

**TU ÉCOUTES DE LA MUSIQUE,  
ATTENTION AUX RISQUES !**

*Pas trop  
longtemps!*

@!&#?

*Concours en musique  
Toute la nuit*

**PAS TROP  
FORT !**

BIIIIIIP

*Protégez -  
nous !*

**#JeProtègeMesOreilles**

*« Je n'entendrai plus le silence. Avant qu'il parte, j'en avais peur. Mais là il est absent et ça c'est pour toujours. Toujours ce même sifflement. »*  
Angèle

Réalisation : APEDAF ASBL – Rue de Picardie 43, 1140 Bruxelles  
[www.apedaf.be](http://www.apedaf.be)

Editeur responsable : APEDAF ASBL

Rédaction : Marie Mauhin

Illustrations : Justine Esser, Marie Mauhin et issues des outils pédagogiques de l'APEDAF ASBL

Mise en page : Marie Mauhin

Coordination : Edith Rioux

N° d'entreprise: 0418 527 581

N° de compte: BE02 0010 6356 0540

RPM Bruxelles

Publié dans le cadre de la campagne d'Education permanente 2020

© APEDAF 2020

Pour citer cette brochure: APEDAF (2020). «Tu écoutes de la musique, attention aux risques !». Fédération Wallonie-Bruxelles

# INTRODUCTION

As-tu déjà entendu parler de pollutions sonores ou de nuisances sonores ? Les termes tels que décibels, pertes auditives, acouphènes, hyperacousie ou hypoacousie ne te disent rien ? Savais-tu que la moitié des jeunes de 12 à 35 ans risque de souffrir de perte auditive<sup>1</sup>?

Alors cette brochure est faite pour toi !

Chaque année, l'APEDAF choisit un thème lié à la surdité pour réaliser sa campagne annuelle. Grâce à cette brochure, les dangers pour tes oreilles liés aux bruits environnants n'auront plus de secret pour toi.

Par cette campagne, nous avons plusieurs objectifs. Nous voulons:

- Informer et sensibiliser les jeunes aux différentes conséquences des nuisances sonores ;
- T'aider à développer de nouvelles habitudes d'écoute de musique plus saines et respectueuses de tes oreilles ;
- Nous voulons créer un déclic et que *toi aussi* tu fasses passer le message. Car ensemble nous pourrons faire entendre notre voix ;
- Avec tout cela, nous voulons faire en sorte que tu ne souffres pas de déficience auditive précoce.

Ces pages ont été écrites pour toi. N'hésites pas à les parcourir et à les diffuser autour de toi.

*Marie et Justine*

<sup>1</sup> Delacharlery M. (2019). Danger des casques audio et des écouteurs: comment protéger les oreilles de ses enfants? Consulté à l'adresse: <https://www.lci.fr/bien-etre/smartphones-mp3-dangers-des-casque-audio-et-ecouteurs-pointes-par-l-oms-comment-protoger-les-oreilles-de-ses-enfants-2028599.html>

# **LES POLLUTIONS SONORES, QU'EST-CE QUE C'EST ?**

4

Pollutions sonores et nuisances sonores, la même chose ? Et bien non, il y a une différence.

Les nuisances sonores sont des sons qui vont te gêner mais qui ne vont pas avoir de répercussion sur ton audition. Contrairement aux pollutions sonores qui font plutôt référence à tous ces bruits ambiants qui peuvent altérer tes capacités auditives.

## **POURQUOI T'EN PARLER ?**

Tout simplement, parce que tout le monde aime la musique. Elle fait partie de notre société. Grâce à elle, nous pouvons nous détendre, nous amuser, faire des rencontres, nous divertir... Et puis parce que ton audition est menacée si tes habitudes d'écoute ne changent pas.

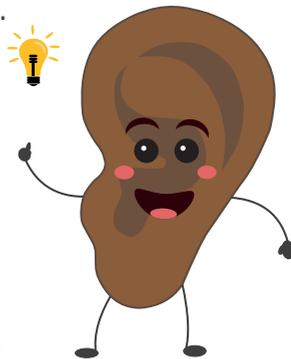
Il existe deux constats qui font que le bruit, le son ou la musique peuvent devenir dangereux. On remarque que:

- Il y a peu d'informations diffusées au grand public concernant l'impact et les dommages d'une longue écoute sur l'oreille ;
- Notre cadre de vie nous oblige à être constamment confrontés au bruit, particulièrement en ville, entre les voitures, les klaxons, les entreprises...

Voilà pourquoi nous voulons te parler de ce sujet.

## POURQUOI CELA TE TOUCHE ?

Un adolescent sur 3 n'a aucune idée de l'impact du bruit sur son audition.



Alors qu'un quart des festivaliers pense que l'écoute de musique à un volume important n'a aucun impact sur la santé.

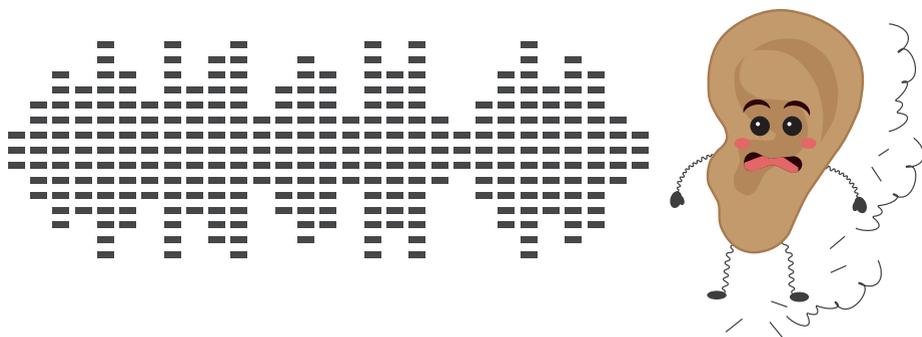


Nous voulons te faire prendre conscience des effets de la musique sur tes oreilles et ainsi, que tu puisses les protéger. Si tu n'en prends pas soin, elles te le feront payer pour le reste de tes jours, alors mieux vaut les bichonner.

# MON OREILLE, COMMENT FONCTIONNE-T-ELLE ?

6

Les mécanismes de l'audition sont un enchaînement de mouvements qui transforment l'onde sonore en une série de vibrations. Ces vibrations sont finalement transmises au cerveau sous forme de signaux électriques qu'il décode.



## MAIS COMMENT ?

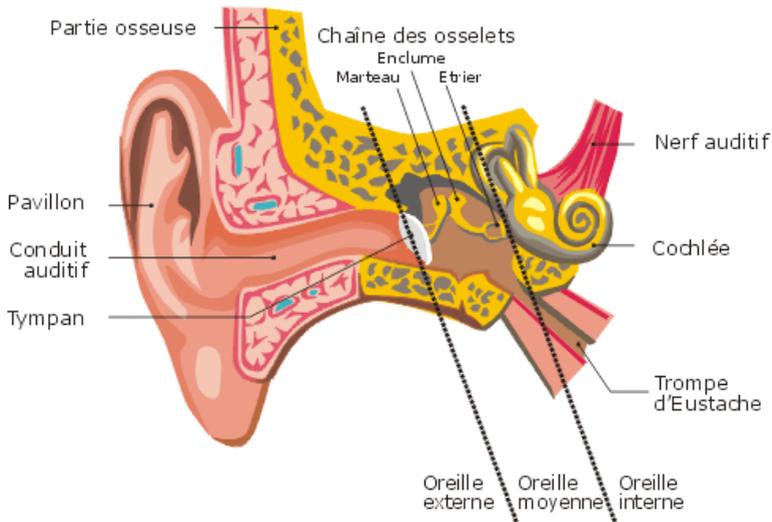
Telle une réaction en chaîne, chaque étape est essentielle pour que le message sonore soit correctement acheminé au cerveau.

Dans l'oreille, l'onde sonore entre par le **pavillon**, passe par le **conduit auditif** et arrive au tympan. Le **tympan** est une membrane qui, à l'arrivée du son, se met à vibrer.

Ces vibrations sont transmises aux **osselets** (les trois plus petits os de notre corps : le **marteau**, l'**enclume** et l'**étrier**), qui s'entrechoquent les uns à la suite des autres.

Le son poursuit sa route jusqu'à la **cochlée**, dans laquelle se trouvent des **cellules ciliées** (petits cils répartis le long des parois de la cochlée), qui entrent en vibration à l'arrivée du son. Nous disposons de 16 000 cils qui ne se régénèrent pas.

L'onde sonore est alors transformée en signal électrique et transmise au cerveau via le **nerf auditif**.



# COMMENT MESURER LE SON ? LES DÉCIBELS À TON SERVICE

8

Les décibels (dB) sont une unité de mesure, souvent représentée sur une échelle, qui permet de connaître l'intensité du son. Cette échelle varie de 0dB à 190dB. Nous rencontrons rarement un niveau sonore si élevé, puisque cela correspond au bruit du décollage d'une fusée.

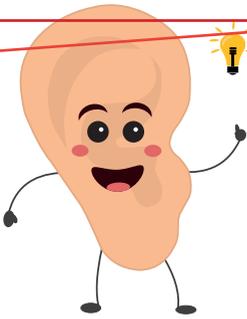


**130dB** est le volume maximum que ton oreille peut supporter. Mais attention, un volume aussi intense est dangereux pour ton oreille.

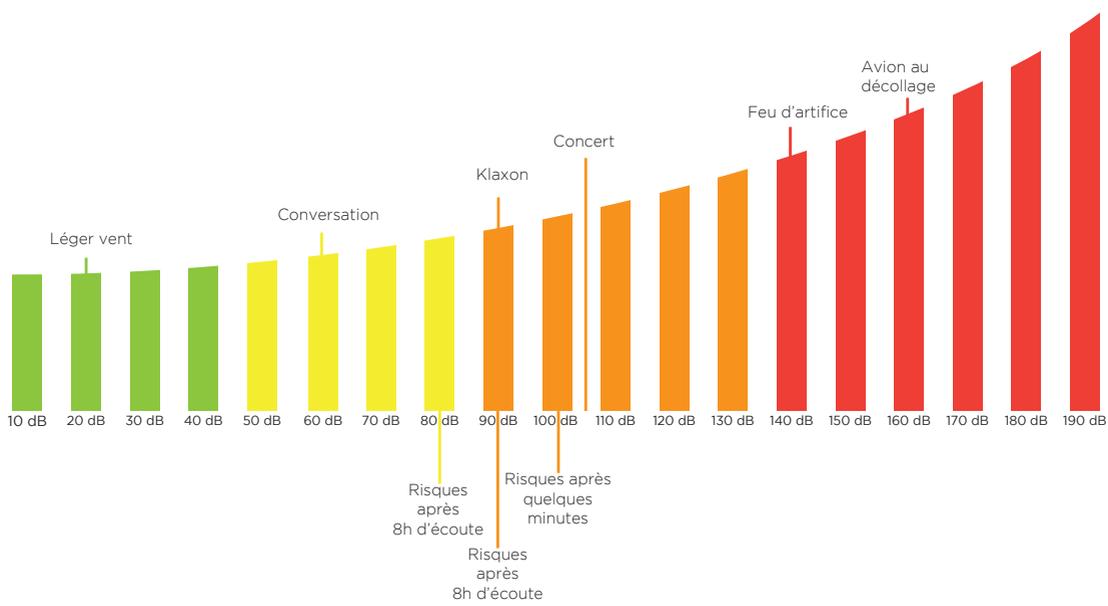
Pour ne pas blesser tes oreilles, il vaut mieux ne pas dépasser **85dB** pour une exposition prolongée. A quoi est-ce que cela correspond? Et bien à une conversation avec une personne qui crie.

Une conversation normale, se situe en général entre **40** et **70 dB**. Une personne qui chuchote émettra environ **30dB**.

**0dB** exprime le seuil d'audibilité de l'oreille humaine. C'est-à-dire qu'en deçà l'humain n'entend pas. Alors que certains animaux pourront encore entendre.



Chaque fois que l'échelle augmente de 10dB, le volume est doublé. Ça nous arrive à tous de nous retrouver dans un endroit très bruyant, comme lorsqu'on prend l'avion pendant le décollage. A ce moment-là, le volume est de 120dB. Heureusement, cela ne dure pas longtemps. Pour faire simple, au plus il y a de décibels, au moins de temps on doit être exposé au bruit.



# QU'EST-CE QUE JE RISQUE ?



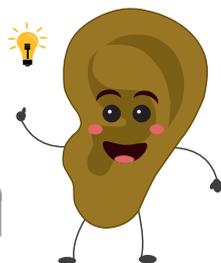
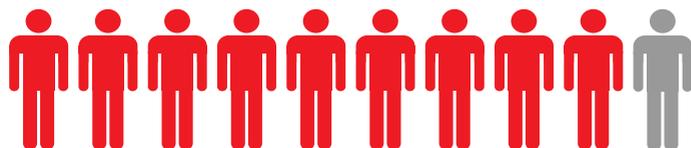
10 Notre oreille peut être blessée bien plus vite et bien plus fort qu'on ne le pense, même si nous ne ressentons aucune douleur. Notre audition peut se détériorer à partir de 8 heures d'écoutes à 80 dB ou seulement en une heure avec un volume de 89 dB.

## DES ACOUPHÈNES ?

Les acouphènes entendus par certaines personnes sont des bruits parasites. Ils sont uniquement perçus par les personnes qui en souffrent. Souvent ils s'apparentent à des sifflements, des bourdonnements, des cliquetis, aussi bien dans une oreille que dans les deux, ou même donnant la sensation d'être dans la tête. Ils peuvent apparaître suite à une perte d'audition, un traumatisme sonore ou une inflammation de l'oreille.

Les acouphènes peuvent être passagers. Mais dès qu'ils décident de s'installer définitivement, cela est irréversible.

9 jeunes sur 10 entre 18 et 25 ans ont ressenti au moins une fois des acouphènes de manière passagère, par exemple après un concert.



## DE L'HYPERACOUSIE ?

Lorsqu'une personne souffre d'hyperacousie, elle perçoit tous les sons beaucoup plus fort que les personnes autour d'elle. Ce volume constamment élevé peut devenir un véritable cauchemar. Ces personnes ont l'envie de pousser sur le bouton pour diminuer le *volume du monde* qui les entoure.

## DE L'HYPOACOUSIE ?

Cette fois, on prend le problème à l'envers. L'ouïe fonctionne, les sons sont transmis mais à un volume faible. Les personnes vivant avec l'hypoacousie ont envie d'augmenter le *volume du monde* qui les entoure.

## DES PERTES AUDITIVES ?

Il existe plusieurs niveaux de pertes auditives. Elles peuvent être légères, modérées, sévères ou totales, dans une oreille ou dans les deux. Ces pertes auditives sont dues à la destruction des cellules ciliées située dans la cochlée.



En tous les cas, il est important de se rendre rapidement chez un professionnel de l'audition comme un ORL ou un audiologue afin de pouvoir poser un diagnostic et trouver une solution lorsqu'il en existe une, avant qu'il ne soit trop tard.

Le son et le bruit ont d'autres impacts sur le corps humain. Nous avons décidé, ici, de nous concentrer sur les conséquences directes pour ton audition. Mais si tu veux en savoir plus, tu peux consulter notre brochure «Du bruit, trop de bruit !», disponible sur notre site internet [www.apedaf.be](http://www.apedaf.be).

# ESSAYONS DE BIEN COMPRENDRE LES DIFFÉRENCES

12

Tout ce qui touche à l'ouïe reste souvent très flou pour les personnes qui ne rencontrent aucun problème. Nous avons donc voulu te représenter les différences de manière visuelle pour te permettre de te faire une meilleure idée des problématiques auditives qui peuvent exister.

## HYPERACOUSIE



DOUCEMENT !  
JE NE SUIS PAS SOURD

Bien évidemment, ici ce ne sont que des soucis généraux. Mais il faut bien comprendre que chaque oreille peut avoir un souci à un degré différent.

PARLE PLUS FORT !  
JE NE T'ENTENDS PAS !



## **HYPOACOUSIE**

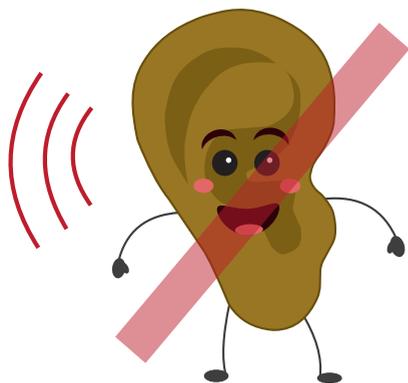
Donc ce n'est pas parce que tu entends des acouphènes dans l'oreille gauche que cela sera le cas dans l'oreille droite et vice versa.

Aussi, l'intensité peut également varier. Par exemple il est possible d'être totalement sourd d'une oreille et d'entendre très bien de l'autre, ou d'avoir ce que l'on appelle des restes auditifs.

## **ACOUPHÈNES**



## **PERTES AUDITIVES**



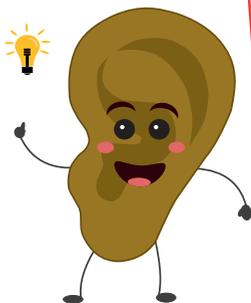
Les restes auditifs qu'est-ce que c'est ? Et bien comme leur nom l'indique ce sont des résidus de l'audition. Par exemple, une personne qui n'entend que les sons graves mais pas les aigus. Ces sons graves sont donc les restes auditifs.



# QUAND EST-CE QUE LE SON EST TROP FORT? COMMENT SAVOIR ?

15

Si tu dois crier pour pouvoir parler à la personne qui se trouve à un mètre de toi, voire moins, c'est que tu te trouves dans un environnement trop bruyant et qu'il y a un risque pour ton oreille. Essaie de cibler la source principale de bruit et de la diminuer si possible. Au cas où cela serait impossible, déplace-toi ou munis toi de bouchon d'oreille pour réduire l'intensité de volume entrant dans tes oreilles.



Tu vas te rendre dans un endroit que tu penses bruyant. Juste avant d'entrer en écoutant la radio ou ta musique, met le volume sur le minimum audible pour toi. Une fois sorti, réécoute ta musique ou la radio au même volume qu'avant d'entrer. Si tu entends encore, alors tout va bien. Mais si tu n'entends pas, alors ton oreille a été blessée.

N'oublie pas que les cellules ciliées détruites ne se régénèrent pas !



# J'ÉCOUTE DE LA MUSIQUE... OUI, MAIS JE FAIS ATTENTION! COMMENT ?

16



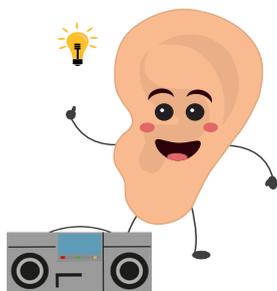
Utilise des bouchons d'oreille ou un casque anti-bruit lorsque tu te trouves dans un environnement bruyant.

Accorde des moments de pause à tes oreilles lorsque tu écoutes de la musique ou que du bruit t'entoure. Les pauses peuvent être de 10 minutes tous les 3/4 d'heure ou de 30 minutes toutes les 2 heures.



Sois prudent à ta consommation de substances. L'alcool, les psychotropes et certains médicaments peuvent atténuer la sensation de douleur ressentie par tes oreilles. Ce n'est pas pour autant qu'il ne faut pas être vigilant.

Règle le volume de tes appareils (radio, casque, écouteur, baffle...) dans un endroit calme et ne dépasse pas la moitié du volume maximum. En effectuant ces réglages dans un environnement bruyant, on a tendance à augmenter le volume pour passer au-dessus de ce bruit de fond.



On aime bien se mettre dans sa bulle et écouter notre musique dans un casque ou avec des écouteurs. Autant que possible, essaye de mettre de la distance entre la source de bruit et tes oreilles. Si ce n'est pas possible, car tu es dans les transports en commun par exemple, privilégie un casque audio plutôt que des écouteurs. Les écouteurs s'enfonçant dans le canal auditif, augmentent la pression sur ton tympan, contrairement au casque. Et puis tant qu'à faire, lors de l'achat de ton casque, préfères en un qui dispose du système de réduction de bruit. Cela coûte un peu plus cher, mais tes oreilles t'en seront reconnaissantes.



### **Augmenter le volume au-dessus du seuil recommandé?**

Attention, l'écoute prolongée à un volume élevé peut endommager tes facultés auditives !

# À TON TOUR DE JOUER !

18

**#JeProtègeMesOreilles**

Nous avons créé un hashtag **#JeProtègeMesOreilles** pour qu'ensemble nous puissions partager des informations, des actions en lien avec la protection de tes oreilles.

N'hésite pas à partager toutes ces informations et à diffuser le volume de ta vie quotidienne.

## COMMENT ?

L'APEDAF a une page Instagram et une page Facebook sur lesquelles tu pourras trouver encore plein d'autres informations comme des témoignages de professionnels de la santé, des professionnels travaillant dans des milieux bruyants, des personnes souffrant d'acouphènes...

Nous nous rendons aussi dans différents événements pour promouvoir notre campagne, nous serons ravis de pouvoir t'accueillir et discuter avec toi. Tu pourras retrouver la liste de nos interventions sur notre site internet [www.apedaf.be](http://www.apedaf.be).

# OUI, MAIS MOI QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

Dès que tu trouves dans un endroit que tu juges trop bruyant, tu peux le faire savoir.

Pour ce faire, il existe de nombreuses applications gratuites pour mesurer le niveau sonore (sonomètre) que tu peux télécharger.

Si tu remarques que le volume dépasse les 80dB, fais une capture d'écran et partage la en nous mentionnant, grâce au hashtag, le lieu ou l'événement auquel tu participes.

Suite à cela, nous nous chargerons de contacter les endroits concernés pour leur expliquer les dangers potentiels. Peut-être que grâce à toi, nous pourrons mieux cibler nos actions et vous aider à vous protéger.

PENSE À NOUS !  
AIDE NOUS !



Si tu veux consulter toutes nos sources, n'hésite pas à nous demander notre document d'analyse: APEDAF (2020). Analyse de la campagne: sensibilisation du grand public quant aux risques liés à l'écoute intensive de musique.

# ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ? CONTACTE-NOUS !

Justine Esser & Marie Mauhin  
education.permanente@apedaf.be  
www.apedaf.be  
02/644.66.77

 APEDAF  
 asblAPEDAF  
 APEDAF asbl  
 asblAPEDAF

**ON T'ATTEND !**



Association des Parents d'Enfants  
Déficients Auditifs Francophones