

6 janvier 2015

(AFP) - Écouter de la musique fort et souvent, comme le font une majorité de jeunes, peut entraîner des dommages irréversibles, rappelle le docteur Alain Londero, ORL à l'hôpital Georges-Pompidou à Paris, qui a participé à une étude Ipsos publiée à l'occasion de la Semaine du son.

Qu'est-ce qu'un son fort ?

Les décibels ne parlent pas obligatoirement aux gens. Le bruit d'une brasserie, entre les gens qui parlent, des verres, se situe aux alentours de 80 décibels. Une pièce calme, c'est 35-40.

Être exposé à plus de 80 décibels pendant plus de huit heures par jour, cinq jours par semaine, pendant la durée d'une vie professionnelle, c'est déjà toxique pour le système.

Quand vous êtes à plus de 100 décibels, quelques minutes d'exposition peuvent avoir un effet traumatisant dans certaines circonstances.

La règle, c'est qu'on ne s'expose pas à des niveaux sonores démesurés, comme ceux qu'on trouve dans certains concerts qui excèdent les 105 décibels autorisés, sans avoir près de soi de quoi se protéger (comme bouchons de protection), sans offrir à son système auditif la possibilité de se reposer de temps en temps, de faire des pauses. Et on ne s'approche pas des enceintes. Quant aux bébés, on évite de leur mettre un casque ou des écouteurs pour écouter sur la tablette, leur système auditif n'est pas mature, et plus sensible.

Quels sont les signes qui doivent alerter ?

Les symptômes sont les suivants: distorsion de la perception sonore, hypersensibilité au bruit, un acouphène (sifflement ou bourdonnement dans l'une ou l'autre des oreilles), sensation de mal entendre la parole, en particulier dans les ambiances bruyantes.

Les dommages sont définitifs le plus souvent. Si un jeune entend des sifflements dans ses oreilles après un concert, ça veut dire qu'il a traumatisé son oreille, il a une chance que le système récupère (que la lésion cicatrise spontanément) et que l'acouphène se calme, mais si cela dure plus de quelques jours, il est très probable que l'acouphène persiste pour toujours.

Le système auditif est un système extrêmement fragile, qui s'abîme facilement à la suite d'un traumatisme sonore. On n'a pas aujourd'hui de technique médicamenteuse qui permette au système de retrouver son état initial.

Écouter de la musique peut-il rendre sourd(e) ?

C'est certain. Après, la question c'est: combien de temps, à quel niveau, avec quel niveau maximum d'exposition, est-ce qu'il y a des temps de repos, est-ce qu'on a les gènes qui permettent de résister à ça (on n'est pas tous égaux devant l'exposition sonore) ?

Les jeunes s'exposent plusieurs heures par jour à des niveaux souvent déraisonnables, avec des traumatismes aigus, le problème n'est plus réservé aux personnes âgées.

On prépare des générations de sourds, parce que la durée de vie augmente. Si on commence à abîmer son système auditif à 18 ans, quand on aura 80-85-90 ans, on aura - en plus - le vieillissement naturel! Pour le coup, on va tous vieillir très sourds !

Ce qui pose un problème de santé publique et de coût social parce qu'il faut envisager des appareillages auditifs qui coûtent beaucoup d'argent aux patients et à la société. Sans compter qu'une fois qu'on n'entend plus, on a une socialisation qui est bien moins bonne.