

## EN PRATIQUE

### Risques auditifs

Comment choisir son casque ?

JL Horvilleur est spécialiste de la prévention contre les risques auditifs. Audioprothésiste, journaliste, fondateur du collectif Les Oreilles (lesoreilles.com) et intervenant à l'UCPA-Ecole des Dj's de Lyon, il nous rappelle quelques consignes d'usage dans le choix de son casque et la manière dont on peut se prévenir de risques souvent irréversibles.

#### **Quels critères techniques prendre en compte lors de l'achat de son casque professionnel ?**

Surtout ne pas acheter sans écouter ! Il faut veiller à la qualité sonore (dynamique et musicalité) et il faut aussi penser au confort physique. Un intra-auriculaire bien conçu sera livré avec plusieurs tailles d'embouts, car nous sommes loin d'avoir tous un conduit «standard». Un audioprothésiste pourra même faire un moulage sur mesure. En ce qui concerne les casques à arceaux, que ce soit en Supra ou Circum-aural, il faudra faire attention au serrage de la tête, au confort thermique. Enfin il ne faudra pas oublier la solidité des matériaux, la possibilité de changer le cordon en cas de faux contacts, ou les rembourrages s'ils s'usent. Les grands voyageurs pourront opter pour un modèle à réducteur de bruits actif. En tout cas, un casque de meilleure qualité sonore aidera aussi à la minimisation du risque auditif car on aura moins besoin de monter le son pour avoir des sensations. Dans le même esprit, on devrait veiller à la qualité de la source, et éviter tout excès de compression de dynamique, comme de trop grande pauvreté de l'échantillonnage... La quantité d'énergie sonore perçue dépend aussi du type de musique, de son mode de mixage et de sa source de diffusion !

#### **Quelles sont les fréquences les plus dangereuses en cas d'utilisation régulière, quel est le spectre de fréquences sur lequel le casque doit être le plus performant pour éviter les problèmes ?**

Les tests d'audition de personnes exposées à de forts niveaux montrent que les aigus partent les premiers, avec une «encoche» centrée autour du 4000 Hz, mais il ne faut pas négliger les basses fréquences, riches en énergie sonore et harmoniques. Un casque doit donc être performant sur toute sa courbe de réponse. Pour information, la «bande passante» de l'oreille d'un homme est de 20 Hz-20 000 Hz, quand il est jeune et en bonne santé. Pour éviter les problèmes, le seul vrai moyen de savoir où on est au niveau de l'audition, c'est de pratiquer des contrôles audio-métriques réguliers...

#### **La puissance maxi d'un casque est-elle souvent supérieure à la tolérance conseillée par les spécialistes ?**

Selon Tristan François, spécialiste, c'est de l'ordre de 30 % par rapport à la loi. Il a publié une étude très intéressante sur le site Les Numériques au cours de laquelle il a testé beaucoup de casques, durant des années.

#### **Comment agir par rapport à ça quand on est DJ ?**

Une oreille dans la salle, une oreille dans le casque ? J'admire ce talent du DJ de pouvoir écouter le morceau en cours d'un côté et de se positionner sur le suivant de l'autre. Sans investir beaucoup, il suffit d'une protection auditive spéciale musique dans l'oreille côté salle, ce qui coûte à partir de 25 la paire, et d'un casque bien isolant et bien réglé de l'autre. La solution que j'imagine comme étant la meilleure serait une paire d'ear monitors, dont un branché sur le retour casque de la sono, et l'autre avec un (ou plusieurs) micro(s) captant la salle. Le tout calibré par un vrai professionnel. En fait, cela prendra peut-être un peu de temps à certains pour s'habituer aux nouvelles sensations mais ça vaut carrément le coup pour qui voudrait rester DJ toute sa vie en conservant le meilleur capital auditif et le plus de plaisir possible.

#### **La prévention auditive fait maintenant partie des thèmes principaux du salon Mixmove. Au fil des années, est-ce que les messages de prévention ont porté leurs fruits dans les faits, que ce soit du côté des utilisateurs ou des fabricants ?**

Pour les utilisateurs, oui, l'avancée se ressent réellement en face à face. A partir du moment où une personne est informée, ou devrais-je dire formée... Correctement et sans détours, sa santé auditive à long terme a de grandes chances d'être améliorée ! Mais il faudrait que cette information soit présente dès le plus jeune âge, dans le primaire. Sur un salon comme celui du Mixmove, les gens trouvent de plus en plus normal qu'on soit présents pour qu'ils sachent qu'au-delà de la baisse du volume, il faut faire attention à faire des pauses régulières, pour laisser des mécanismes de récupération agir... De plus, le marché du casque a doublé en quatre ans, ce qui génère de plus en plus d'utilisateurs à informer.