

FUTURA

1 milliard de jeunes adultes risquent la surdité prématurée (La Santé Sur Écoute #19)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]

Bonjour, c'est Julie, cheffe de rubrique santé chez Futura. Chers auditeur·ice·s, écouter dans des mauvaises circonstances cet épisode de La Santé sur Écoute pourrait être dangereux pour votre santé. Alors avant qu'on commence, pensez à baisser un peu le volume de vos écouteurs car aujourd'hui, on va prendre soin de vos oreilles !

[Des bruitages accompagnent les sons évoqués.]

Bruits de klaxon, d'aspirateur, de la circulation, des travaux chez les voisins ou de la musique écoutée à fond, nos oreilles sont mises à rude épreuve tout au long de la journée.

[Musique lo-fi au piano.]

En effet, être exposé à des sons trop forts pendant trop longtemps peut endommager de façon irréversible notre système auditif.

Entre 65 et 80 décibels, un son devient fatigant et pénible. Entre 90 et 100 décibels, il est nocif pour les oreilles sur le long terme. Au-delà de 100 décibels, il peut blesser l'oreille en quelques minutes.

65 décibels c'est le bruit d'une voiture qui roule ; 90, celui d'une moto ; et 100 décibels, votre smartphone avec le son monté au maximum et votre musique dans les écouteurs. L'oreille peut supporter 8 heures d'aspirateur à 80 décibels. En revanche, un concert de rock à 105 décibels devient dangereux pour le système auditif en quelques minutes.

[Transition musicale.]

Une méta-analyse parue récemment a essayé d'estimer la prévalence des comportements à risque pour l'audition chez les 17-34 ans, au niveau mondial.

Selon l'analyse des chercheurs américains, environ 23 % des 17-34 ans sont exposés à des volumes sonores trop élevés, notamment via les écouteurs et les casques. Et 48 % autres le sont dans des lieux de divertissement, c'est-à-dire des concerts, des bars ou des festivals, par exemple. Cela correspond à 670 millions et 1.35 milliards, oui, vous avez bien entendu, d'adolescents et d'adultes qui pourraient souffrir de perte d'audition, un problème de santé qui apparaît plutôt chez les personnes âgées.

La perte d'acuité auditive peut être temporaire. Les acouphènes, ces sifflements aigus et désagréables, apparaissent fréquemment après l'exposition à un bruit fort par exemple et ils

disparaissent, dans la plupart des cas, tout aussi vite. Néanmoins quand l'oreille est durablement touchée, ces acouphènes deviennent permanents et sont particulièrement désagréables dans les endroits calmes.

Les sons trop forts provoquent aussi une perte d'audition qui est, elle, irréversible. Quand elle est d'environ 20 à 30 décibels, l'oreille ne perçoit plus les sons aigus ou très faibles. On parle de déficience auditive modérée, et cette dernière passe, la plupart du temps, inaperçue. Dans la déficience auditive moyenne, c'est autour de 40 à 70 décibels qu'on perd. Alors, l'oreille n'entend plus que les voix fortes. Au-delà, c'est la surdité.

[*Transition musicale.*]

Alors que faire pour prendre soin de ses oreilles ? Déjà, il faut éviter d'écouter la musique trop fort dans les casques et les écouteurs, surtout si on les garde plus d'une heure par jour sur les oreilles. Lorsqu'on se rend à des concerts et des festivals, il vaut mieux mettre des bouchons d'oreille de type boules Quiès ou des casques anti-bruit, et ne pas se placer trop près des hauts-parleurs qui diffusent la musique. Les motards sont aussi particulièrement touchés par les nuisances sonores et les troubles de l'audition sont très fréquents chez eux. Ici, un bon casque insonorisé permet de réduire les nuisances. Dans tous les cas, si vos problèmes d'audition persistent, il faut consulter un médecin sans hésiter. Des petits réflexes qui permettent de garder sa santé sur écoute.

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour nous soutenir et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve dès la semaine prochaine pour un nouvel épisode de La Santé sur Écoute. À très vite !