

Comme beaucoup de jeunes, peut-être qu'une de tes activités favorites est d'écouter de la musique. Mais une exposition prolongée, à des niveaux sonores trop élevés, en concert ou via écouteurs, peuvent avoir de lourdes conséquences sur l'audition ! Quelques conseils permettront d'éviter le pire... à condition de ne pas faire la sourde oreille !



## NOS OREILLES EN DANGER

INFO J

### “Pourquoi faut-il faire attention ?”

Peu conscients du danger, les jeunes (et les autres aussi !) aiment écouter « fort » leur musique grâce à leur casque ou à leurs écouteurs. Les volumes sonores atteindraient ainsi souvent 110 à 120 décibels (intensité sonore), ce qui correspond aux niveaux maximums du son diffusé lors de concerts de rock ou dans des boîtes de nuit. Le seuil de risque est pourtant fixé à 100 décibels (qui est d'ailleurs le seuil légal dans les salles de concert).

Lorsqu'on atteint 120 décibels, on est carrément en danger : ça peut entraîner une perte auditive après seulement 1h15 d'écoute ! De plus, les petits écouteurs intra-auriculaires (qui se glissent dans l'oreille) seraient capables d'amplifier de 6 à 9 décibels le signal sonore. La combinaison de fortes intensités sonores et d'une longue durée d'écoute fait que de plus en plus de jeunes gens souffrent de pertes d'audition qui normalement ne surviennent que chez les seniors.

### “Vous avez des conseils ?”

Un mélomane (personne qui aime la bonne musique) averti en vaut deux, voici quelques bons conseils :

- Respecte la règle des « **60 % - 60 minutes** », qui consiste à ne pas utiliser ton lecteur mp3/mp4 - ton smartphone - ou autre, plus d'une heure à un volume supérieur à 60 % du maximum (juste au-dessus du volume moyen, soit 6 pour un maximum de 10).
- **Privilégie le casque recouvrant les oreilles** aux écouteurs intra-auriculaires (dans l'oreille).
- Dans une salle de concert, **ne te mets pas face aux enceintes** et n'hésite pas à **porter des bouchons d'oreilles**. Les chanteurs et les musiciens sur scène en portent souvent pour atténuer le véritable fracas de la musique et ne pas terminer leur tournée complètement sourds. Par exemple, entendre en permanence un sifflement dans ses oreilles, c'est l'enfer que vivent de nombreuses personnes atteintes d'acouphènes. Des traitements peuvent améliorer ce symptôme pénible mais ils sont longs et difficiles.
- Lorsque tu vas en boîte de nuit, ménage-toi une **pause d'une dizaine de minutes** dans les toilettes (ou tout autre

lieu calme) **toutes les heures.**

- Si en quittant une soirée ou un concert, **sifflements et bourdonnements** se disputent tes oreilles, attends le lendemain après avoir dormi pour voir si ces symptômes persistent. Si c'est le cas, prends **un rendez-vous chez l'ORL** (oto-rhino-laryngologiste), il fera un bilan auditif et tu en auras le coeur net.

Si tu fréquentes beaucoup de salles de concert et de festivals, il est intéressant d'investir dans une paire de bouchons "personnalisés" : parfaitement adaptés à la morphologie de tes oreilles, ils sont moins dérangeants et tu peux parfois choisir le type de filtre qu'ils contiennent : certains permettent de comprendre les gens qui parlent autour de toi mais amortissent les sons trop forts par exemple. Ça a son coût, c'est sûr, mais des oreilles, on n'en a que deux ! Prenons soin d'elles !

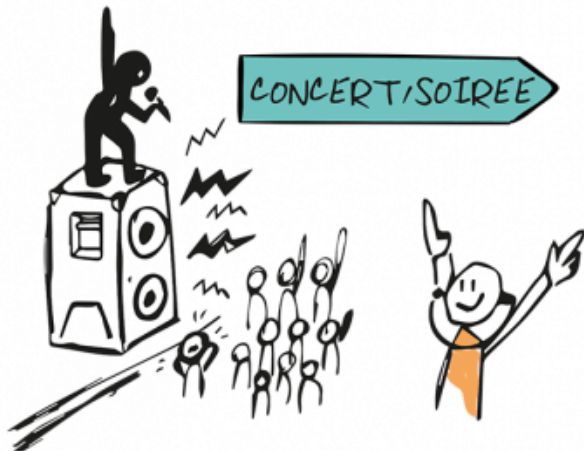
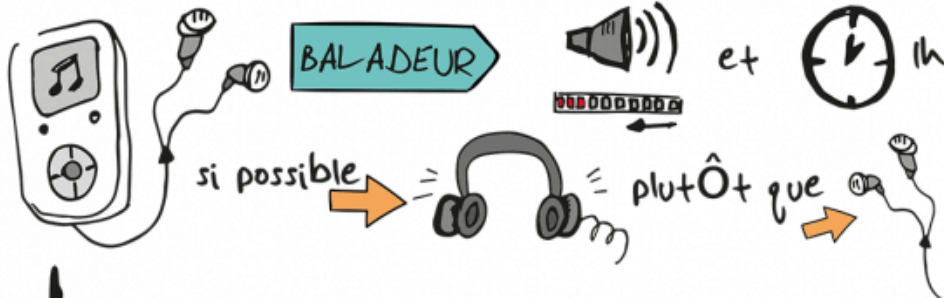
**En résumé ça donne quoi ?**



# NOS OREILLES EN DANGER!



**FORT + LONGTEMPS = DANGER  
RISQUE DE PERTE AUDITIVE PERMANENTE !**



éloigne-toi

porte des bouchons

repose tes oreilles 10min/h



**INFO J**



Et nos [Jeunes Reporters Indigo](#) ils en disent quoi ?

**En savoir plus**

Quality Nights - [Les risques : Acouphènes, Hyperacousie, surdité](#) - [Comment protéger ses oreilles ?](#) - [Musiques amplifiées : pourquoi faire gaffe ?](#) - [Brochure "Décibels"](#) (pdf)

**Partager :**

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)