

DOSSIER THEMATIQUE D'INFORMATION ET DE PREVENTION DES RISQUES AUDITIFS



**Sifflements, bourdonnements, troubles de l'audition
suite à exposition sonore :**

« Vous n'êtes pas concerné ? En-êtes-vous sûr ? »

CONTACT PRESSE :

Sébastien Leroy – 06 33 62 68 18
sebastien.leroy@journee-audition.org

A l'occasion de la 18^e édition de la campagne JNA 2015, l'association JNA a réalisé une enquête nationale en faisant appel à l'institut Ipsos : « Risques auditifs chez les jeunes : des clés pour agir ».

Au travers de cette enquête de référence, on apprend que les jeunes ont déclaré que :

- 1- « *les problèmes d'audition, ça concerne les vieux...* »
- 2- « *les troubles de l'audition, c'est comme la grippe, ça finit par passer...* »
- 3- « *porter des protections auditives, ça fait pas très stylé.* »

Mais en même temps,

1 jeune sur 2 déclare qu'il serait concerné par des troubles de l'audition et 59 % attendent que cela passe.

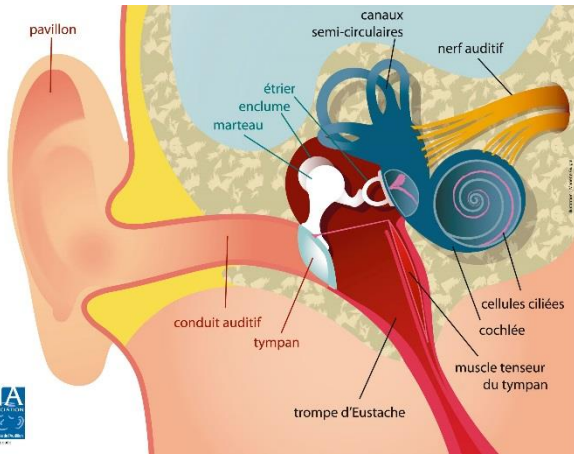
Déjà en 2014, 50% des 16 -34 ans interrogés à l'occasion de l'enquête annuelle JNA avaient indiqué souffrir d'acouphènes passagers ou permanents.

POURTANT ...

Le système auditif ne possède pas de protection naturelle.

Lorsqu'il est endommagé, c'est pour la vie.

L'audition, tous concernés.



Notre système auditif, l'un des sens les plus fragilisés par nos pratiques de vie

Durée d'exposition au bruit	
Niveau sonore en dB	Durée d'exposition maximale
80	8h
83	4h
86	2h
89	1h
92	30 min.
95	15 min.
98	7 min. 30 sec.
101	3 min. 45 sec.
104	1 min. 22 sec.
107	41 secondes
110	20 secondes

Source : Hearingprotech.com

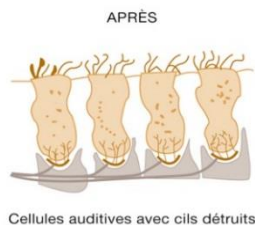
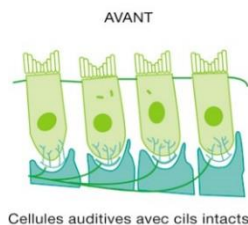
Selon le Dr Pascal Foeillet, médecin ORL praticien et Vice-Président de l'association JNA « *Contrairement aux yeux, les oreilles ne sont pas constituées de protecteurs naturels et restent réceptives à tous les sons, toxiques ou non* ».

Au-delà de 85 dB l'oreille est en danger. La dangerosité va dépendre aussi de la durée d'exposition. Par exemple, il est possible d'être soumis à une exposition de 80 dB pendant 8h sans danger pour le système auditif. Une fatigue s'en ressentira pour autant.

Un impact soudain à 120 dB (pétard) peut créer autant de dégâts sur le système auditif que 5 minutes de MP3 à 100 dB.

Il est donc nécessaire de préserver son système auditif dès le plus jeune âge.

Un sens reposant sur un équilibre fragile



Le système auditif repose sur des mécanismes fragiles dont le bon fonctionnement dépend en grande partie des cellules sensorielles appelées cellules ciliées **que nous ne savons ni guérir ni remplacer. Elles ne se régénèrent pas par elles-mêmes.**

Une dotation unique à la naissance

Contrairement à la vue, notre acuité auditive repose sur une dotation à la naissance, une fois pour toute. **Seulement 15 000 cellules sensorielles par oreille** - soit 50 fois moins que les cellules sensorielles de l'oeil - transmettent les informations externes au cerveau auditif qui va ensuite décoder. Ces cellules s'usent avec le temps et sous l'effet d'exposition sonore.

Une fois perdues, c'est pour la vie !

Un sens qui nous relie aux autres et qui contribue au Bien Vivre et Bien Vieillir



Nos oreilles nous permettent l'accès à la communication sociale, à la parole. Grâce à elles et au bon fonctionnement de notre système auditif, nous développons **nos liens sociaux, l'acquisition des apprentissages** et maîtrisons notre voix.

Notre perception auditive nous sert également **pour nous alerter d'un danger par le décodage de la provenance d'un son et de l'émetteur de ce son.**

L'ensemble de ces fonctions contribue à notre bon développement cérébral et à notre état de santé général.

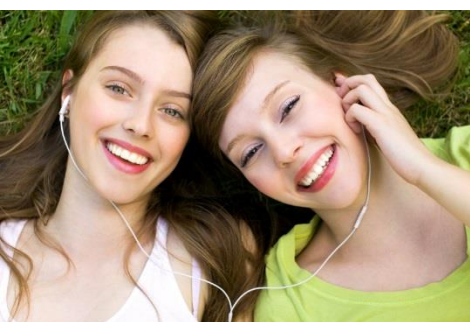
**Il n'y a pas d'âge pour altérer son capital auditif.
Une fois abîmé, c'est pour la vie.
Pourtant, on peut concilier plaisir d'écoute
et prendre soin de son oreille.
La JNA milite pour « le plaisir auditif durable ».**



Les protections auditives, le seul moyen de protéger ses oreilles

L'oreille n'ayant pas de volets protecteurs, il est nécessaire d'avoir le réflexe de la protéger. On le fait pour la peau. On le fait pour la vue. Alors pourquoi pas pour les oreilles ?

Lors d'un groupe d'échange avec des jeunes, certains ont indiqué : « **Les protections, je vois pas trop l'intérêt.** », ce à quoi, d'autres ont répondu « **Comment tu peux savoir, si t'as jamais essayé ?** » ou alors « **Moi, je préfère avoir l'air ridicule, et pas devenir sourd à 40 ans !** ». La question de la distribution des protections a aussi été évoquée : « **Si on m'en donne gratuitement, je veux bien essayer.** »



LORS DE L'ECOUTE DES BALADEURS NUMERIQUES

Selon le Pr Hung Thai Van, médecin ORL chef de service Centre de Référence Audition et Troubles des apprentissages « *il est préférable de maîtriser l'écoute à moitié de volume 1h par jour* ». Les casques couvrants sont privilégiés par les scientifiques ORL. Comme son nom l'indique, il couvre le pavillon et il est plus hermétique aux bruits extérieurs. L'utilisateur aura donc moins tendance à augmenter le volume pour moins être gêné par les bruits environnants.

LORS DE CONCERTS EN PLEIN AIR

Lors de concerts en plein air, il est conseillé de s'éloigner des enceintes.

Des bouchons de protection mousse sont de plus en plus proposés gratuitement ou à la vente par les organisateurs. Pour les enfants, des casques ou des bouchons à filtre ont été créés par les fabricants pour préserver leur santé auditive.

En cas de volume excessif, s'éloigner le plus possible de la source sonore. Et lors d'impacts associés, couvrir de ses mains le pavillon des oreilles. Des réflexes à acquérir pour les enfants lors de bruits d'impact comme le pétard, le feu d'artifice, la sirène des pompiers...



Attention aux enfants :



Lors de la fête de la musique, nombre de parents laissent les enfants à moins d'un mètre des baffles. Le corps agit comme une caisse de résonance. Outre le danger auditif, la conduction osseuse chez l'enfant peut créer un traumatisme sonore. Il sera au minimum agressé par le son mais d'autres impacts sur sa santé sont également possibles. Pour cette raison, bien qu'il puisse porter un protecteur contre le bruit de type casque, il peut être en danger. Il est préférable de faire garder son enfant plutôt que de l'exposer à des intensités sonores élevées et dangereuses. De même, l'autoradio à fort volume est nocif pour les oreilles des enfants.



LORS DE CONCERTS EN SALLE OU DISCOTHEQUES

A ce jour, la réglementation limite l'intensité sonore à 105 dB. Celle-ci reste élevée par rapport au seuil de dangerosité reconnu par les scientifiques du monde entier. Ce, d'autant plus que la durée d'exposition est généralement longue.

Le port de protecteurs est incontournable : du simple bouchon mousse à la protection à filtre sur mesure.

Enfin, il est nécessaire d'offrir un temps de repos, c'est-à-dire un temps sans écouter son baladeur, pendant les 24h qui suivent l'exposition sonore afin que les pressions du système auditif se rétablissent.

LORS DE LA PRATIQUE D'UN INSTRUMENT

Des protections individuelles pour les musiciens existent et ont été développées pour conserver une bonne sensation du son. Réalisées sur mesure, elles apportent un confort qui permet de se faire plaisir.



**Dans tous les cas, faire une pause auditive s'impose.
Le système auditif en a besoin.**



Les protections auditives,

« Si t'en n'as pas, t'as rien compris »

LES OREILLES N'ONT PAS DE VOILETS NATURELS DE PROTECTION. Elles sont exposées en permanence aux différentes ondes sonores. Lors d'un concert, en discothèque ou lors de la pratique d'un instrument, les pressions acoustiques sont élevées (de 100 à 105 dB – seuil critique au-delà de 80/85 db) sur une durée d'exposition généralement longue. L'oreille n'a pas de protection naturelle et pour la préserver, il est nécessaire d'utiliser des protections auditives. Différents types de protections existent et visent à conserver le maximum de sensation et de musicalité.



Bouchon mousse Quies

Les bouchons de type mousse

Le bouchon mousse est à mouler (modeler) avec ses doigts avant son insertion dans le conduit auditif. Il se dilate ensuite pour fermer le conduit auditif de manière étanche. Il est en général à usage unique. Le bouchon mousse offre un niveau d'affaiblissement de 21 dB à 37 dB de SNR. **Disponibles en pharmacie et sur internet.**



Bouchon silicone « Pack Live »
Acoufun

Les bouchons en silicone

Ils sont préformés et leur matière en silicone ou caoutchouc permettent de les utiliser plusieurs fois. Différentes tailles existent pour une adaptation au conduit auditif. Lorsque fabriqués en silicone souple ils s'adaptent à tous les conduits auditifs. Les niveaux d'affaiblissement vont de 15 à 35 dB de SNR. **Disponibles sur internet.**



Earpad Quies

Les bouchons en silicone à filtre acoustique

L'avantage du filtre acoustique est de restituer naturellement le son ; de rester fidèle à la réalité sans déformation. Les fréquences les plus sensibles sont atténuées et les fréquences extrêmes, aigües et graves à faible niveau sonore sont relâchées. Le son est restitué dans tout son relief et sa musicalité, sans aucune déformation. Réutilisable le bouchon en silicone à filtre est agréable pour les inconditionnels des concerts, des discothèques ainsi que pour les musiciens. **Disponibles en pharmacie et sur internet.**



Original White - Laboratoire Cotral

Les bouchons sur mesure à filtre acoustique

Le « sur mesure » nécessite une prise d'emprunte en effectuant un moulage du conduit auditif. La protection est ensuite fabriquée en silicone, en acrylate ou en crylit dure en prenant la forme du conduit auditif. En associant un filtre acoustique, l'utilisateur va trouver un confort inégalé lors de ses soirées en concert, discothèque ou lors de la pratique d'un instrument. Idéal pour les aficionados des discothèques et concerts ! Certaines de ces protections sur mesure passent d'une protection qui affaiblit fortement le bruit à un modèle qui atténue le son de manière uniforme pour en préserver toutes les nuances, par un simple changement de filtre. Ces protections offrent un SNR de 16 à 35 dB. **Les protections sur mesures sont réalisées par des professionnels audioprothésistes D.E.**



Qeos - Laboratoire Cotral

DISPONIBLE SUR DEMANDE OU DIRECTEMENT SUR LE SITE

Les enquêtes JNA

Enquête JNA – IPSOS 2015 « Risques auditifs chez les jeunes : des clés pour agir »

Enquête JNA – IPSOS – Crédit Agricole 2014 « Acouphènes et hyperacousie »

Enquête JNA – IPSOS – Réunica 2012 « Le capital auditif des jeunes est-il en danger ? »

Enquête JNA – Ad'Hoc Research 2010 « Baladeurs numériques : quels risques pour l'audition ? »

Le livre Blanc JNA « Des oreilles pour la vie »

Le témoignage de Cyril Atef, batteur compositeur professionnel travaillant pour M ou Vanessa Paradis

CONTACT PRESSE :

Sébastien Leroy – 06 33 62 68 18

sebastien.leroy@journee-audition.org