

Audition



Comprendre les dangers du bruit sur l'audition

On associe naturellement le bruit à l'idée de gêne, qui peut être ressentie dans de nombreuses situations de la vie quotidienne. Au travail, en open-space et plus encore en atelier ou sur les chantiers, comme chez soi, la perception du bruit énerve, trouble la concentration et la tranquillité.

Mais l'exposition au bruit, voulue ou non, est surtout l'une des principales causes de la perte d'audition, et c'est la seule qui puisse faire l'objet d'une prévention. Écouter Voir vous explique ici quels sont les risques et quelles solutions adopter pour vous en prémunir.

Le bruit excessif peut dégrader votre capital audition

Votre oreille perçoit le son, qui est une vibration de l'air ; il s'agit d'une sensation subjective ressentie différemment par chacun. Un son devient un bruit quand il devient excessif, désagréable ou gênant.

Dans nos sociétés contemporaines majoritairement urbaines, les sources de bruit ne manquent pas. Cette pollution sonore, le plus souvent subie, est celle des transports, du trafic routier ou des aéroports. Le travail, notamment, expose chacun à des degrés divers aux désagréments du bruit. Difficile également d'y échapper pendant les moments de loisir, que ce soit lors d'un concert, d'une sortie en discothèque ou d'une manifestation sportive dans un stade.

Même lorsqu'elle est un plaisir consenti, l'exposition excessive au bruit peut avoir des conséquences importantes sur votre système auditif qui, complexe et fragile, est directement exposé et toujours attentif à votre environnement.

Les **cellules ciliées de l'oreille interne constituent votre capital auditif**, elles transmettent les vibrations perçues vers le cerveau, via le nerf auditif. Il faut bien comprendre que ces cellules sensorielles, peu nombreuses, se dégradent au fil du temps et de façon permanente. Leur détérioration peut être accélérée si vous vous exposez trop longtemps et trop fréquemment à des volumes sonores excessifs.

Intensité des sons et durée d'exposition

Votre santé auditive dépend ainsi en grande partie de vos habitudes et de vos pratiques quotidiennes : les bruits étant omniprésents, les risques le sont également. On estime, en général, qu'**un son est dangereux au-delà d'un seuil de 80 décibels**. Un bruit avec une intensité de 80 dB, correspondant, par exemple, au chahut ordinaire d'une cour de récréation, peut être écouté sans risque pendant 8 heures. La durée d'exposition limite diminue avec l'augmentation du niveau de bruit, voici quelques exemples :

- 5 minutes pour un son de 100 dB (A) ;
- 1 minute et 30 secondes pour un son de 105 à 110 dB (A) ;
- Quelques secondes pour les sons supérieurs à 120 dB (A).

On comprend clairement l'enjeu, surtout pour les **jeunes générations**, qui ont des pratiques à risque concernant l'**écoute de musique**. Le son à fond en soirée, dans les casques ou dans les écouteurs, sont autant d'habitudes observées qui peuvent altérer rapidement l'audition.

Quelles sont les conséquences d'une exposition à un volume sonore élevé ?

L'audition se détériore naturellement avec l'âge, c'est pourquoi les risques d'une dégradation précoce sont à prendre sérieusement en compte, sous peine d'avoir à trouver des solutions bien avant l'heure. Certains signes avant-coureurs annonçant une perte d'audition peuvent être identifiés. La diminution des capacités auditives liées à une exposition au bruit est le plus souvent lente et insidieuse, si l'on écarte les traumatismes aigus (TSA ou Traumatismes sonores aigus) provoqués par un bruit soudain et très fort, comme une détonation, qui peut engendrer une perte auditive immédiate et irréversible.

Parmi les signes à prendre au sérieux, commençons par les symptômes de la **fatigue auditive**. Cette fatigue provoque une élévation du seuil d'audition de l'ordre de 5 à 10 dB, et s'accompagne de sensations désagréables de bourdonnement et d'oreille bouchée. Ces symptômes sont réversibles si vous accordez à vos oreilles un temps de repos prolongé.

D'autres phénomènes sont la conséquence d'une exposition excessive au bruit. Les **acouphènes** en font partie. Ils donnent la sensation très gênante d'entendre des bruits parasites, des bourdonnements et des sifflements qui n'existent pas réellement.

L'**hyperacousie** entre aussi dans la catégorie des traumatismes sonores ; elle se définit par une tolérance plus faible aux bruits de notre environnement. On perçoit les sons de la vie de tous les jours de manière plus aiguë, plus douloureuse aussi.

Quelles solutions pour se protéger du bruit ?

La première solution pour vous protéger est de prendre conscience que le **bruit est la cause réelle d'une perte d'audition progressive**. Surtout, il vous faut garder à l'esprit que, de toutes les causes qui peuvent affecter votre audition, le bruit est la seule qui puisse être maîtrisée. Les autres causes (le vieillissement, l'hérédité, la maladie) échappent à tout contrôle. La question de l'exposition au bruit a été examinée par le droit, en France comme au niveau européen. La directive Bruit de 2003, transposée dans la législation française en 2006, oblige les employeurs à fournir les protections adaptées au-delà d'une exposition quotidienne de 80 dB (A). La réglementation touche aussi le domaine de la musique, puisqu'un niveau sonore maximal de 100 dB (A) est imposé aux fabricants de baladeurs et autres appareils d'écoute. Pour les festivals de musique et les discothèques, la réglementation a été revue en 2017 pour limiter la puissance du son à 102 décibels.

Si la question est prise de plus en plus au sérieux, il faut bien sûr rester vigilant. Cela vaut en particulier pour les enfants, qui sont les plus fragiles, et les jeunes, qui sont de plus en plus exposés. D'une manière générale, le bon réflexe est de **limiter votre temps d'exposition au bruit** en toute circonstance, dans la mesure du possible. Il est important de s'accorder des temps de pause, de se retrouver au calme, si vous avez l'habitude d'exposer vos oreilles au bruit.

Pour les personnes les plus concernées (musiciens, métiers du bâtiment), et pendant les moments les plus critiques (les travaux de bricolage à la

maison, les concerts, les spectacles...), une protection auditive adaptée est recommandée :

- Bouchons d'oreille (mousse, filtrés, sur mesure) ;
- Casques anti-bruit classiques ;
- Casques actifs.

Sources : Ecoutez voir 14/11/2019, par Marc, audioprothésiste
<https://www.ecoutervoir.fr/bruit/>