

TOUT LE MONDE

Doit-on encore baisser le volume ?

Surdité, acouphènes, confusion sonore... des millions d'entre nous souffrent de troubles auditifs pour avoir écouté de la musique trop fort. Portée par la Semaine du son en janvier puis la Journée nationale de l'audition le 12 mars, cette question de santé publique pourrait intégrer le projet de loi Santé.



CE QUI FAIT DÉBAT

Elle a fait grand bruit, l'annonce de Marisol Touraine consécutive à la publication d'une enquête Ipsos sur le sujet, en janvier dernier : plafonner le niveau sonore maximal autorisé des casques audio et limiter davantage celui des enceintes des discothèques et salles de concert. La prochaine loi Santé intégrera-t-elle un article en ce sens ? À ce jour, le projet prévoit d'encadrer le prix des prothèses auditives, pas de baisser le volume. Pourtant les troubles auditifs des adolescents et jeunes adultes (surdité, acouphènes, sifflements, bourdonnements...) sont préoccupants. Ainsi, près de 10 % des moins de 25 ans souffriraient d'une perte auditive pathologique, selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Et paradoxalement, même si 98 % des 14-45 ans savent qu'une exposition sonore excessive est néfaste à leurs oreilles, très peu se protègent – y compris parmi les 78 % qui en auraient déjà senti les effets ! C'est que, comme 89 % des 15-30 ans, beaucoup aiment écouter la musique fort. Est-ce à l'État de brider notre plaisir musical ? Ou à chacun de résister à ce chant des sirènes pour entendre la voix de la raison ? Mais n'y a-t-il pas pire sourd que celui qui ne veut pas entendre ?



© FRANÇOIS GUÉNÉT/INSERM

Jean Stanko,

président de l'association
Journée nationale de l'audition

De quels leviers dispose-t-on, particulièrement auprès des jeunes, pour limiter les dégâts ? Exiger des salles qu'elles émettent moins que les 105 décibels actuellement autorisés ? Vu le manque d'inspecteurs, la mesure serait d'une maigre efficacité. Notre association préconise plutôt le dialogue. Nous conseillons,

par exemple, la création de « petits lieux » dans les discothèques, où l'on peut se parler et se reposer les oreilles dans une ambiance inférieure à 80 décibels. De même, nous encourageons à mieux répartir les sources de diffusion, plutôt que d'avoir un mur d'enceintes à pleine puissance, et à mieux calibrer les salles de concert. Quant aux casques, on pourrait les brider, mais l'entrave aux libertés n'est pas la meilleure solution. Il faut surtout renforcer l'information : c'est le but de notre association depuis 18 ans. Les jeunes, pour 46 % d'entre eux, se considèrent en effet mal informés ! Et, malgré certaines connaissances, ils ne voient pas en quoi la surdité, comme le cancer, les concerne. Au quotidien, beaucoup écoutent sans doute plus de deux heures de musique au casque par jour ! Ils ont besoin de percevoir le problème pour y croire. En plus de nos actions de sensibilisation lors de la Journée nationale de l'audition, nous nous rendons dans les lycées pour leur faire entendre, par des logiciels, ce que perçoivent des personnes malentendantes, âgées ou qui souffrent d'acouphènes. C'est très parlant ! Avec des professeurs de biologie, nous leur expliquons aussi comment le son, selon son intensité et sa durée, peut détruire nos quelque 15 000 cellules ciliées. Beaucoup sont très surpris : ils ne comprennent pas spontanément le caractère irrémédiable de leur comportement. Cette prise de conscience à l'école est le chemin vers une écoute plus responsable.

Il faut surtout renforcer l'information.



© DUSAN KOSTIC/FOTOLIA

Benoît Vallet,

directeur général de la Santé

Dès 1998, le ministère chargé de la Santé a introduit une limitation à 105 décibels du niveau sonore dans les lieux diffusant de la musique amplifiée pour protéger l'audition du public. Depuis, les conditions de cette diffusion ont évolué : les basses fréquences des morceaux de musique actuels ont une contribution énergétique plus importante qu'avant, et le son, par le format numérique privilégié, est plus « compressé ». Saisi par le ministère chargé de la Santé, le Haut Conseil de santé publique a émis un avis en septembre 2013, qui reconnaît les impacts auditifs des hauts niveaux sonores dans les basses fréquences, jusqu'à présent sous-estimés. Il recommande aussi une modification de la réglementation, en introduisant la notion de temps d'exposition et en distinguant, par ailleurs, des niveaux réglementaires différents pour les publics de mineurs et d'adultes : une exposition à des niveaux sonores élevés pendant l'enfance peut conduire à une fragilité se manifestant à un âge plus avancé. Le ministère chargé de la Santé, en collaboration avec ceux de la Culture et de l'Environnement, s'appuiera sur ces recommandations pour faire évoluer la réglementation. L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé poursuit ses actions de prévention, et le ministère de la Santé soutient des associations de référence (Centre d'information et de documentation sur le bruit /CIDB, Semaine du son, Agi-Son...) pour prévenir les risques auditifs. Les agences régionales de santé relaient et animent aussi un grand nombre d'actions, essentielles pour atteindre au plus près le jeune public et lui faire comprendre l'importance de ne pas écouter la musique trop fort ou trop longtemps, et de modifier ses pratiques d'écoute.

« Une forte exposition pendant l'enfance peut entraîner une fragilité plus tard, »



© FRANÇOIS GUÉNÉT/INSERM



www.journée-audition.org
www.ecoute-ton-oreille.com



© FRANÇOIS GUÉNÉT/INSERM

« Les jeunes, attention à vos oreilles ! », enquête Ipsos réalisée pour l'association la Semaine du Son, 19 janvier 2015

Jean-Luc Puel,

unité Inserm 1051/Université Montpellier 2 – Université Montpellier 1, Pathologies sensorielles, neuroplasticité et thérapies, Institut des neurosciences de Montpellier

Alors que les surdités congénitales concernent une à trois naissances sur mille, 16 % de la population, dont 52 % des plus de 65 ans, souffrent de troubles auditifs ! Et les coûts de cette presbycousie (¶) sont considérables : prise en charge médicale, appareils auditifs, séances de rééducation, enseignants et interprètes spécialisés... soit 213 milliards d'euros en Europe, dont 22 en France. Il y a bien des facteurs génétiques et parfois des causes médicamenteuses (quinine, antibiotiques, diurétiques...). Mais la première raison est environnementale : notre société est trop bruyante, du préau d'école jusqu'à la discothèque ! Pourquoi a-t-on plafonné la musique amplifiée à 105 décibels sans limite de temps, quand le droit du travail limite à huit heures l'exposition à 80 décibels ? Comme l'énergie double tous les 3 décibels, un travailleur ne peut dépasser

deux heures à 86 décibels, ou 3 minutes et demie à 101 ! Parmi les DJs rencontrés, 75 % souffrent d'acouphènes. Penser les loisirs à partir de la législation du travail serait un progrès ! Afficher très clairement les durées maximales à ne pas dépasser aussi. Parallèlement, il faut améliorer le diagnostic, pour agir vite : il y a autant de presbycousies que de cancers. L'audiogramme (¶), seul outil utilisé, repère les pertes de cellules ciliées, ces cellules sensorielles qui font que l'on entend ou non. Mais ce sont souvent les fibres du nerf auditif qui sont touchées en premier, l'audiogramme reste normal hors quelques troubles de compréhension dans le bruit.

« La première raison est environnementale, »

Selon les atteintes, plusieurs voies peuvent être explorées : tenter de faire repousser les fibres du nerf auditif avec des neurotrophines (¶), appliquer des antiglutamates à travers le tympan pour traiter certains types d'acouphènes, bloquer la mort des cellules ciliées, voire chercher à les régénérer... un vaste champ pour la recherche !

Propos recueillis par Nicolas Rigaud

¶ Presbycousie

Altération progressive de l'audition, qui apparaît avec l'âge.

¶ Audiogramme

Graphique qui permet de visualiser la capacité auditive d'un patient et la perte auditive pour chaque oreille.

¶ Neurotrophines

Molécules essentielles à la survie et la différenciation des neurones du système nerveux périphérique