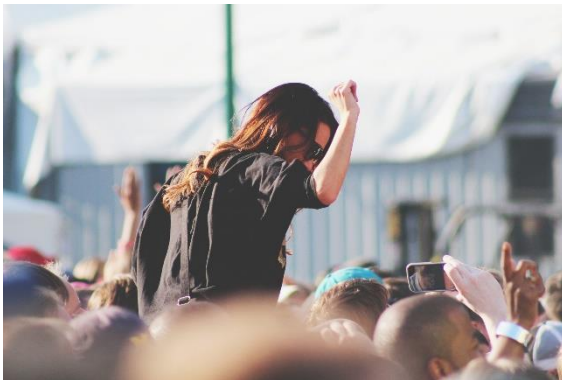


Juin 2019

COMMUNIQUE DE PRESSE

Campagne de Prévention nationale Fête de la Musique et Festivals de l'été

## Fête de la Musique et Santé auditive : Stress acoustique ou plaisir acoustique, il faut choisir !



Contrairement aux idées reçues, le plaisir lié à la musique ne provient pas de la puissance de son volume d'écoute. Les effets psycho-émotionnels provoqués par « le son qui tape » provoquent un sentiment d'émotion intense, une illusion de plaisir. C'est alors que le danger de troubles auditifs est à son paroxysme.

Quels sont ses effets ? Quels sont les risques ? Comment conjuguer plaisir et santé auditive ? Entre illusion du plaisir et plaisir réel, comment faire la différence ?

**3 astuces pour vivre intensément les soirées festives de l'été.**

### Astuce 1 – Gérer le stress acoustique

Les cellules sensorielles de l'oreille sont soumises au stress lié à la pression acoustique. Le son est une production d'énergie qui arrive sur elles. Plus l'onde de choc est forte et plus le risque que le cil rompt est élevé. La durée de l'onde est également à considérer.

Les cellules sensorielles sont soumises à un engorgement qui rend difficile le décodage des informations sonores reçues. La qualité de l'acuité auditive diminue.

Le port de protection individuelle permet d'éviter ce stress acoustique tout comme le fait de s'éloigner des enceintes.

### Astuce 2 – Garder les pieds sur terre en gérant l'effet d'enveloppement

Le plaisir procuré par le relâchement des crispations de la journée, allié à celui de partage collectif génèrent des hormones du bonheur : endorphine et dopamine. Et plus cette dose de sécrétion s'élève et plus le sentiment de transe entre en jeu avec une production d'adrénaline. C'est l'effet hormonal de la musique.

Ce cocktail hormonal devient dangereux car l'individu se déconnecte de la réalité. Les bienfaits issus du sentiment d'enveloppement émotionnel se transforment en enfermement dans une bulle déconnectée de toute réalité. Les risques auditifs sont grands et d'autant décuplés lorsqu'ils sont associés à des consommations d'alcool ou autres produits addictifs.

L'association JNA a été alertée par le Syndicat national des lieux de loisirs (SNDLL) sur ces comportements de plus en plus fréquents chez les jeunes.



Chaque jour,  
Informer, sensibiliser, orienter  
Agir pour une meilleure santé auditive

### Astuce 3 – Permettre aux cellules de vos oreilles de récupérer

L'oreille a besoin d'un temps de récupération d'une durée au moins équivalente à celui de l'exposition sonore. Aussi, après un concert, une soirée privée ou encore un festival, il est préférable de laisser les oreillettes de côté, d'éteindre l'autoradio, de laisser poser l'état émotionnel et de laisser reposer les cellules de l'oreille pour vivre intensément les plaisirs de la musique le plus longtemps possible. Testez et vous en tirerez un vrai bénéfice.

**L'association JNA agit pour le plaisir auditif durable. Développer les gains forme et santé en prenant soin de son capital auditif c'est possible. Et nous avons de la marge !**

**Le capital jeunesse est important pour vous ? Pensez alors à maintenir la jeunesse de vos cellules de l'oreille. Dans le cadre de cette 5<sup>e</sup> édition de la campagne nationale de prévention Fête de la Musique, l'association JNA s'appuie sur les relais locaux de la prévention et de la santé afin de transmettre messages et bouchons mousse gratuits.**

**Plus d'informations sur le dispositif et de conseils : [www.nosoreilles-onytient.org](http://www.nosoreilles-onytient.org)**

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

## 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
	Professeur. Olivier DOUVILLE Docteur en psychologie – Maître de conférence (75)
	Laurent DROIN Directeur CIDB – Ingénieur en acoustique (75)
	Docteur Pascal FOUILLET, Vice-Président de l'association JNA Médecin ORL – Praticien hospitalier (92)
	Docteur Agnès JOB Chercheuse, 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