

# Le Monde

pour Directmatin PLUS

**Santé.** La musique, même quand elle est bonne, peut provoquer des pertes de l'audition si elle écoutée à un niveau trop élevé dans des écouteurs. Pour éviter d'être sourd, il faut aussi apprécier le silence.

## L'abus de baladeur rend sourd

### Un jeune sur cinq est menacé d'affections auditives

Nombre de lycéens d'Ile-de-France écoutent leur baladeur trop fort et trop longtemps, si l'on en croit une enquête coordonnée par Bruitparif, l'observatoire du bruit en Ile-de-France, auprès de 2056 lycéens franciliens ayant 15 ans et demi d'âge moyen, entre janvier et juin 2009. Plus de la moitié (54%) d'entre eux écoutent leur baladeur à des niveaux supérieurs à 85 décibels, soit le bruit d'une tondeuse à dix mètres, et 7% l'écoutent même à plus de 100 décibels, soit le bruit émis par un marteau-piqueur à dix mètres.

Les garçons l'écoutent plus fort (+3 décibels), mais les filles plus longtemps : 3 h 18 min par jour, en moyenne, contre 2 h 44 min pour les garçons. Les jeunes en formation professionnelle le mettent quatre fois plus fort que leurs homologues des autres filières. Ce constat est particulièrement inquiétant quand on sait que certains de ces jeunes sont également susceptibles d'être plus exposés au bruit dans le cadre de leur apprentissage.

Ces comportements sont dangereux. Un comité de scientifiques européens a affirmé en 2008 qu'«entre 5 % et 10 % des propriétaires de baladeurs risquent des pertes auditives irréversibles s'ils règlent le son trop fort (plus de 89 décibels) et se servent de cet appareil pendant plus d'une heure par

jour toutes les semaines pendant au moins 5 ans.» Les différentes études conduites en France montrent déjà qu'environ 10 % des jeunes de moins de 25 ans présentent une perte auditive pathologique, indiquait le ministère de la Santé en 2008. «Les expositions sonores présentent une des causes majeures de déficit auditif chez les jeunes de moins de 25 ans», précisait-il.

«Nous recevons des appels désespérés de jeunes qui ont brutalement des problèmes auditifs, j'ai récemment été joint par un jeune de 19 ans qui a eu un traumatisme sonore à cause d'un baladeur», assure Dominique Dufournet, administrateur de l'association France Acouphènes. «Ces jeunes, qui subissent une perte auditive, entendent des sifflements, des bourdonnements ou qui deviennent intolérants au bruit, sombrent en général dans la dépression et s'isolent à la maison», témoigne-t-il. «Les années 1980 ont été marquées par une augmentation notable des niveaux sonores dans les concerts de rock, de variétés et dans les discothèques, période qui correspond aussi à l'introduction du baladeur... Sur nos statistiques d'adhérents, la "génération walkman"

apparaît clairement à travers la surreprésentation des adhérents de 25 à 45 ans...», constate-t-il.

L'association France Acouphènes se réjouit donc que certains musiciens témoignent aujourd'hui du danger des baladeurs. C'est le cas de Pete Townsend, le guitariste des Who, qui est, depuis quelques années, sévèrement malentendant. «Selon lui, sa baisse d'audition provient non pas des concerts mais de l'utilisation des casques lors de séances d'enregistrements et de mixage. Son site internet met aujourd'hui les jeunes en garde contre l'utilisation excessive des baladeurs», ajoute Dominique Dufournet.

**«Les jeunes qui subissent une perte auditive entendent des sifflements, puis tombent en général dans la dépression»**

Dominique Dufournet  
association France Acouphènes

Le site Ecoutetonoreille.com, du ministère de la Santé et de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), rappelle quelques conseils simples.

«Avec un baladeur, réglez le volume à la moitié du maximum du baladeur, attendez d'être dans un endroit calme pour régler le volume, utilisez les casques ou écouteurs fournis avec l'appareil, ils garantissent un volume sonore maximum de 100 décibels, limitez la durée d'écoute», préconise ce site.

Le professeur Bruno Frachet, chef du service ORL de l'hôpital Avicenne de Bobigny (Seine-Saint-Denis), explique que «le port prolongé d'un baladeur entraîne une fatigue auditive, qui se traduit d'abord par une sensation d'oreille cotonneuse, puis par une perte des sons aigus. Il faut absolument respecter un temps de repos sonore égal à celui de l'exposition».

Les scientifiques européens disent qu'à un niveau sonore de 80 décibels, le temps d'exposition ne doit pas excéder 40 heures par semaine, et qu'à 89 décibels, il ne doit pas excéder 5 heures par semaine. La Commission de Bruxelles veut que les baladeurs de la prochaine génération prennent en compte ces paramètres. «Les industriels devront trouver une solution technique adaptée, comme une lumière rouge ou un bip, grâce à un microprocesseur intégré, pour prévenir l'utilisateur du dépassement de cette durée», explique le docteur Yves Cazals, directeur de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). ■

Rafaële Rivais



© JAUBERT/SPA

www.france-acouphenes.org  
Tél. : 0820222 213.

Trop fort et trop longtemps ? Ce comportement dangereux s'amplifie depuis la «génération walkman».