

## L' OREILLE DANS NOTRE ENVIRONNEMENT SONORE

Notre environnement sonore ne nous épargne pas et la capacité du corps à se défendre de la puissance des décibels trop élevés est limitée.

Avons-nous conscience que nous subissons des fatigues auditives quotidiennes, qu'elles mettent nos oreilles à rudes épreuves et que les dégâts causés (bourdonnements, acouphènes) peuvent être irréversibles ?

Voici quelques informations utiles qui ne manqueront pas de vous éclairer et sur lesquelles l'équipe pédagogique et de direction souhaite vous sensibiliser.

### **Comment fonctionne une oreille ?**

Elle est composée de trois parties :

- externe avec pavillon et conduit
- médiane avec tympan, marteau, enclume et étrier
- interne avec cellules ciliées, canal électrique jusqu'au cerveau

### **Quelles sont les principales causes de fatigue auditive ?**

- Mp3, autoradio, chaîne hi fi
- TV, jeux vidéo, ordinateurs, téléphone
- Transports (avions, ambulances, pompiers, train, voiture, cinéma, discothèque)
- Outils de bricolage, appareils ménagers
- Les instruments de musique

### **Comment se traduit une fatigue auditive ?**

- dans les oreilles : bourdonnements, sifflements, oreilles cotonneuses (difficulté de compréhension)
- dans le corps : maux de tête, vertiges, augmentation du rythme cardiaque, troubles de la vision
- dans le comportement : irritabilité, stress, difficultés endormissement

## Quelles peuvent être les conséquences ?

- acouphènes : bourdonnements, sifflements, tintements dans les oreilles
- hyperacousie : ne plus supporter le moindre son
- perte auditive

## Mesure d'intensité d'un son ?

On mesure l'intensité avec un sonomètre

0 dB n'existe pas. On commence vers 20 dB.

Applaudissements : environ **85 dB**. C'est le seuil réglementaire à **éviter de dépasser**.

Quelques exemples de volume en dB:

- chambre à coucher : 30 dB
- klaxon : 95dB
- discothèque : 105 dB
- avion au décollage : 140dB

Cependant, les sons ne s'additionnent pas. Avoir 2 batteries dans la même pièce ne double pas les décibels, mais augmentera un peu les décibels d'une batterie.

## Durée d'exposition :

Quand on **augmente l'intensité de 3dB**, on doit **diviser** la durée d'exposition **par 2**

Par exemple : on peut rester 8h à 80 dB, mais seulement 4h si on dépasse 83 dB

Quelques exemples d'intensité sonore pour les instruments

Violon : entre 84dB et 103dB

Alto : entre 94dB et 98 dB

Violoncelle : entre 84 dB et 92 dB

Guitare classique : entre 75 dB et 90 dB  
Guitare électrique : entre 85 dB et 115 dB  
Flûte traversière : entre 85 et 115 dB  
Hautbois : entre 95 dB et 112 dB  
Cor : entre 85 dB et 105 dB  
Trompette : entre 85 dB et 114 dB  
Trombone : entre 85 dB et 114 dB  
Batterie : entre 90 dB et 115 dB

### **Comment se protéger ?**

- Se boucher les oreilles
- Utiliser une protection auditive : bouchons mousse, bouchons avec filtre (entre 15 et 30€ chez les audioprothésistes, conseil et test gratuit) - standards enfants, adultes ou sur mesure (plutôt pour les professionnels : entre 120 et 200€)
- Dans les concerts, en discothèque, s'éloigner des enceintes
- Sur scène, ne pas faire de surenchère de volume
- Ne pas cumuler les sons dans la journée, s'octroyer des moments de silence
- Utiliser un casque plutôt que des oreillettes quand on écoute un MP3.

Témoignage de Charles, 27 ans :

« J'ai commencé vers 16-17 ans à jouer de la guitare électrique dans un groupe, 3-4 heures par jours sans pause, à aller dans des concerts, à écouter mon baladeur.

Après un festival, j'ai ressenti des acouphènes qui disparaissaient le lendemain, 7 à 8 fois comme ça.

Après, ça n'a jamais disparu. Puis une hyperacousie a suivi.

J'ai 27 ans aujourd'hui, j'ai dû arrêter mon métier (école d'audiovisuel) car j'avais des céphalées (maux de tête importants).

Je dois porter des bouchons tout le temps et dois garder un casque à portée de main à la maison.

Mon seuil de tolérance est de 60dB. Si je parle avec quelqu'un pendant 2 heures, j'ai des nausées, je me sens fatigué. J'ai perdu beaucoup d'amis, j'ai dû quitter Bruxelles où je vivais car la ville était trop bruyante. Je ne vais plus au concert, au cinéma, au café... Si j'avais su avant...

### Conclusion

L'oreille est l'organe de l'équilibre. Elle se forme au 4ème mois de la grossesse et ne se refait plus.

Lorsqu'une personne se détecte un acouphène (bourdonnement, sifflement ou tintement continu), elle doit se rendre dans les 24 heures chez un ORL ou un audioprothésiste (le plus spécialisé) pour tenter de récupérer son audition.

On peut rééduquer une oreille, mais seulement avant la perte d'audition.

Stéphanie Grevedon

**Qui ? Quoi ?**

5 personnes dont une audioprothésiste et des musiciens.

Association créée il y a 3ans qui bénéficie du soutien du ministère de la Santé et de l'INPES.

Facebook : Asso AuditionSolidarité

