

Choisir un bon casque, c'est aussi pour la santé



Le casque à arceau n'est pas moins dangereux que les écouteurs qu'on glisse dans l'oreille.

Le marché a explosé.

En France, il se vend dix millions de casques audio par an. Deux fois plus qu'il y a quatre ans. Avec la démocratisation des smartphones et tablettes, le casque audio touche toutes les générations. Depuis quelques années, il est un accessoire de mode, voire une marque de statut social (les casques à 200 € et plus) ou de degré de coolitude.

Quels risques ?

Nous naissons avec un potentiel auditif maximal. Une exposition mal gérée accélère l'usure de l'audition. Selon une étude du CIBD (Centre d'information et de documentation sur le bruit), la moitié des enfants de plus de 8 ans écoutent la musique au casque ou avec une oreillette. Plus embêtant, 11 % d'entre eux s'endorment le soir avec le casque sur la tête. Or, « l'oreille doit se reposer », souligne Jean-Louis Horvilleur, audioprothésiste très impliqué dans la prévention. **Les temps conseillés sont de 10 minutes toutes les 45 minutes,**

ou de 30 minutes toutes les deux heures. »

Casque bouton, intra-auriculaire ou à arceau ?

Pas de préférence absolue. Ce qui est important est le spectre sonore et le niveau du son. Jusqu'ici, on considérait que les fréquences aiguës étaient les plus agressives. « Des études en cours semblent indiquer un danger pour les fréquences très graves. » Attention au « boost » des graves, donc. Selon les tests réalisés à l'occasion de la Semaine du son, certains casques avec ampli intégré dépassent les limites imposées par la loi (tension de sortie à 150 mV), et peuvent atteindre un niveau réellement dangereux pour l'audition à plein volume.

Confort et qualité sonore

Un casque de bonne qualité, avec une bonne dynamique, et un spectre sonore bien équilibré, incite moins à monter le volume inconsidérément. Le confort est à surveiller tout

particulièrement pour les casques boutons ou intra-auriculaires (tous deux s'installant dans l'oreille). S'ils bougent, s'ils gênent, s'il y a des fuites, la tentation est grande de compenser avec un volume plus élevé. Il faut essayer un casque avant de l'acheter, et ne pas juste se fier à la marque ou au prix.

Le paradoxe du bon casque

Un casque trop isolant, porté en milieu urbain, peut être très dangereux. Selon une étude de l'université du Maryland, aux États-Unis, les accidents de piétons liés au port d'un casque ont triplé entre 2004 et 2011. Une tendance qu'on observe aussi chez nous. L'autre paradoxe, moins grave, est qu'un casque confortable incite à le garder sur les oreilles plus longtemps...

Philippe RICHARD.

- Semaine du son, jusqu'à dimanche,
- dans toute la France.
- semaineudson.org