

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



**Analyse campagne  
2020: sensibilisation  
du grand public  
quant aux risques liés  
à l'écoute intensive de  
musique**

# SOMMAIRE

Introduction	3
Pourquoi les pollutions sonores ? Pourquoi maintenant ?	4
Que risque mon oreille ?	6
Comment protéger mon audition?	8
Si je ne fais pas attention, que risque-t-il de m'arriver ?	9
Les autorités se sont-elles déjà penchées sur la question ?	12
Et l'APEDAF dans tout cela ?	14
Conclusion	15
Sources	16



# INTRODUCTION

Chaque année, l'APEDAF propose des sujets de campagne d'Education permanente qui sensibilise le public de manière positive, en ciblant des effets à long terme. Cette année, l'association présente sa nouvelle campagne sur les pollutions et nuisances sonores. Celles-ci entraînent des problèmes d'audition chez les jeunes, causés particulièrement par la musique. Il est primordial de mettre en exergue que l'analyse porte sur les dangers des nuisances sonores pour les sujets n'ayant pas de problèmes d'audition préexistants.

Notre slogan « Tu écoutes de la musique, attention aux risques ! » sera expliqué tout au long de cette analyse !

Nous souhaitons nous adresser aux personnes qui écoutent de la musique, autant dire une très grande partie de la population. Dès lors, nous nous concentrerons plus particulièrement sur la tranche d'âge de 15 à 35 ans.

Dans le cadre de l'Education permanente, nous avons pour objectifs avec cette campagne:

- Informer et sensibiliser aux différentes conséquences des nuisances sonores ;
- Aider à développer de nouvelles habitudes d'écoute de musique plus saines et respectueuses des oreilles de chacun ;
- Créer une prise de conscience afin de faire passer ce message de manière collaborative ;
- Faire en sorte que les risques de pertes auditives des jeunes diminuent.

Pour cela, nous allons, diffuser notre message à différents publics relais tels que :

- les parents, qui pourront informer leurs enfants dès le plus jeune âge ;
  - les politiques, pour qu'ils mettent en place de nouvelles législations;
- les journalistes, pour que notre message soit relayé par un plus large public.

Après la lecture de cette analyse, nous espérons que toutes vos questions relatives aux risques des nuisances sonores, à la protection auditive et aux actions déjà entreprises et à entreprendre auront trouvé une réponse.

*Bonne lecture !*

*Justine et Marie*

*Chargées de projets d'Education permanente*

# POURQUOI LES POLLUTIONS SONORES ?

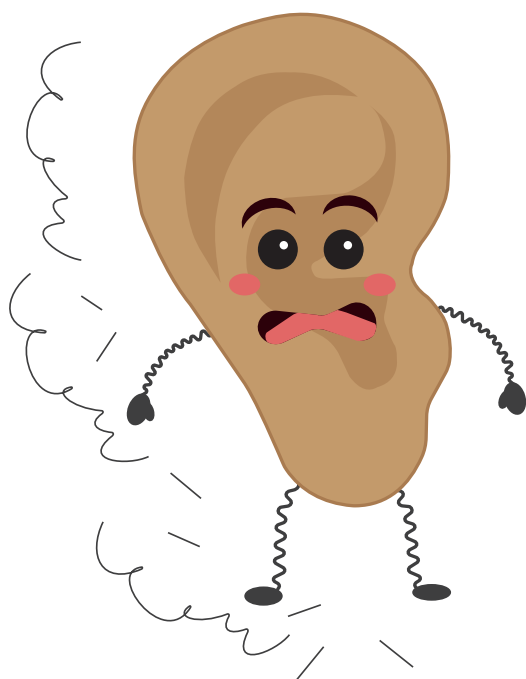
## POURQUOI MAINTENANT ?

Pour rappel, l'oreille moyenne est constituée du tympan, de 3 osselets (le marteau, l'enclume et l'étrier). L'oreille interne comprend la cochlée et le nerf auditif. La cochlée, en forme de spirale, contient des cils qui captent les vibrations sonores et les transforment en signaux électriques transmis au cerveau par le nerf auditif... « Leur nombre [des cellules ciliées] est limité à 16 000 et elles ne se renouvellent pas » (Bouccara et al, 2006). Il est important de connaître les séquelles définitives que le son peut causer. (Vous retrouverez des informations à ce sujet dans les brochures « Surdité, jouez le jeu » et « Du bruit, trop de bruit » cr ees par l'APEDAF et disponibles sur le site en version numérique)

La musique fait partie entière de nos modes de vie. Elle sert à se divertir, se sentir entendu et compris. Elle est aussi un élément clé dans la socialisation. En effet, se retrouver entre amis et/ou en famille lors d'un  v nement musical (festival, concert, ...) ou dans un bar est une habitude courante et faisant partie des mentalités.

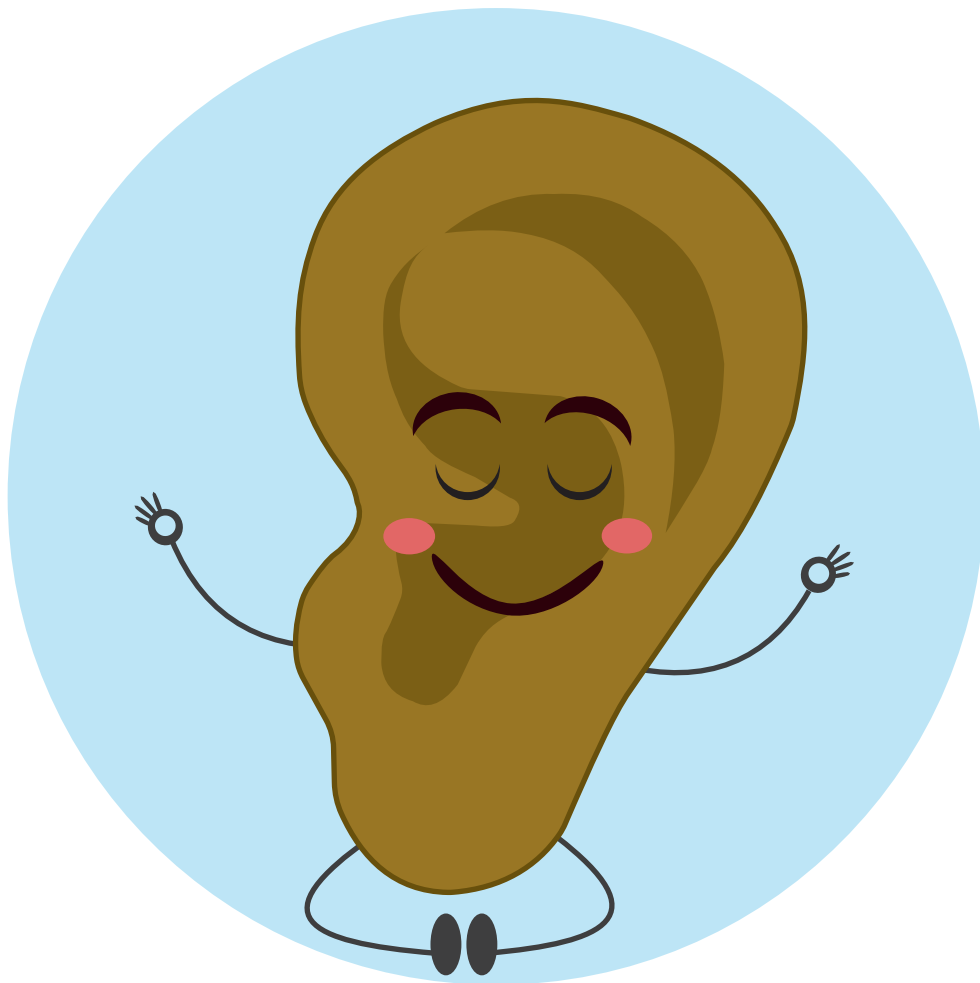
« L'ouïe est sans doute aussi le sens qui donne accès à la part la plus intime et la plus profonde de notre être. »  
(Torgue, 2012)

Le risque pour la santé auditive des 15-35 ans est le plus élevé. Pourquoi ? Deux raisons existent et peuvent être complémentaire.



- La première est le manque d'informations disponibles et diffusées de manière large concernant les dommages qu'une trop longue écoute peut causer sur la santé de tous. En effet, "33% des 16-19 ans se disent non informés de l'impact du bruit sur la santé" (Adnet et Poupe, 2017). Lors d'une étude faite lors d'un festival, «28% des festivaliers pensent qu'écouter de la musique amplifiée à niveau élevé n'a pas d'impact sur la santé» (Adnet et Poupe, 2017). Ils ne sont pas conscients des conséquences néfastes d'une écoute intensive de la musique pour leur audition, que ce soit en utilisant des écouteurs/casques casques ou lors des  v nements.

- La deuxième est le cadre de vie de la population, particulièrement dans les villes et grandes agglomérations. «La pollution sonore n'est pas constituée que de bruits d'une intensité moyenne ou élevée. [...] Le bruit est omniprésent.» (Bernheim, 2015). En habitant hors de la campagne, les bruits ambiants de la ville deviennent automatiquement des bruits de fond à la vie de tous les jours. Ces bruits ne sont pas créés de manière volontaire par la population mais sont nécessaires au fonctionnement de la société (bruits de voitures, des passants dans la rue, travaux...).

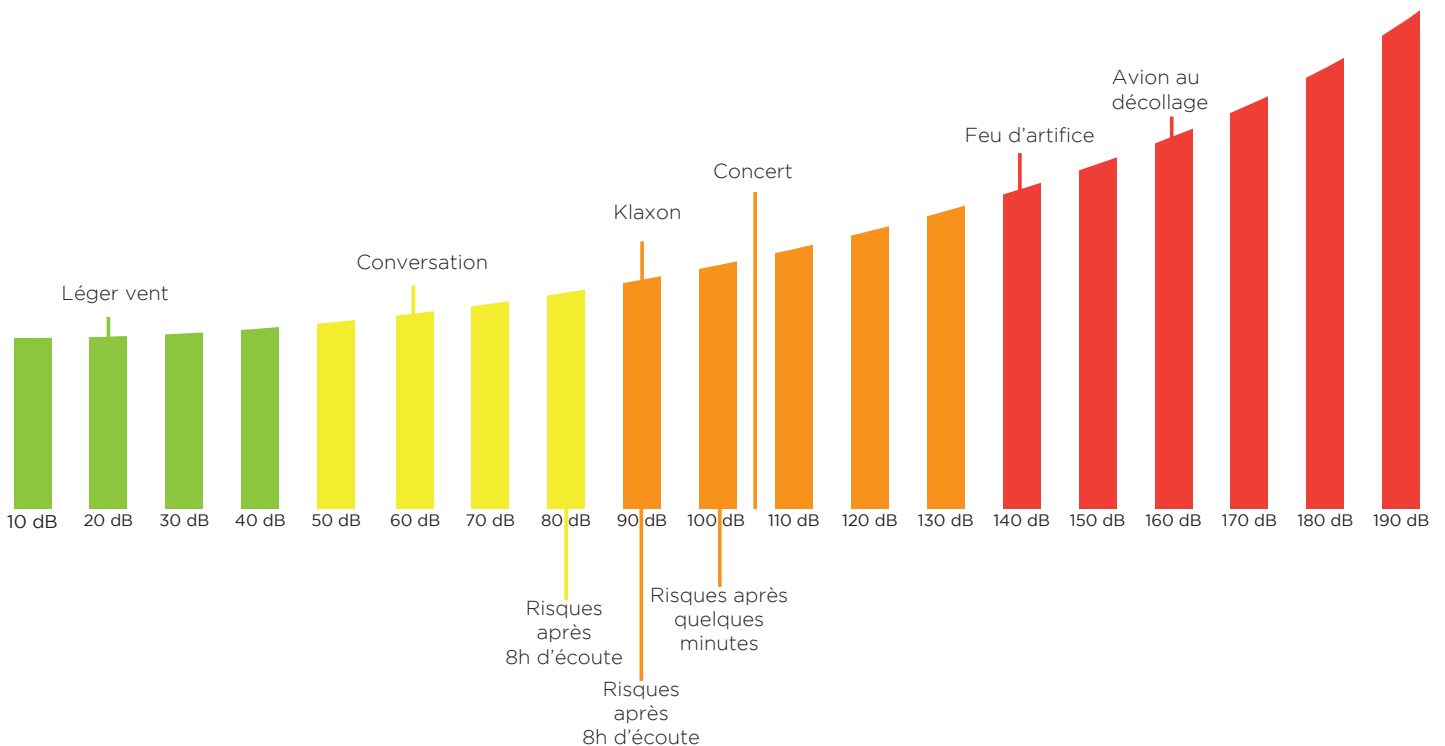


Pour cette campagne d'Education permanente, nous allons principalement nous concentrer sur le «le manque d'information». **Notre mandat** est d'informer et de sensibiliser la population dans l'optique de réduire l'impact des surdités précoces ou autres déficiences auditives progressives possibles. Tout choc, trop longue écoute d'un son ou bruit supérieur à 85 décibels a des conséquences sur l'audition. Ces sons peuvent être perçus immédiatement de manière auditive (acouphènes, sifflements, ....) ou ne se feront ressentir que dans quelques années lorsque ces écoutes et/ou chocs se seront additionnés les uns aux autres.

# QUE RISQUE MON OREILLE ?

## QUELQUES CHIFFRES

Il est important de comprendre comment le bruit, mesuré en décibels, affecte la population. Nous souhaitons partager avec vous quelques chiffres permettant de mettre en perspective les dangers du son ainsi que le futur du sujet des nuisances sonores dans la société. Pour pouvoir mettre en perspective les chiffres annoncés ci-dessous, voici une échelle des décibels.



Comme mentionné auparavant, la partie de la population la plus touchée par ces dangers sont les jeunes, qui dès leur plus jeune âge sont exposés au bruit, moins présent il y a 50 ans (moins d'avions, de musique dans les lieux publics, par exemple). Il est essentiel de sensibiliser la population car « **selon les prédictions de l'Organisation mondiale pour la santé (OMS), environ 50% des jeunes de 12 à 35 ans, soit 1,1 milliard de personnes, risquent à terme de souffrir de pertes auditives** » (Delacharlery, 2019).

La vitesse à laquelle l'ouïe peut se détériorer est importante.

« D'après les données de l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS), il faut 8 heures d'exposition à 80 décibels (dB) pour détériorer l'audition, mais seulement 1 heure à 89 dB et quelques minutes à 100 dB. » (Delacharlery, 2019)

Comme dit auparavant, les cellules ciliées dans la cochlée ne se régénèrent pas. « C'est une erreur de croire qu'on "s'habitue" au bruit, que le corps s'adapte progressivement à des volumes sonores élevés. On le tolère, on le supporte mais les effets sur la santé ne sont pas diminués : on est seulement moins vigilant par rapport à ce qu'on ressent » (Pesesse, 2016)

# LES ÉCOUTEURS ET CASQUES, CATALYSEURS DES PERTES AUDITIVES PRÉCOCES

Avec les différentes technologies utilisées de nos jours, l'utilisation d'écouteurs ou casques est de plus en plus requise, compte tenu de notre mode de vie. Cela pose problème dans le sens où, plus il y aura des bruits environnants, plus nous augmenterons le son de nos appareils afin de pouvoir entendre le contenu souhaité.

Ce problème de surexposition aux sons forts touche de nouveau particulièrement les 15-45 ans dont 75% qui utilisent des écouteurs ou casques tous les jours (Fréour, 2015). Les trajets jusqu'à l'école, jusqu'au travail, durant les pauses, durant des moments de repos chez soi sont quelques exemples durant lesquels les oreilles sont assujetties à des volumes forts. Cela engendrerait « des problèmes d'audition [...] entre 30 et 40 ans, au lieu de 65 habituellement » (Delacharlery, 2019).

Sensibiliser et informer le grand public permettra aux parents d'inculquer à leur(s) enfant(s) les bons gestes à acquérir; puisque « 62% des parents déclarent entendre ce que leur enfant de moins de 6 ans écoute sous son casque » ( Delacharlery, 2019). Il est primordial que les adultes les protègent en limitant la durée et le volume d'écoute, car les enfants ignorent les repercussions que cela peut avoir sur leur audition.



# COMMENT PROTÉGER MON AUDITION?

Il existe des casques permettant de mieux entendre le son tout en coupant les bruits ambiants. Des modèles sont reconnus pour la qualité de ce système : le Sony WH-1000XM3, le Bose QuietComfort 35 II ou encore le Soundcore Space NC. Ceux-ci ne sont que des exemples parmi d'autres. Il faut cependant noter que ce genre de casques, particulièrement onéreux, vaut l'investissement sur le long terme.



Des applications existent aussi sur certains téléphones. Par exemple sur l'iOS 13 d'APPLE l'application « Santé » surveille le niveau sonore des écouteurs ou casques. Vous pouvez ainsi mesurer vos habitudes d'écoute et essayer de les modifier quotidiennement pour arriver ainsi à un seuil et à un temps d'écoute considérés comme sains pour votre audition.

Généralement, un message d'attention s'affiche sur notre téléphone lorsque nous souhaitons augmenter le volume d'écoute. En effet, les téléphones sont programmés pour faire apparaître des messages comme « Attention : la lecture d'audio à des volumes élevés peut endommager l'ouïe ». Il faut donc les lire et les mettre en pratique. Ce genre de message nous a inspiré pour la réalisation d'une de nos affiches.

Lorsque l'on écoute de la musique, des pauses régulières sont nécessaires «pour que l'oreille puisse respirer, d'environ 10 min toutes les 45 minutes » (Horvilleur cité par Fréour, 2015). Il est conseillé de mettre un chronomètre en route au début de l'écoute afin de bien faire attention à ces pauses. Le plus simple est d'écouter de la musique sans avoir de casque ou d'écouteurs.



# **SI JE NE FAIS PAS ATTENTION, QUE RISQUE-T-IL DE M'ARRIVER ?**

Avoir son audition détériorée entraîne un changement des habitudes de vie de la personne touchée. Cette détérioration peut se présenter sous différentes formes : une surdité, bilatérale ou unilatérale, progressive, des gênes auditives chroniques ou permanentes... Voici quelques exemples de pertes ou de changements d'auditions dus aux pollutions sonores :

## **QUE SONT LES ACOUPHÈNES ?**

«Les acouphènes sont des bruits « parasites » qu'une personne entend sans que ceux-ci existent réellement. Il peut s'agir de sifflements, de bourdonnements ou de cliquetis, par exemple. Ils peuvent être perçus dans une oreille ou dans les deux, mais aussi sembler présents à l'intérieur même de la tête, à l'avant ou à l'arrière.» (Passe portante, 2020)

Ce phénomène qui peut être méconnu par la plupart, touche cependant une assez grande partie de la population. En effet, entre 10 à 18% de la population souffre d'acouphènes (Haggai, s.d). Il est donc primordial d'informer et sensibiliser le plus de personnes possible pour que cette tendance diminue.

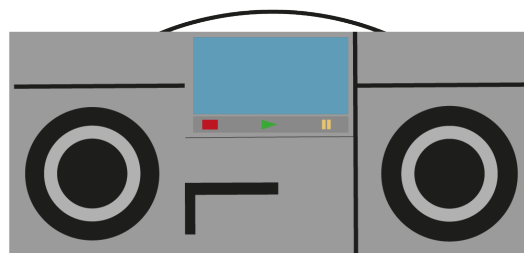
Le titre de la campagne est donc expliqué ici, avec les acouphènes, le silence n'existe plus car il y aura toujours un son, un bruit que la personne percevra.

## **COMMENT PEUT-ON AVOIR DES ACOUPHÈNES ?**

Nous pouvons être touchés par des acouphènes de deux manières différentes: par la vieillesse ou par un choc que l'oreille aurait perçu. Le choc peut être dû à une trop grande écoute de musique dépassant le nombre de décibels recommandé (85 db), l'obstruction du canal auditif un bouchon de cérumen ou une blessure à la tête... Il est donc très facile d'endommager son audition sans s'en rendre compte sur le moment.

C'est pourquoi «90% des jeunes de 18 à 25 ans ont éprouvé au moins une fois un acouphène passager après une exposition sonore intempestive» (Adnet et Poupé, 2017). De ces 90% de jeunes, «15% [...] présentent un acouphène permanent, signe de lésions auditives irréversibles» (Adnet et Poupé,

2017). De ces 90% de jeunes, «15% [...] présentent un acouphène permanent, signe de lésions auditives irréversibles» (Adnet et Poupé, 2017). Ces chiffres sont alarmants et justifient que nous y consacrons du temps afin d'alerter les politiques sur cette problématique de santé publique.



# **COMMENT LA VIE CHANGE-T-ELLE EN AYANT DES ACOUPHÈNES ?**

Avoir des acouphènes a un effet sur toutes les facettes de la vie. En effet, que ce soit à travers la vie sociale, la santé physique ou mentale, la personne souffrant de bourdonnements ou sifflements devra modifier ses habitudes de vie pré-acouphènes.

«Les acouphènes ne sont pas dangereux, mais lorsqu'ils sont intenses et continus, ils peuvent devenir très dérangeants. En plus de provoquer insomnie, irritabilité et trouble de la concentration, ils sont parfois associés à la dépression» (Haggai, s.d).

De plus, des facteurs comme le stress peuvent augmenter « la perception de l'acouphène et donc aggraver son impact sur la qualité de vie». Il existe un risque de tomber dans un cercle vicieux bruyant afin de camoufler les acouphènes. Pour l'éviter, il est essentiel pour la personne d'être entourée de personnel médical adéquat, comme un audiollogue.

# **COMMENT VIVRE AVEC DES ACOUPHÈNES ?**

Il n'existe pas encore de remède aux acouphènes.

Des solutions ?? Certaines sont présentes sur le marché et permettent donc pour le moment de soulager la personne qui en est atteinte. Par exemple, «certaines personnes obtiennent un soulagement de leur état en portant des appareils auditifs qui masquent les symptômes en faisant intervenir plus de bruits ambiants.» (Wu et. Al, 2018). D'autres personnes se plongent dans un monde bruyant pour ne plus entendre leurs acouphènes.

# D'AUTRES PHÉNOMÈNES EXISTENT

## DOUCEMENT ! JE NE SUIS PAS SOURD

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 fort peut devenir un véritable cauchemar. Ces personnes ont l'envie de pousser sur le bouton pour diminuer le volume du monde qui les entoure.



## PARLE PLUS FORT ! JE NE T'ENTENDS PAS !



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 fort peut devenir un véritable cauchemar. Ces personnes ont l'envie de pousser sur le bouton pour diminuer le volume du monde qui les entoure.

# LES AUTORITÉS SE SONT-ELLES DÉJÀ PENCHÉES SUR LA QUESTION ?

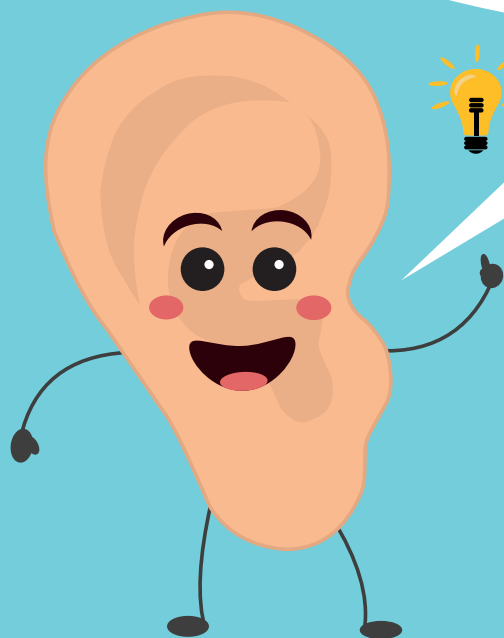
Que la musique soit diffusée dans un endroit public ou un endroit privé, des règles existent et doivent être respectées sous peine d'amende. L'arrêté royal du 24 février 1977, révisé pour la dernière fois en 1993, « Normes acoustiques pour la musique », fut mis en place pour créer un environnement sonore viable pour la population et la vie en communauté. L'article 2 et 3 sont ceux à particulièrement retenir :

« **Art. 2.** Dans les établissements publics, le niveau sonore maximum émis par la musique ne peut dépasser 90 dB(A). Ce niveau sonore est mesuré à n'importe quel endroit de l'établissement où peuvent se trouver normalement des personnes.

**Art. 3.** Les établissements publics et privés dans lesquels est produite de la musique, doivent être aménagés de telle façon que le niveau sonore mesuré dans le voisinage :

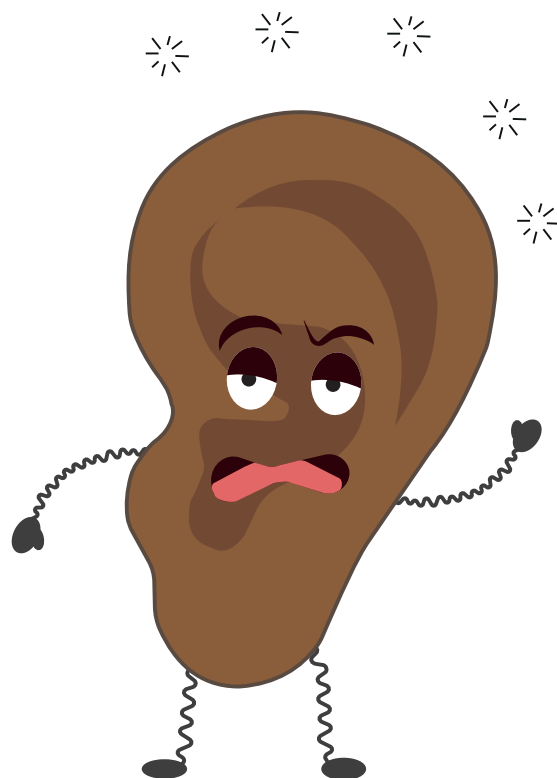
- 1° ne dépasse pas de 5 dB(A) le niveau du bruit de fond, quand celui-ci est inférieur à 30 dB(A) ;
- 2° ne dépasse pas 35 dB(A) quand le niveau du bruit de fond se situe entre 30 et 35 dB(A) ;
- 3° ne dépasse pas le niveau du bruit de fond, quand celui-ci est supérieur à 35 dB(A).

Ce niveau sonore est mesuré à l'intérieur d'un local ou bâtiment, les portes et fenêtres étant fermées. Le microphone est placé à un mètre au moins de distance des murs et à une hauteur de 1,20 m au-dessus du sol. » (1993, Février 20)



Selon Céline Fremault, Ministre du gouvernement de la Région de Bruxelles-Capitale, chargée du logement, de la qualité de vie, de l'environnement et de l'énergie en 2017, « sur le terrain, il s'est avéré que peu d'établissements respectaient encore cette valeur limite aujourd'hui, l'une des plus anciennes et des plus sévères d'Europe » (Adnet et Poupé, 2017).

**C'est pourquoi, il faut, en tant que public de ces différents établissements, prendre notre part de responsabilité.** D'autant plus que dans ces établissements, il faut « tenir compte de sa consommation: la plupart des psychotropes comme l'alcool, la cocaïne et certains médicaments atténuent la sensation de douleur et vous rendent moins vigilants » (Pesesse, 2016). Le ressenti des conséquences sur la santé ne se fera donc pas immédiatement. Sinon le public changerait d'environnement, pour en trouver un plus silencieux.



D'autres règles furent également mises en place en 2017, en région de Bruxelles Capitale. Par exemple :

- Installer un afficheur permettant la lecture des niveaux sonores où la musique est diffusée dans le cadre des mesures d'information du public.
- Demander aux établissements de mettre à disposition des bouchons d'oreilles et proposer des endroits « zone de repos » pour que le public puisse faire une pause auditive.

Respecter toutes ces règles mises en place est primordial pour le bon fonctionnement des établissements (amende, moins de clients dû au volume,...), la bonne santé des employés soumis à ces nuisances durant leur quart de travail et le public.

# ET L'APEDAF DANS TOUT CELA ?

Comme mentionné auparavant, les autorités politiques ainsi que les établissements sont déjà sensibilisés aux règles mises en place concernant le respect et le soin apporté à l'audition de la population (arrêté royal du 24 février 1977). Ce que nous souhaitons avec cette campagne, c'est d'apporter les éléments complémentaires décrits précédemment.

Nos messages seront diffusés via différents médias/plateformes.

Nous créerons un :

- Partenariat avec des radios nationales,
- Partenariat avec des radios estudiantines.

En diffusant nos messages et interventions sur les antennes des différentes radios, nous espérons que **notre message rentrera par une oreille et ne ressortira pas par l'autre.**

Nous créerons également des :

- Brochures sur la thématique, reprenant des conseils et des informations sur la surdité précoce, les acouphènes...
- Affiches générales sur la thématique (3 différentes) avec des messages percutants ayant comme slogan « **Tu écoutes de la musique, attention aux risques !** »

Avec la diffusion de brochures et d'affiches, que nous placerons dans les salles d'attente des cabinets médicaux, dans les cafétérias des écoles et universités, dans les entreprises..., nous captiverons l'attention de notre public dans des endroits fréquentés régulièrement. La répétition du message fera que les informations véhiculées seront mieux retenues.

Nos réseaux sociaux seront également sollicités, plus particulièrement :

- Instagram : le lancement du compte se fera en septembre avec une diffusion d'informations générales sur la surdité et ce, avant de débiter la campagne au mois d'octobre.

Il nous paraissait logique de créer ce compte dans le cadre de cette campagne car c'est sur ce réseau social que se retrouvent le plus de jeunes. Le graphisme dynamique et fun reprenant les éléments des affiches et brochures permettront de capter facilement l'attention du public.

Si la crise sanitaire nous le permet, nous distribuerons dans les salles de concert des bouchons d'oreilles, ciglés APEDAF.

Nous distribuerons également les brochures avant chaque concert et lors de l'entracte. L'utilisation et l'affichage d'un QR code permettra de diffuser les mêmes informations pour les personnes utilisant leur téléphone comme accès au contenu.

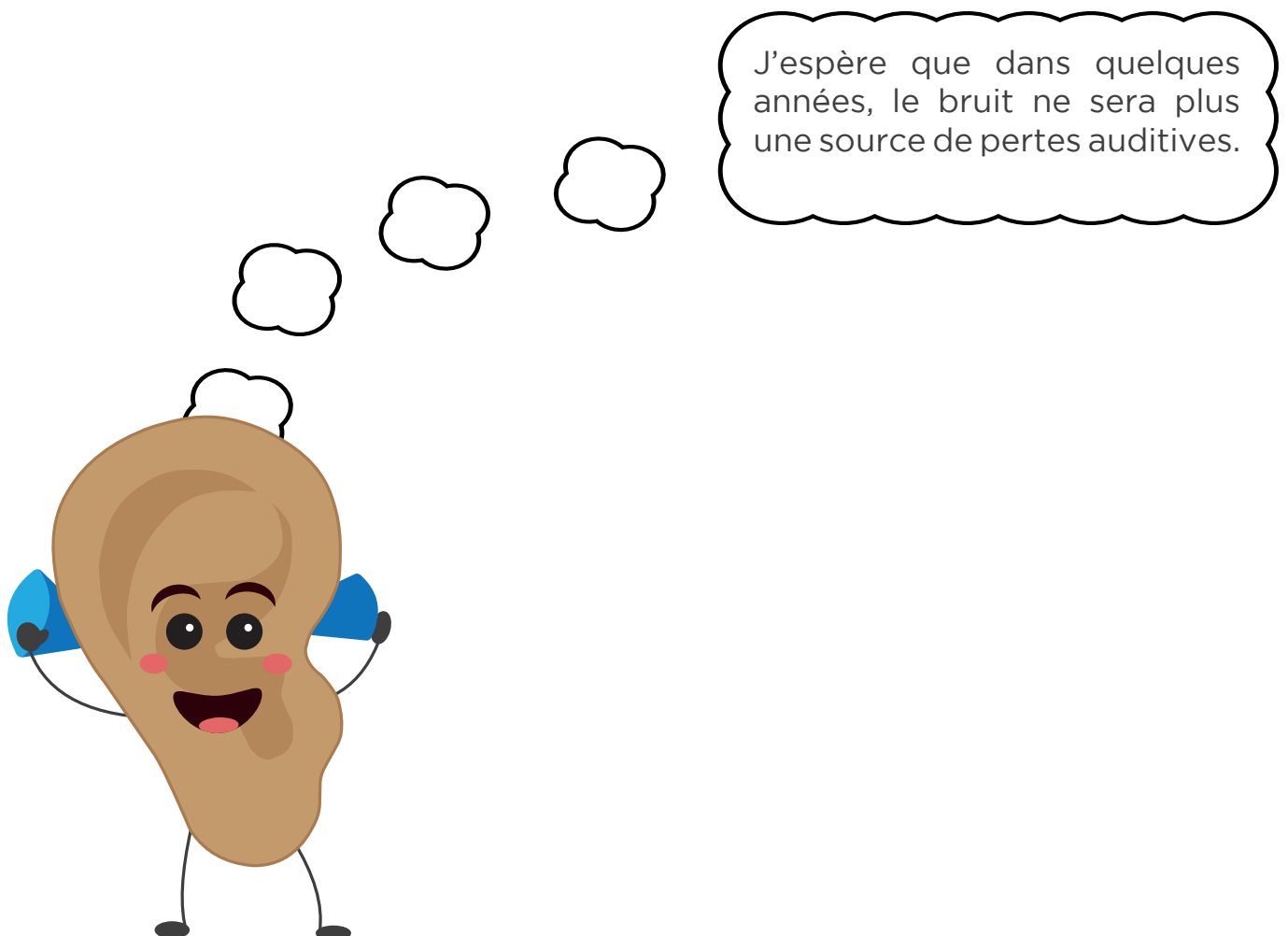
Différents partenariats seront mis en place pour aménager adéquatement les endroits trop bruyants.

## CONCLUSION

Grâce à cette campagne, nous espérons que le mouvement créé sera suffisamment important pour que chaque citoyen se préoccupe de sa santé auditive dès le plus jeune âge. La société toute entière a une responsabilité envers cette problématique de santé publique.

Nous souhaitons que la prise de conscience se fasse à tous les différents niveaux afin amorcer un changement de comportements.

Ceux-ci sont ambitieux, mais nous sommes persuadés que cette démarche collaborative et citoyenne sera efficace. Nous nous assurerons que les actions des jeunes adultes seront relayées auprès des autorités compétentes.



# SOURCES

- Adnet, M. A., & Poupé, M. (2017). Son amplifié : guide pour les organisateurs d'événements et gestionnaires d'établissements. Consulté à l'adresse [https://document.environnement.brussels/opac\\_css/electfile/GUIDE\\_SON\\_FR.pdf](https://document.environnement.brussels/opac_css/electfile/GUIDE_SON_FR.pdf)
- Bernheim, P. (2015, novembre 20). Comment se protéger de la pollution sonore. Consulté le 23 mars 2020, à l'adresse <https://www.planetesante.ch/Magazine/Sante-au-quotidien/Troubles-auditifs-et-surdite/Comment-se-protoger-de-la-pollution-sonore>
- Bouccara, D., Ferrary, É., & Sterkers, O. (2006). Effets des nuisances sonores sur l'oreille interne. *médecine/sciences*, 22(11), 979-984. <https://doi.org/10.1051/medsci/20062211979>
- Delacharlery, M. (2019, février 13). Enfants qui s'endorment avec des écouteurs : «Il peut y avoir des conséquences de fatigue auditive» Consulté le 23 mars 2020, 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>
- Fréour, S. (2015, janvier 5). Casques audios : des risques sous-estimés pour l'audition. Consulté le 23 mars 2020, à l'adresse <https://sante.lefigaro.fr/actualite/2015/01/05/23224-casques-audios-risques-sous-estimes-pour-laudition>
- Haggai, S. (s. d.). Un espoir pour traiter les Acouphènes. Consulté le 23 mars 2020, à l'adresse [https://fr.tomatis-israel.com/tomatis/TOMA\\_00016\\_les\\_Acouphenes.html](https://fr.tomatis-israel.com/tomatis/TOMA_00016_les_Acouphenes.html)
- Législation/Bruit/Normes acoustiques pour la musique. (1984, Mars 21). Environnement Wallonie. <http://environnement.wallonie.be/legis/BRUIT/bru013.html>
- Passe portante (2020) Acouphènes, récupéré le 04/03/20 sur [https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=acouphenes\\_pm](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=acouphenes_pm)
- Pesesse, Y. (2016, juillet 29). Pourquoi les risques auditifs sont-ils plus importants en festival ? Consulté le 23 mars 2020, à l'adresse <http://www.qualitynights.be/fr/pourquoi-les-risques-auditifs-sont-ils-plus-importants-en-festival/>
- Torgue (2012). Bruit urbain : nuisance ou ambiance?. pp.8-10 Echo Bruit
- Wu, V., Cooke, B., Eitutis, S., Simpson, M., & Beyea, J. A. (2018). Prise en charge de l'acouphène. *Canadian family physician Medecin de famille canadien*, 64(7), e293-e298.