

Communiqué de presse

Santé auditive & musique Quelles bonnes pratiques pour nos ados ?



65% des moins de 17 ans écoutent la musique avec les écouteurs fournis par les fabricants de smartphones ; 50% d'entre-eux avec une durée 1 à 2 heures par jour et 20% entre 2 à 3 heures. Près d'un jeune sur 2 s'endort même avec. L'écoute se fait plutôt à volume élevé pour un tiers des 15-17ans et 36% des 18-24 ans, 43% des 25-34 ans. Lors du confinement, le smartphone a pu renforcer l'effet palliatif à l'ennui et les vacances arrivent. Un phénomène qui concerne de plus en plus les enfants... Alors quelles sont les bonnes pratiques pour leurs oreilles ?

Écouteurs, casques ou enceintes bluetooth ?

Le choix du casque doit se réaliser en fonction de ses habitudes d'écoute et chaque matériel présentera des avantages et inconvénients. Les écouteurs usuels ne couvrent pas le bruit extérieur de la rue ou dans les transports en commun, on a donc facilement tendance à augmenter le volume pour faire émerger la musique du bruit ambiant, au risque d'atteindre des niveaux dangereux. Les systèmes à conduction osseuse présentent le même inconvénient et peuvent, contrairement aux idées reçues, atteindre des niveaux sonores assez importants. Ainsi, les casques plus couvrants et/ou à réduction de bruit active, isolant mieux de l'extérieur, limiteront la nécessité de pousser le curseur de volume dans un environnement bruyant. Cependant, cette isolation aux bruits environnants peut devenir dangereuse dans la rue en empêchant la fonction auditive d'alerte aux dangers tels que les voitures ou les tramways. Enfin, l'utilisation des enceintes est en pleine progression pour écouter le son. 42% des personnes interrogées utilisent également ce type de matériel connecté à leur ordinateur ou au smartphone pour écouter la musique. Il peut s'agir d'une bonne alternative pour mettre le son « à distance » des oreilles, mais il convient de limiter leur utilisation à la sphère privée car tout le monde ne partage pas les mêmes goûts musicaux.

Pour les oreilles, ce qui compte c'est l'énergie reçue

Quel que soit le matériel, ce qui importe pour la préservation de l'audition c'est le niveau d'énergie reçue par les cellules sensorielles : les cellules ciliées. C'est elles qui transmettent les informations au cerveau. C'est le principal point névralgique tant elles sont fragiles et peu nombreuses.

La pression acoustique exercée sur elles va dépendre du croisement du volume et de la durée d'écoute. La distance est également importante pour réduire la pression acoustique. Plus la source sonore est éloignée des mécanismes de l'oreille et plus le risque diminue. C'est pour cette raison que l'utilisation des enceintes bluetooth est intéressante.

Découpler les plaisirs auditifs grâce aux bonnes pratiques

Il existe de bonnes pratiques pour profiter pleinement des plaisirs procurés par la musique et ainsi développer les plaisirs :

- 1) Activer le limiteur de volume sur le smartphone et privilégier des casques couvrants voire à réduction de bruit ;
- 2) Surveiller le temps d'écoute sur le smartphone ;
- 3) Varier les matériels en utilisant par exemple les enceintes bluetooth à la place des écouteurs à la maison ;
- 4) Offrir un temps de récupération à ses oreilles au moins équivalent à celui des expositions sonores ;
- 5) Varier la qualité des sources sonores pour développer l'acuité auditive : son compressé, son non compressé et écouter les son naturels de l'environnement.
- 6) Réaliser régulièrement un bilan complet de ses capacités auditives chez le médecin ORL

Véritable radar au service de notre sécurité, l'oreille nous permet d'avoir conscience de ce que notre œil ne peut pas voir. Ainsi l'oreille nous protège, mais elle qui la protège ? Elle n'est dotée d'aucune protection naturelle et ne s'habitue pas au bruit. Mais au-delà de l'alerte concernant les dangers immédiats, l'audition est aussi un facteur de bien être au quotidien. Respecter les équilibres naturels des mécanismes de l'oreille permet de réduire le risque de survenue de sifflements ou bourdonnements (acouphènes), des troubles de l'audition et des troubles associés à la fatigue auditive. Contrairement aux idées reçues, ces problèmes ne sont pas l'apanage des personnes âgées mais concernent toutes les générations et c'est dès le plus jeune âge que se construit la santé auditive. L'association JNA milite une nouvelle écologie de santé intégrant les besoins physiologiques de l'oreille, sources de 3 fonctions essentielles à notre quotidien : communication ; alerte ; émotions.

Chiffres :

Enquête JNA – Ifop 2017 « Smartphone : ami ou ennemi de nos oreilles ? »

Enquête JNA – Ifop 2020 « 2020 – 2030 quel avenir pour les oreilles des Français ? »

Plus d'informations : www.nosoreilles-onytient.org

L'association JNA

L'association JNA est une association à but non lucratif, neutre et indépendante, gérée par des experts scientifiques et médicaux et des acteurs de la prévention. Depuis 23 ans, elle fédère l'ensemble des acteurs de la prévention et de la santé, agissant sur tous les territoires de l'hexagone, pour que la santé auditive devienne une clé de santé pour être en forme au quotidien. L'association JNA organise chaque année la Journée Nationale de l'Audition (mars), Prévention Fête de la Musique et Festivals de l'été (juin à août) ; Semaine de la Santé Auditive au Travail (octobre).

Outre ces campagnes nationales, l'association JNA développe des programmes de santé auditive, invitant à intégrer l'audition parmi les déterminants « santé », facteurs clés de l'équilibre de santé et de vie sociale à tous les âges.

Association de référence dans le domaine de l'audition, la JNA regroupe 23 années d'enquêtes réalisées avec des instituts de sondage permettant d'établir un baromètre de l'audition ainsi que des données brutes des milliers de dépistages de l'audition réalisés auprès des différents publics.
www.journee-audition.org

Le groupe d'experts de l'audition, membres du Comité scientifique de l'association JNA

	Docteur Cédric AUBERT, Médecin du travail au CEA de Grenoble (38)
	Docteur Didier BOUCCARA, Secrétaire général adjoint de l'association JNA Médecin ORL - Praticien Hospitalier (75)
	Docteur. Shelly CHADHA Responsable programme de prévention de la surdité et des risques auditif – Organisation Mondiale de la Santé
	Professeur André CHAYS Professeur ORL (CHU de Reims) – Membre correspondant de l'Académie nationale de médecine
	Nicolas DAUMAN Psychologue clinicien. Docteur en Psychologie. Maître de conférences Université de Poitiers
	Professeur Françoise DENOYELLE Chef de Service d'ORL pédiatrique et Chirurgie Cervico-faciale. Directrice du Département Médico-Universitaire Chirurgie Tête-Cou-Locomoteur de l'enfant Hôpital Necker-Enfants Malades
	Professeur. Olivier DOUVILLE Docteur en psychologie – Maître de conférence (75)
	Laurent DROIN Directeur CIDB – Ingénieur en acoustique (75)
	Docteur Pascal FOILLET, Vice-Président de l'association JNA Médecin ORL – Praticien hospitalier (92)
	Docteur Agnès JOB Chercheure, Institut de Recherches Biomédicales des Armées.(38)
	Monsieur Philippe METZGER, Secrétaire général Audioprothésiste diplômé d'Etat (75)
	Madame Roselyne NICOLAS, vice-présidence de l'association JNA Vice-Présidente de l'association France Acouphènes (75)
	Monsieur Rémy OUDGHIRI, sociologue – Paris (75)
	Professeur Jean-Luc PUEL, Président de l'association JNA Directeur de Recherche Inserm - Institut des neurosciences - Montpellier (34)
	Professeur Hung THAI VAN, Vice-Président de l'association JNA Chef de service ORL - Hôpital Edouard Herriot - Hôpital Femme Mère Enfant (69)
	Docteur Paul ZYLBERBERG, Vice-Président de l'association JNA Médecin du travail (75) et responsable d'associations de patients malentendants