

Bruit, Son, Musique,

Prévenir les risques auditifs chez les jeunes

Les instances nationales et internationales (Académie de médecine, Organisation mondiale de la santé (OMS), Haut Conseil de Santé Publique...) alertent, depuis plusieurs années, sur les risques de plus en plus graves et fréquents de troubles de l'audition liés à l'exposition à des niveaux sonores élevés, et à l'exposition à la musique amplifiée.

Chez les jeunes, l'écoute de musique amplifiée expose à un abaissement auditif significatif. Encore aujourd'hui, la plupart d'entre eux ne prennent pas de précautions particulières lors d'expositions à une musique forte (concert, boîte de nuit).

Les risques auditifs

Chacun d'entre nous a sa propre perception du bruit, qui dépend de sa sensibilité, du moment, du lieu : un son agréable pour les uns peut être ressenti comme une gêne pour les autres. Les expositions au bruit sont quotidiennes et nombreuses :

elles peuvent être subies ou volontaires. Certaines sources sonores créées par l'homme sont capables de provoquer des dégâts importants pour l'oreille.

Les jeunes constituent une population particulièrement exposée. L'OMS estime qu'1,1 milliards d'adolescents et de jeunes adultes sont exposés au risque de déficience auditive à cause de l'utilisation dangereuse de dispositifs audio personnels (dont les smartphones) et de l'exposition à des niveaux sonores nocifs dans certains lieux de loisirs, comme les boîtes de nuit, les bars, les festivals... A l'échelle de l'Union européenne le nombre de jeunes adultes exposés à des hauts niveaux sonores dans le cadre d'activités extra-professionnelles a triplé depuis les années 1980.

Tout l'enjeu consiste donc à prendre conscience de son environnement sonore afin de pouvoir adopter des comportements adaptés.

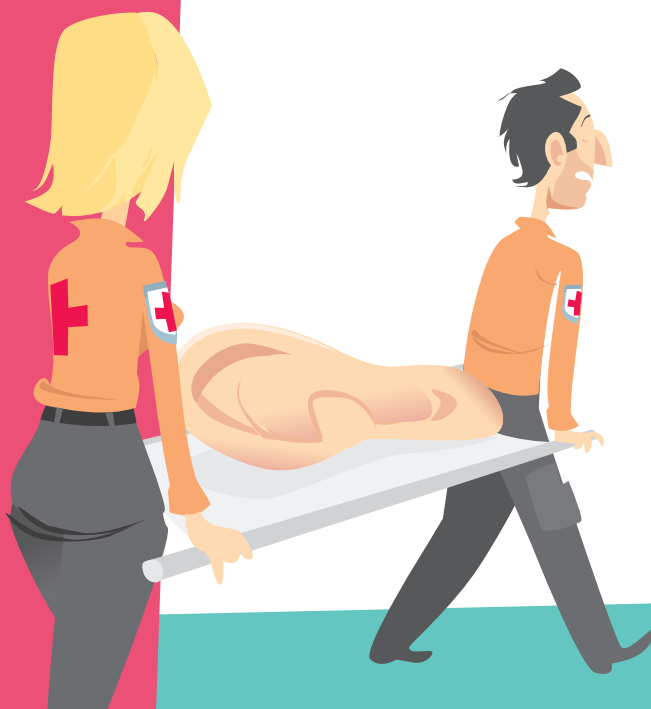


Les effets sur la santé

Un niveau sonore dangereux pour l'oreille correspond à une exposition à plus de 85 décibels (dB) pendant huit heures ou plus de 100 dB pendant 15 minutes.

Nous ne sommes pas tous égaux face aux sons : certaines personnes ont une vulnérabilité auditive particulière et leur dose de son tolérable est bien inférieure à la moyenne. L'âge, la condition physique, les antécédents médicaux peuvent aussi influencer cette vulnérabilité.

A un même niveau d'exposition, les effets peuvent aussi varier fortement d'une personne à une autre.



Les troubles auditifs liés au bruit

peuvent prendre plusieurs formes :

Si ces symptômes sont présents 24h après une exposition au bruit, rendez-vous aux urgences ORL. Les lésions peuvent devenir irréversibles sous 48h.

- **les acouphènes** : ce sont des bourdonnements ou sifflements perçus en continu, en l'absence de bruit. Ils peuvent être temporaires ou permanents.
- **l'hyperacousie** : cela correspond à une hypersensibilité de l'oreille à certains sons. On perçoit les sons plus forts qu'ils ne le sont réellement.
- **la fatigue auditive** : c'est un déficit temporaire de l'audition, qui constitue un « signal d'alarme ». Un temps de récupération dans une ambiance calme permet de récupérer une capacité auditive normale.
- **la perte auditive** : elle peut être partielle ou totale, mais elle est irréversible. On peut qualifier différents stades de la surdité :



surdité légère : la perte auditive peut passer inaperçue car les fréquences sonores de la parole sont peu touch  es ;

surdité moyenne : l'individu n'entend plus les fréquences sonores   lev  es (sons aigus) d'une conversation ; elle devient « dure d'oreille » et ne comprend plus distinctement ce qui est dit ;

surdité sévère ou profonde : le sujet n'entend plus, ou très peu, ce qui se dit.

Prévention

QUELQUES REFLEXES SIMPLES A ADOPTER

Pour profiter au mieux de la musique et prévenir toute atteinte auditive

Pour les utilisateurs d'un smart-phone avec casque ou écouteurs :

- Régler le volume sonore à la moitié du volume maximum ;
- Attendre d'être dans un endroit calme pour régler le volume ;
- Utiliser les casques ou écouteurs fournis avec l'appareil, ils garantissent un volume sonore maximum de 100 dB ;
- Limiter la durée d'écoute.

En concerts et en boîte de nuit :

- S'éloigner des enceintes ;
- Faire des pauses, 30 minutes toutes les deux heures ou 10 minutes toutes les 45 minutes, à l'extérieur ou dans une zone calme ;
- Porter des bouchons d'oreille. Pour les retirer, il est nécessaire d'être au calme pour ne pas exposer brutalement ses oreilles à un volume sonore élevé.

Dose de bruit tolérable hebdomadaire

Le danger représenté par une exposition au bruit est également fonction du niveau sonore et de la durée d'exposition. Si la dose de bruit tolérable est dépassé régulièrement, on use progressivement ses oreilles. Pour éviter de faire subir à vos oreilles des lésions qui peuvent être irréversibles, voici les équivalences présentées ci-dessous.

A chaque niveau sonore, correspond une durée maximale hebdomadaire d'exposition tolérable.

20 heures à 90 dB

= **7 heures à 95 dB**

= **2 heures à 100 dB**

(smartphone volume à fond)

= **45 min à 102 dB**

(boîte de nuit).

En région

Bourgogne-Franche-Comté

Concert pédagogique Peace & Lobe en Bourgogne-Franche-Comté

L'opération Peace & Lobe est un spectacle pédagogique déployé sur le territoire régional, en zones urbaines et rurales, dans des salles de musiques amplifiées ou dans des lieux aménagés spécifiquement. Il vise à sensibiliser les collégiens et les lycéens, aux risques auditifs liés à l'exposition aux musiques amplifiées et à une écoute prolongée. Ce projet est porté par le réseau régional FEMA (Fédération des musiques actuelles Bourgogne-Franche-Comté).

Il est financé par l'Agence Régionale de Santé de Bourgogne-Franche-Comté (ARS BFC), le Conseil Régional de Bourgogne-Franche-Comté et la Direction Régionale de l'Environnement de l'Aménagement et du Logement de Bourgogne-Franche-Comté (DREAL BFC).

L'objectif 2018-2020 de la Fédération des musiques actuelles Bourgogne-Franche-Comté (FEMA) est de parvenir à sensibiliser 14 000 élèves sur l'ensemble de la Bourgogne-Franche-Comté.

80 000

Depuis 2002, en Bourgogne, le spectacle a été présenté à plus de **80 000** élèves sur 800 séances

25 000

En Franche-Comté, le spectacle a été présenté à plus de **25 000** élèves en 200 séances de 2007 à 2016.

Vidéo de présentation

<https://www.sante-environnement-bfc.fr/ressource/spectacles-pedagogiques-peace-lobe-en-bourgogne/>



Animation

« Jeux de sons, jeux de signes »

de La Mutualité Française de Bourgogne-Franche-Comté

Cette animation vise à informer et sensibiliser les enfants de 8 à 12 ans pour comprendre l'importance de protéger l'audition.

Source :

 MUTUALITE FRANCAISE BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE.
Animation Jeux de sons, jeux de signes pour préserver son audition dès le plus jeune âge [en ligne]. Dijon : Mutualité française BFC, 2015.
Disponible sur <https://bourgognefranchecomte.mutualite.fr/actualites/laudition-des-enfants-preservée-grâce-à-l'animation-jeux-de-sons-jeux-de-signes/> (consulté le 09/04/2021)

Prévention

en milieu festif

L'association Avenir et Santé porte un projet visant à prévenir les risques auditifs en milieux festifs. Les actions de ce projet concernent l'accompagnement des organisateurs d'événements (associations étudiantes, festivals...), la formation de relais de prévention, intervenants pairs (volontaires en service civique) et la réalisation d'actions sur site (stand + déambulations).

 [Association Avenir Santé](#)

Pour en savoir +

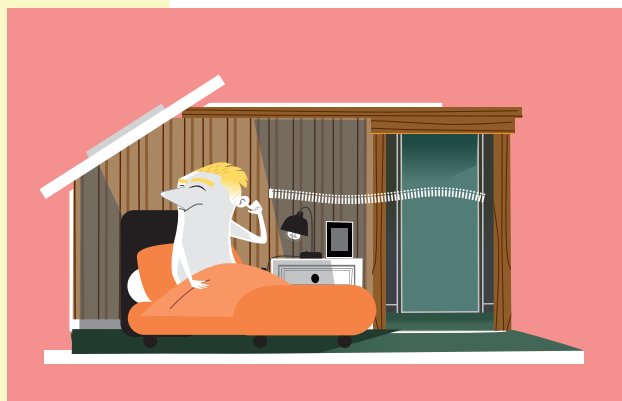
Clip « 2 minutes tout compris » : le bruit et les jeunes

2 minutes pour comprendre les risques auditifs
chez les jeunes et comment s'en prémunir.

Pour visionner le clip, [cliquez ici](#).

Vidéo disponible aussi sur [Dailymotion](#).

Source : [portail Internet eSET-Bourgogne-Franche-Comté](#)



EduKson

Pilotée par AGI-SON, EduKson est une plateforme
ressource d'éducation au sonore et de prévention des risques
auditifs liés à l'écoute et la pratique des musiques amplifiées.
Le site s'adresse au grand public (jeunes, parents...) et aux
professionnels (éducation, santé, spectacle vivant...).

🔗 <https://www.edukson.org/>

Baromètre 2019 AGI-SON

8500 collégiens et lycéens ont été
interrogés à travers la France par
AGI-SON et ses relais au cours
de l'année scolaire 2018-2019,
à l'issue des concerts pédago-
giques Peace&Lobe®. Ce Baro-
mètre permet de suivre les muta-
tions d'écoute et de pratique de
la musique chez les jeunes ainsi
que leurs rapports aux risques
auditifs. Il permet également
aux acteurs de la prévention,
d'identifier les risques émergents
et de donner des pistes concrètes
d'amélioration des dispositifs
d'éducation au sonore.

🔗 [Voir le baromètre et
l'infographie associée](#)

Sources

- AGI-SON. *L'audition et la santé : Les bons réflexes* [en ligne]. Paris : AGI-SON, s.d.
Disponible sur [https://www.edukson.org/musique-audition/audition-sante/les-bons-re-
flexes/](https://www.edukson.org/musique-audition/audition-sante/les-bons-reflexes/) (consulté le 09/04/2021)

- AGI-SON. *Baromètre 2019 : jeunes, musique et risques auditifs* [en ligne]. Paris : AGI-
SON, 2019. Disponible sur [https://www.edukson.org/outil/barometre-2019-jeunes-mu-
sique-et-risques-auditifs/](https://www.edukson.org/outil/barometre-2019-jeunes-mu-
sique-et-risques-auditifs/) (consulté le 09/04/2021)

- ASSOCIATION LA FEMMA BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE. *Le dispositif Peace &
Lobe* [en ligne]. Poligny : La FEMA BFC, 2020. Disponible sur [https://www.femabfc.org/
peace-and-lobe](https://www.femabfc.org/
peace-and-lobe) (consulté le 09/04/2021)

- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE. *Le risque de déficience auditive
concerne 1,1 milliard de personnes* [en ligne]. Genève : OMS, 2015.
Disponible sur <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/ear-care/fr/> (consulté
le 09/04/2021)

- SANTE PUBLIQUE France. *Ecoute ton oreille*. Saint-Maurice : Santé publique France,
2020. Disponible sur <http://www.ecoute-ton-oreille.com/> (consulté le 09/04/2021)

Merci à Guy MAITRIAS, Ingénieur d'études sanitaires à l'ARS Bourgogne-Franche-Comté pour la
relecture de cette fiche thématique. Rédaction : Julie BEAUXIS-AUSSALET – Janvier 2020