

# Pitié pour vos oreilles !

En cette Semaine du son, les spécialistes s'alarment : le casque fragilise notre audition. L'important est surtout de ne jamais écouter plus de 45 minutes sans pause...



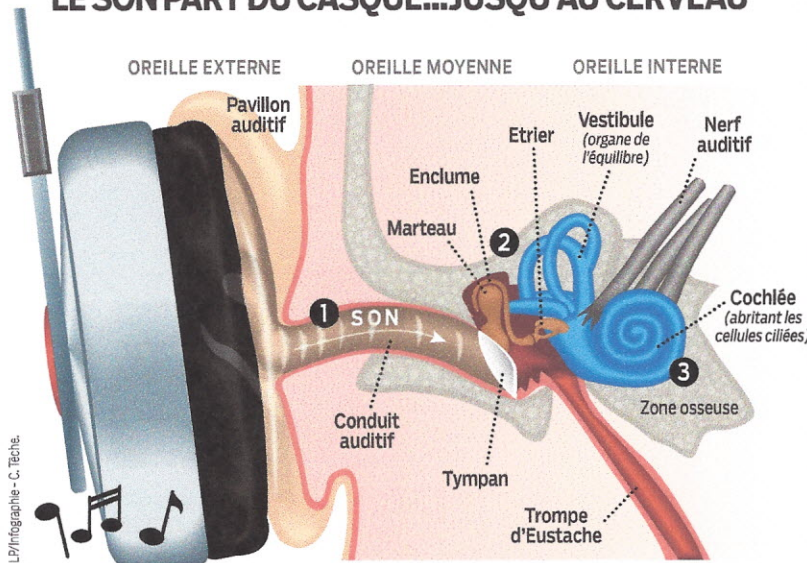
Dans la rue, les transports ou la chambre, ils sont partout ! Dépassant le phénomène de mode, chez les moins de 30 ans surtout, le casque audio est entré dans les mœurs. Il cause un tort irréversible à nos oreilles, mettent en garde les spécialistes, alors que la 1<sup>re</sup> Semaine du son vient de débiter.

**■ Sourd de plus en plus jeune.** L'audition s'émousse avec l'âge, c'est un fait. « Dès 20 ans, on perd un peu dans les aigus », sourit Jean-Louis Horvilleur, audioprothésiste. Seulement, la diminution globale de l'audition survient désormais bien avant la vieillesse, détruisant un sens essentiel pour se localiser dans l'espace, repérer les dangers et communiquer. « En consultation, nous voyons des moins de 30 ans dont la fonction est altérée », confie Hung Thai-Van, ORL et chef du service d'audiologie aux Hospices civils de Lyon. 20 % des jeunes souffriraient aujourd'hui de problèmes préfigurant une surdité précoce.

**■ Trop fort, trop longtemps.** « Avec le casque, le son n'a jamais été aussi près de l'oreille interne », explique Christian Hugonnet, président de la Semaine du son et acousticien. « Ce n'est pas tant l'objet qui est à dénoncer, mais son usage » : on écoute avec le casque trop fort et trop longtemps, la durée multipliant l'effet décibels. 89 décibels, c'est un seuil que le Code du travail prohibe au-delà de cinq heures par semaine. Or les accros « s'infligent des doses bien pires », s'alarment l'ORL et l'audioprothésiste. Les enquêtes en collège et lycée révèlent que les jeunes en sont plutôt à une à deux heures par jour. En effet, 11 % des enfants interrogés en CE 1 (7-8 ans) avouent même s'endormir avec le casque et 30 % des collégiens dépasser les 90 décibels.

**■ Des dégâts irréversibles.** L'oreille s'asphyxie d'autant plus « que la musique actuelle est faite de sons remastérisés, tous à niveau égal », explique

## LE SON PART DU CASQUE...JUSQU'AU CERVEAU



**1** Le pavillon de l'oreille externe collecte les ondes sonores qui cheminent dans le conduit auditif jusqu'au tympan.

**2** Dans l'oreille moyenne, le tympan vibre comme une peau de tambour faisant osciller les osselets (marteau, enclume, étrier) qui transmettent la vibration à l'oreille interne.

**3** Sous l'effet de la vibration, la cochlée met en mouvement les cellules auditives ciliées qui transforment l'énergie acoustique en influx nerveux transmis au cerveau.

L'Infographie - C. Tréche

### Echelle du bruit en dB (décibels)

130 dB	Réacteur d'un avion à quelques mètres
120 dB	SEUIL DE DOULEUR
105 dB	Concert, discothèque
100 dB	Maximum autorisé pour un baladeur (normes 1998)
90 dB	Tondeuse à gazon
85 dB	SEUIL DE DANGER
80 dB	Aboiement d'un chien
75 dB	Automobile, aspirateur
70 dB	Téléviseur, rue bruyante
60 dB	Conversation animée
45 dB	Intensité normale de la voix humaine
25 dB	Conversation à voix basse

### Durées d'exposition maximales par jour

105 dB	100 dB	85 dB
5 minutes	15 minutes	8 heures

Source : ministère de la Santé.

Christian Hugonnet. A force, les cellules ciliées (voir infographie) dans l'oreille interne sont abîmées puis détruites. « Fatigue et traumatismes sonores favorisent la libération d'un trop grand nombre de neurotransmetteurs, qui deviennent toxiques », explique Hung Thai-Van. Certes, on a 15 000 de ces cellules au départ, mais elles se répartissent par quatre à l'analyse de chaque fréquence entendue. Mortes, elles ne se régénèrent pas.

**■ Signaux d'alerte et prévention.** A défaut d'inciter tous les casques-addictés à passer au moins une fois un test de dépistage (autoémission acoustique) simple mais non remboursé (40 €), qui permet de mesurer les défaillances de sensibilité auditive avant les premiers symptômes irréversibles, « il faut au moins, sans diaboliser, éduquer » militent les spécialistes. Au bout de quarante-cinq minutes d'écoute, toujours faire

des pauses. Et consulter tant qu'il en est encore temps, au prix d'un repos absolu et sans casque dès lors qu'apparaissent ces signes d'alerte : bourdonnements, impression d'oreille bouchée ou perception trop forte et quasi douloureuse de certains bruits.

CLAUDINE PROUST

\* « L'écoute au casque, dangers et conseils » : discussion ce soir à 20 heures au Conseil économique et social, 9, place d'Iéna (Paris XVI<sup>e</sup>).

## Tous casqués

D'inscrètement insérés dans l'oreille ou campés comme un casque de chantier ou de grosses oreilles de Mickey colorées, selon le modèle, les écouteurs audio s'affichent à toute heure et en tous lieux. « Le casque audio est clairement devenu un objet qui participe au look », analyse Jean-Louis Horvilleur, audioprothésiste et membre du bureau de la Semaine du son. « Un objet tellement visible qu'on finit par l'acheter pour le visuel », déplore-t-il. Tellement in que les marques ne s'y trompent pas. « Les grandes marques d'amplificateurs de guitares en produisent. Certains magasins en offrent en cadeau d'abonnement : on ne peut plus s'échapper ! »

**■ Un jeune sur 3 y est vissé**  
Les plus jeunes particulièrement n'envisagent même pas qu'il ne soit pas dans leur panoplie, tellement le casque est ancré dans leurs mœurs. Selon l'étude Ipsos menée en mars par l'association des Journées nationales de l'audition auprès de 900 jeunes de 13-25 ans, 69 % des sondés disaient écouter de la musique ainsi tous les jours. Et si 91 % savent qu'il ne faut pas mettre le volume à fond, si près de la moitié se déclarent conscients que le baladeur est susceptible d'altérer leurs capacités auditives, un jeune sur 3 est vissé, via ce cordon ombilical du XXI<sup>e</sup> siècle, à son MP3, son PC ou sa chaîne deux à trois heures chaque jour ! Fabricants et vendeurs, eux, se frottent les mains : en 2012, il s'est vendu dix millions de casques en France.

C.P.

## VOIX EXPRESS

Propos recueillis par ISOLINE FONTAINE

## Combien de temps par jour utilisez-vous votre casque ?



**Alexandre Esteban**  
37 ans, manager d'artistes  
Nancy (54)

« Jusqu'à sept heures par jour d'affilée quand je l'utilise pour mon boulot qui consiste à caster de belles voix. Je le mets durant mes trajets dans la rue ou chez moi pour ne pas déranger mon compagnon s'il travaille. Si le volume est trop élevé, j'en suis informé par une alerte sur mon téléphone ou mon ordinateur. Mais j'évite d'écouter trop fort pour ne pas perdre en qualité de son. »



**Guilaine Monkolot**  
51 ans, en recherche d'emploi  
Verneuil-l'Étang (77)

« J'ai des oreillettes que j'utilise environ cinq heures par jour depuis deux ans, dans le train et dans la rue. Elles sont constamment branchées sur mon portable car je prends mes appels avec, et quand je discute avec mes copines, ça peut durer facilement deux heures ! Je les préfère au casque car elles sont plus discrètes. Même si j'ai vu à la télé qu'il ne fallait pas les utiliser tout le temps, je le fais car c'est pratique. »



**Dorian Radon**  
20 ans, étudiant  
Romilly-sur-Seine (10)

« J'écoute en tout environ une heure trente de musique par jour. J'utilise des oreillettes quand je me déplace et mon casque chez moi car je ne veux pas me le faire voler. Je ne règle jamais le volume de mes oreillettes à fond de façon à entendre les klaxons. Au casque, j'écoute un peu plus fort tout en faisant attention car j'ai un proche qui a perdu de l'audition à cause d'une écoute prolongée à un volume trop élevé. »



**Florian Pelletier**  
26 ans, géologue  
Rouen (76)

« Entre quatre et six heures par jour. Mon entreprise nous a offert des casques car nous travaillons dans un open space. J'écoute la radio. Il possède également une fonction qui bloque les bruits extérieurs, ce qui permet de s'en servir en mode silencieux pour être au calme et s'isoler. Par exemple, je le mets pour m'endormir quand je voyage en avion. C'est très efficace mais très cher : environ 300 €. »



**Sylvie Pilarczyk**  
51 ans, vendeuse  
Nancy (54)

« Moi jamais, mais mon fils de 18 ans deux à trois heures par jour. Il a des oreillettes quand il sort et un casque à la maison, surtout quand il joue à des jeux en réseau sur l'ordinateur. Mais je lui fais confiance pour ne pas écouter trop fort, nous avons choisi son casque tous les deux après avoir lu des comparatifs sur les forums et je me suis renseignée sur les risques auprès de mon médecin, qui m'a rassurée. »