

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Jeudi 16 mai 2019

Cabinet du directeur général et communication

Contact : Amélie Roux Rubio

04 27 86 55 55 - ars-ara-presse@ars.sante.fr



Les risques liés à la musique amplifiée :

L'ARS formule quelques conseils pour protéger vos oreilles et votre audition.

Que ce soit dans les festivals, les concerts, les discothèques, ou au quotidien avec des écouteurs, une exposition prolongée à de forts niveaux sonores peut provoquer des troubles auditifs, parfois irréversibles. L'Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes rappelle les gestes à adopter pour réduire les risques.

L'EXPOSITION SONORE EN FESTIVALS ET CONCERTS, DISCOTHÈQUES

Lors de festivals, concerts ou en discothèque, les risques pour l'audition peuvent apparaître sous forme de **troubles auditifs**, voire dans les cas extrêmes de **traumatismes sonores aigus** (TSA).

L'exposition prolongée à de forts niveaux sonores peut occasionner des acouphènes qui se manifestent par un bourdonnement, un sifflement ou une sensation d'oreille cotonneuse. Ils doivent être traités aux urgences hospitalières s'ils persistent plus de 24h. En effet, le risque de persistance de ces symptômes est important et, dans les cas extrêmes, les lésions peuvent devenir définitives.

Quant au Traumatisme sonore aigu (TSA), il est provoqué par une exposition à un son bref très puissant (type Larsen) qui peut toucher une ou les deux oreilles. C'est une urgence médicale qui nécessite un traitement immédiat pour augmenter les chances de récupération. Il faut garder à l'esprit que l'atteinte auditive est souvent réversible.

Les bons gestes à adopter :

Pour limiter ces risques, il est conseillé de :

- **Faire des pauses régulières** en s'éloignant des sources sonores (enceintes, scènes) afin de permettre la récupération auditive.
- **Porter des protections auditives adaptées.** Important : une protection auditive doit être mise en place correctement et portée pendant l'intégralité de l'exposition pour être efficace. L'enlever même quelques minutes diminue son efficacité de manière conséquente.
- **Rester attentif aux symptômes** de fatigue et agir en conséquence.
- **Être particulièrement attentif à l'exposition des enfants et des femmes enceintes.**

L'EXPOSITION SONORE PAR LES ÉCOUTEURS

La musique écoutée étant compressée (fichiers de faible taille, rapidement téléchargeables), son relief est en quelque sorte gommé. Pour le retrouver, les auditeurs ont tendance à **augmenter le niveau sonore** ce qui accroît les risques pour leur audition.

À cela s'ajoute la **durée d'exposition** qui peut être importante et bien souvent quotidienne.

Les bons gestes à adopter :

- **Limiter le volume** à moitié du maximum de l'appareil et limiter la durée d'écoute : afin de limiter l'augmentation du niveau de son, il est conseillé de **privilégier les casques aux oreillettes**. En effet, les casques isolent mieux du bruit ambiant et incitent moins à augmenter le son. Attention cependant car l'usage du casque, isolant mieux l'auditeur du bruit ambiant, peut être un facteur de risque supplémentaire en matière de sécurité routière...

Le risque est l'exposition à des niveaux sonores élevés sur une très longue durée.

CONSEILS

Comment bien mettre ses bouchons d'oreille ?



- Attendre d'être dans un endroit calme pour régler le volume et ne pas l'augmenter pour couvrir les bruits ambiants.
- Ne pas s'endormir avec un casque ou des écouteurs en fonctionnement.

VOUS ÊTES MUSICIENS ET VOUS PRATIQUEZ RÉGULIÈREMENT ?

Le risque est, là aussi, l'exposition à des niveaux sonores élevés sur de longues durées. Même sans traumatisme, elle peut mener à une dégradation de l'audition qui est spécialement handicapante pour un musicien.

Les bons gestes à adopter :

Le bon geste, est d'investir dans des **protecteurs moulés avec filtres linéaires**, qui allient confort et préservation de la qualité musicale.

Il existe aussi des **écouteurs intra-auriculaires** (in-ear monitors) **sur mesure**. Ils permettent une écoute confortable même à faible niveau et sont conçus pour une utilisation professionnelle.

Afin d'éviter la sensation d'isolement temporaire lié à la pose de bouchons, il est conseillé de **les porter une heure avant le début de l'activité musicale** afin de permettre à l'oreille de s'accoutumer à la modification de la perception auditive.

En résumé, protéger son audition c'est :

- Gérer son temps d'exposition : positionnement, éloignement, pause, protection.
- Être attentif à son état de fatigue et à ses symptômes auditifs et extra-auditifs.
- Faire contrôler régulièrement son audition.
- Ne pas hésiter à consulter un ORL (ou les urgences hospitalières).

LE SAVIEZ-VOUS ? INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Ce qui est important en matière de musique ou de sons amplifiés c'est "**la dose de son**", **soit un niveau sonore associé à une durée**. Par exemple, écouter de la musique à 80 dB(A) 24h/24 est plus nocif qu'un seul concert d'1h à 100 dB(A). C'est la multiplicité des sons auxquels nous sommes exposés qui créent la fatigue auditive. Notre oreille, comme un muscle, a besoin de se reposer pour récupérer ses pleines capacités.
- Depuis le 1^{er} octobre 2018, la **réglementation a changé** et diverses obligations sont désormais applicables, que ce soit dans les lieux **clos et aussi les lieux ouverts** :
 - > **Le niveau maximal de diffusion de sons amplifiés a été abaissé à 102 décibels (dB(A)) ;**
 - > **Des mesures de protection du public doivent être appliquées** : information sur les risques auditifs, mise à disposition gratuite de protections auditives individuelles adaptées, mise en place du repos auditif soit par la création de zones dédiées soit par l'instauration de pauses musicales.
- Beaucoup de musiques actuelles utilisent **la puissance des infra basses** pour créer des pulsations (mise en vibration de la cage thoracique et de l'estomac) et rendre la musique "palpable". Les niveaux sont tels qu'ils sont à l'origine de perturbations de l'oreille interne avec un impact sur l'équilibre et un risque de surdité.
- Une attention particulière doit être apportée **aux enfants, aux femmes enceintes** (risque pour l'audition du bébé) et aux **personnes souffrant d'épilepsie** (risque de crise).

+ d'infos

[CONSULTER LA RUBRIQUE
DÉDIÉE SUR LE SITE
INTERNET DE L'ARS](#)