

SANTÉ Notre mode de vie et notre environnement quotidien nous exposent aux pertes d'audition

Des tympans plus malmenés

Lou Ducreux

« **L'**oreille n'est pas faite pour la ville et la vie moderne », lance d'emblée Jean-Louis Horvilleur, audioprothésiste. Entre transports publics, écoute musicale prolongée, open space bruyants et loisirs nocturnes : les occasions d'agresser nos oreilles n'ont cessé de se multiplier. Angélique Duchemin, coordinatrice de l'association Agi-Son alerte : « Nous vivons actuellement dans une société de plus en plus bruyante. »

Selon un sondage de TNS Sofres mené en 2010, 54% des Français estiment que les principales sources de nuisances sonores sont liées aux transports en commun. De leur côté, dans une étude de l'Institut national de prévention et de l'éducation pour la santé (Inpes), 39% des jeunes de 18 à 25 ans affirment écouter leur baladeur à un niveau fort ou très fort. Même si une dose très élevée de son peut réellement

« asphyxier nos tympans », selon Christian Hugonnet, ingénieur acousticien et fondateur de la Semaine du son, ce n'est pas la première ni la seule chose à surveiller. « C'est toute la dose de son reçue qui compte pour nos oreilles : le volume évidemment, mais surtout la durée et la répétition », clarifie Jean-Louis Horvilleur.

Trouver des phases de repos

« On écoute comme on respire, explique Christian Hugonnet. Nos tympans n'ont pas de paupières. » Nos oreilles subissent donc l'environnement sonore qui nous entoure. « Elles passent leur temps à se fatiguer, détaille Angélique Duchemin. Nos tympans ne se reposent donc jamais. » Et c'est bien là, le problème. « Dans un monde qui va de plus en plus vite, on doit savoir se poser et calmer nos oreilles », prévient Christian Hugonnet. Malgré les seuils sonores imposés par l'Etat, le bruit ambiant ainsi que



Urman Liénel / Sipa

Le volume sonore lors des concerts dépasse souvent les seuils imposés.

celui des casques et autres écouteurs dépassent bien souvent les limites. Un risque important existe pour les tympans dès 80 décibels (dB), alors que les MP3 peuvent souvent monter jusqu'à 100 dB et les discothèques dépasser les 105 dB. D'où l'importance de s'accorder des phases de repos. « Il est fondamental de

respecter des pauses dans un environnement calme de temps en temps pendant quinze minutes », récapitule Jean-Louis Horvilleur. Et Angélique Duchemin de conclure : « Le plus important, c'est de savoir écouter les sons de manière raisonnable et raisonnée. Par exemple, de régler le volume de son baladeur à l'intérieur avant de sortir. » ■