

L'échelle d'intensité des sons

- **0 à 10 dB** : silence. Obtenu en laboratoire.
- **20 dB** : très calme. Local d'essais acoustiques, sons inaudibles dans un environnement normal.
- **20 à 25 dB** : calme. Studio d'enregistrement, campagne sans vent, oiseaux ou insectes.
- **25 à 35 dB** : faible. Conversation chuchotée, lieux de culte.
- **35 à 55 dB** : lieux de repos, bureaux, salles de classe.
- **55 à 75 dB** : bruyant. Conversation, lieux de vie, rue piétonne, grand magasin.
- **75 à 90 dB** : très bruyant. Voix criée, réfectoire scolaire, rues animées et fort trafic. Perte d'audition après une exposition longue.
- **90 à 110 dB** : difficilement supportable à insupportable. Sports mécaniques, discothèques, concerts, ateliers de tôlerie ou de presse. Perte d'audition après une exposition brève.
- **120 dB et au-delà** : impression de douleur, risque de traumatisme sonore aigu et lésions irréversibles du système auditif. Réacteur d'avion, rave-party, tuning...

État des lieux des problèmes d'audition et de bruits

- **6 millions de Français entendent mal, victimes de pertes d'audition plus ou moins prononcées. 65 % des plus de 65 ans sont touchés par la surdité.**
- **7 millions de Français** vivent dans des **zones de bruit excessif**, comme les abords d'autoroutes ou d'aéroports. 9 Français sur 10 se disent exposés tous les jours à un bruit excessif.
- **1 Français sur 2** ne fait jamais évaluer son audition.
- **1 enfant sur 1 000** et **1 adulte sur 10** sont touchés par des **troubles de l'audition**.
- **38 %** des personnes qui consultent le font suite aux pressions de leurs proches.
- **30 000 à 50 000 jeunes** et adolescents présentent des **altérations graves ou sévères** du système auditif.
- **8 millions de français** de tous âges souffrent d'acouphènes (sifflement ou bourdonnement)
- Une personne soumise à un bruit de **100 dB durant 40 heures par semaine, pendant 20 ans a une probabilité de perte auditive de 48 %.**
- **46 % des motards** sont atteints de troubles auditifs.
- **1 000 plaintes** sont déposées chaque année pour des bruits de voisinage.

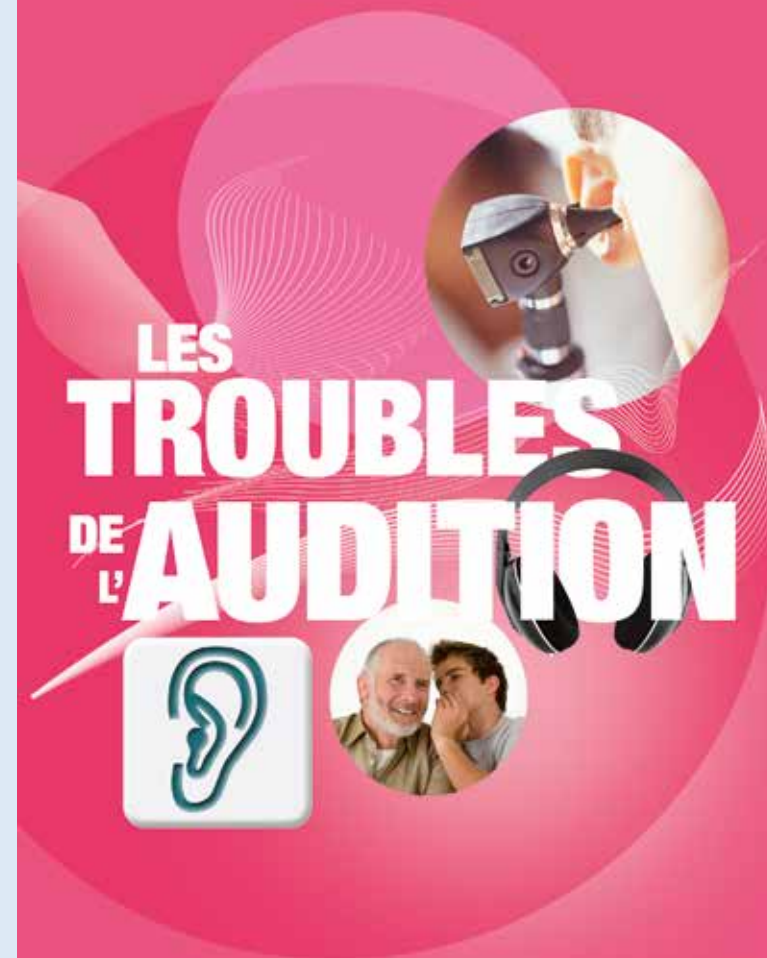
Plus d'infos

- Tout ce que vous voulez savoir sur l'audition, le bruit, les oreilles, le son est à consulter sur **www.audition-infos.org**
- Le portail de l'audition/espace grand public avec des rubriques sur le bruit, l'audition, la surdité de l'enfant et celle de l'adulte, la malentendance, la correction auditive, des annuaires pour trouver un audioprothésiste, un médecin ORL... **www.franceaudition.com**
- Le portail d'info sur la surdité du Centre national d'information sur la surdité (CNIS) qui s'adresse à la fois aux parents qui apprennent que leur enfant est sourd ou malentendant ainsi qu'aux personnes qui découvrent qu'elles perdent l'audition : **www.surdi.info**
- Un site met à la disposition des internautes des informations sur les risques auditifs liés à l'écoute de la musique amplifiée et les moyens de les prévenir. Une brochure « À force d'écouter la musique trop fort on finit par l'entendre à moitié » est aussi téléchargeable **www.ecoute-ton-oreille.com** et **inpes.santepubliquefrance.fr/**
- Des brochures d'information sur l'audition et même aussi une appli sonomètre JNA afin de mesurer vous-même le niveau sonore du lieu où vous vous trouvez, à télécharger gratuitement sur **www.journee-audition.org**

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.





L'audition exerce une fonction de vigilance et d'alerte basée sur l'écoute permanente de l'environnement proche ainsi qu'une fonction de communication. Sans ambiance sonore et avec des difficultés à comprendre la parole, la personne avec des

troubles auditifs se coupe du monde extérieur et ne participe plus à la vie sociale.

La responsabilité du bruit

L'exposition à un bruit intense, prolongée ou répétée, provoque des lésions graves qui peuvent se révéler irréversibles. Les cellules ciliées (qui sont le capital auditif de chacun et déterminent la capacité à comprendre ce que les autres disent) sont les premières à être endommagées ; elles ne sont pas remplacées et leur perte devient ainsi irréversible. Le seuil de danger se situe à 85 décibels (dB) alors que le seuil de douleur apparaît à 120 dB. Les atteintes dépendent du volume, de la durée et de la fréquence. Economiser son capital audition dès sa jeunesse est essentiel : environ 6% des 15-24 ans et 9% des 25-34 ans sont affectés par la surdité.

La surdité

On parle de fatigue auditive si ses effets sont temporaires. Une récupération dans le calme suffit à retrouver une capacité auditive normale. Si les effets sont définitifs, on est en face d'une perte auditive qui peut se situer à 3 niveaux.

- **La surdité légère** (perte auditive de 20 à 40 dB) : fait que la personne ne s'en rend pas compte car sa capacité de perception des niveaux de fréquences sonores de la parole n'est que peu entamée.
- **La surdité moyenne** (perte auditive de 40 à 70 dB) : la personne n'entend plus les fréquences élevées (aigus) d'une conversation, devient « dure d'oreille » et a des difficultés de compréhension.
- **La surdité profonde ou sévère** (pertes auditives de 70 à 90 dB et 90 à 120 dB) : l'amplification des sons est alors insuffisante pour comprendre les paroles.

Les acouphènes correspondent à un bruit d'origine neurologique se traduisant par des sifflements ou un bourdonnement d'oreilles, entendus jour et nuit. Ils peuvent être perçus dans une seule oreille ou dans les deux.

L'hyperacousie se signale par une intolérance aux bruits, en percevant les sons plus forts qu'ils ne le sont vraiment. C'est souvent la séquelle d'un traumatisme sonore. Elle accompagne l'acouphène dans 40% des cas et peut occasionner des douleurs auditives.

Une oreille qui vieillit

La presbycusie est un phénomène d'usure naturelle qui concerne 2 personnes sur 3 à partir de 50 ans. Il se manifeste dès qu'un effort est nécessaire pour comprendre ce qui se dit. Il s'agit d'une altération des facultés auditives par la destruction progressive des cellules ciliées dans l'oreille interne. On perd d'abord les aigus, les voyelles, en milieu bruyant, avec un passage du son au sens compromis. Le dépistage s'avère nécessaire quand on doit monter le son pour entendre, en cas de gêne à plusieurs conversations ou si l'on fait répéter de plus en plus souvent. La mesure d'audition est pratiquée par une audiométrie, indolore, chez un ORL pour poser un diagnostic et envisager un traitement.

Le bruit au travail

La moitié des actifs disent être gênés par le bruit au travail et 7% d'entre eux sont exposés à des niveaux sonores qui mettent en danger l'audition. Les ouvriers sont ceux qui en souffrent le plus (70%) et les bruits d'ordre mécanique sont la principale cause des désagréments. Mais la voix, le téléphone et la musique deviennent une gêne dans 1 cas sur 3. Le bruit agit principalement sur le comportement : énervement, agressivité, manque de patience. Il fait baisser l'audition (bourdonnements d'oreille) et génère des problèmes de santé : maux de tête, fatigues, stress, anxiété, troubles du sommeil et de l'attention, troubles cardiovasculaires... Il augmente aussi les risques d'accidents du travail... 43% des salariés ont bénéficié d'un dépistage auditif dans le cadre d'une visite médicale annuelle.

Du bon usage du son pour ménager ses oreilles

Pour les utilisateurs de baladeurs et autres mp3

- Régler le volume sonore à la moitié du volume maximum.
- Ne pas chercher à couvrir les bruits extérieurs.
- Éviter d'augmenter le volume dans un environnement sonore élevé.
- Utiliser les casques ou les écouteurs fournis avec l'appareil : le volume sonore garanti maximum ne dépasse pas les 100 dB.
- Limiter la durée d'écoute avec un casque ou des écouteurs.
- Penser à la règle des 60% - 60 minutes : ne pas utiliser les lecteurs plus d'une heure à un volume supérieur à 60%.
- Adopter un casque qui recouvre les oreilles plutôt que les petits écouteurs intra-auriculaires.

En concert et en discothèque

- S'éloigner des enceintes.
- Faire des pauses : 30 minutes toutes les 2 heures ou 10 minutes toutes les 45 minutes.
- Porter des bouchons d'oreille. Les retirer seulement en étant au calme pour ne pas exposer les oreilles à un volume élevé.
- Attention à l'alcool et aux médicaments : ils peuvent déformer la perception auditive et atténuer la sensation de douleur en cas d'écoute de musique amplifiée.



Les mesures de prévention au travail

Une directive européenne fixe à 80 dB le niveau sonore maximal d'exposition quotidienne. Un renforcement des dispositifs préventifs est préconisé quand il dépasse 87 dB, avec l'obligation de porter une protection auditive comme un casque antibruit qui procure une atténuation de 20 à 35 dB.

La prévention concerne l'information du personnel, la surveillance médicale, le contrôle des lieux bruyants, des niveaux et des durées d'exposition au bruit.

1 ouvrier sur 4 est confronté à des bruits dépassant 85 dB de manière prolongée.



Vrai / faux

- **Les effets sont toujours temporaires : « après un concert, on peut avoir des bourdonnements, mais ça passe ».**

FAUX Une exposition sonore particulièrement intense peut déclencher un acouphène instantanément qui peut rester à vie.

- **Les conséquences graves ne sont pas immédiates : « les problèmes arrivent quand on est vieux ».**

VRAI L'audition peut se dégrader avec l'âge.

FAUX Les habitudes d'écoute, tant en durée que fréquence, jouent aussi dans l'apparition d'une surdité prématurée.

- **C'est l'oreille qui s'habitue au bruit.**

FAUX Ce n'est pas l'oreille qui s'habitue mais le cerveau qui apprécie la musique à un niveau élevé avec parfois des sensations corporelles. Le seuil de danger se situe à 85 décibels et celui de douleur à 120. Ces seuils ne varient pas, même pour les personnes « habituées » à écouter fort de la musique.

- **Les professionnels de la musique sont les seules catégories à risque parce qu'ils sont tout le temps dedans.**

FAUX Écouter de la musique très fort reste un risque, même si on ne le fait pas souvent.