

6 janvier 2015

SCIENCES

Les dangers des casques audio sont sous-estimés

Utilisés par 75 % des 15-45 ans, les écouteurs ont augmenté le risque de surexposition prolongée à des sons forts.

PAULINE FRÉOUR  @Pauline_Freour

AUDITION Impossible d'y échapper. Large et apparent façon serre-tête à bouts ronds, ou plus discrets, les écouteurs nichés au creux des oreilles, le casque audio est un élément quasi incontournable de la panoplie des jeunes générations. S'il offre un confort d'écoute accru, son usage de plus en plus intensif, et pas seulement chez les adolescents, s'accompagne d'une hausse significative des risques de perte auditive, mettent en garde les experts de la Semaine du son, une opération de sensibilisation qui aura lieu du 19 janvier au 8 février. Au quotidien, les Français sont largement exposés aux sons, y compris dans le cadre de leurs loisirs : télévision, jeux vidéo, pratique ou écoute de musique. L'écoute au casque gagne du terrain à tous les âges, y compris à la maison, où on l'adopte autant pour ne pas gêner son entourage que pour ne pas être dérangé soi-même, révèle un sondage sur 500 personnes, commandé par la Semaine du son à l'institut Ipsos.

« Dans certaines catégories, on dépasse ainsi les 7 heures d'écoute cumulée par jour, avec parfois des tranches ininterrompues de 3 heures », s'alarme Jean-Louis Horvilleur, audioprothésiste, spécialiste des sujets de santé auditive pour la Semaine du son. « Ce qui nous a effrayés, c'est que le volume est plus fort quand les gens écoutent de la musique au casque dans leur chambre que dans le métro. Et il y en a qui s'endorment avec ! », ajoute Christian Hugonnet, président de l'opération.

« Si on commence à abîmer son système auditif à 18 ans, on prépare des générations de sourds »

DR ALAIN LONDERO, ORL

Le grand public se révèle bien informé sur les risques associés à une exposition excessive à des sons forts. Beaucoup ont déjà ressenti les symptômes associés : acouphènes, sensation d'oreille cotonneuse, hypersensibilité aux sons (hyperacousie), douleur dans l'oreille... Mais, paradoxalement, la majorité (59 %) n'a rien fait. Seuls 20 % ont pensé à en parler à leur médecin ou ont consulté un ORL, un réflexe qui devrait être bien plus systématique. « Si la sensation n'a pas disparu après une nuit de sommeil, il faut consulter. Le risque auditif est trop souvent traité avec inconscience », regrette Christian Hugonnet, assurant que l'impact psychologique de la perte de l'audition est sous-estimé. A fortiori par les jeunes, qui se croient volontiers indestructibles.

Peut-être les recommandations de bonne pratique sont-elles moins connues. « Il faut faire des pauses régulières pour que l'oreille puisse respirer, d'environ 10 minutes toutes les 45 minutes », rappelle Jean-Louis Horvilleur. Autre principe à respecter : le temps d'écoute est inversement proportionnel au niveau sonore : deux heures pour 91 dB, mais 15 minutes pour 100 dB. En effet, le son impose une pression sur le tympan : quand celui-ci est trop fort, les cellules sensorielles de l'audition, appelées cellules ciliées, peuvent être arrachées. Or elles ne repoussent pas.

« Si on commence à abîmer son système auditif à 18 ans, on prépare des générations de sourds », s'alarme le Dr Alain Londero, ORL à l'hôpital Georges-Pompidou à Paris, rappelant que le vieillissement s'accompagne aussi d'une baisse de l'acuité auditive. ■