

LES RISQUES AUDITIFS



LES DEGATS CAUSES PAR LES EXCES DE BRUIT



LA SURDITE (totale ou partielle)

Les sons trop forts détruisent les cellules cillées de l'oreille interne.

Les sons aigus sont les plus dangereux et les fréquences aigues de l'audition les premières touchées par la baisse d'acuité auditive.

Si la baisse d'audition frappe des fréquences inférieures à 4000 Hz, la compréhension de la parole est altérée.



LES ACOUPHENES

Ce sont des **sifflements** ou des **bourdonnements d'oreilles**, entendus dans une ou deux oreilles ou bien dans la tête en l'absence de source sonore dans le milieu environnant.

Les acouphènes peuvent prendre différentes formes :

- Ce peut-être des sifflements, des ronronnements, une soufflerie, etc.
- Ils peuvent être composés de 1, 2, 3, 4 ou 5 sons... parfois 10... parfois 50 ou plus !
- Ils peuvent être perçus sur une oreille ou sur les deux en même temps, ou pire encore dans toute la tête.
- Ils peuvent être plus ou moins diffus et violents.

Le degré de souffrance est bien différent en fonction de l'intensité de l'acouphène. Ainsi, un acouphène de 10 dB (brise dans les feuilles) sera beaucoup plus facilement supporté qu'un acouphène de 60 dB (conversation animée).



L'HYPERACOUSIE

C'est percevoir les sons plus forts qu'ils ne le sont vraiment.

Certaines personnes souffrant d'hyperacousie sont intolérantes au bruit d'un appareil particulier ou au timbre d'une voix. Certaines sont excédées par tous les bruits extérieurs qui dépassent le murmure. D'autres ont l'impression d'entendre trop bien même si la perte auditive mesurée chez eux écarte cette possibilité.

On peut également présenter une hypersensibilité sonore sans perte d'audition.

Cette hypersensibilité peut s'accompagner de douleurs auditives (hyperacousie douloureuse).



QUAND Y A-T-IL DANGER ?

Le danger d'une exposition au bruit dépend de **deux** facteurs :

- le niveau sonore,
- la durée d'exposition.

Plus l'intensité et la durée d'exposition sont élevés, plus le risque de lésion de l'audition augmente.

Le son commence à être pénible à partir de 75 dB et il est **dangereux à partir de 85 dB.**

Or la douleur auditive n'apparaît qu'à 120 dB : de 85 à 120 dB, l'oreille est menacée de lésions irréversibles sans que l'on puisse s'en apercevoir !

L'échelle suivante montre les limites acceptables d'exposition au bruit pour une oreille normale : s'il est possible de travailler 8 heures par jour dans un environnement à 85 dB, **être exposé plus de quelques secondes à une intensité de 120 dB c'est risquer un traumatisme auditif !**

Niveau sonore Durée maximale d'exposition par jour

85 dB	8 heures
88 dB	4 heures
91 dB	2 heures
94 dB	1 heure
97 dB	30 minutes
100 dB	15 minutes = puissance des baladeurs « bridés !! »
103 dB	7 minutes et 30 secondes
106 dB	3 minutes et 45 secondes = 108 Db limitation de La Carène !!!
109 dB	1 minutes et 52 secondes
112 dB	56 secondes
115 dB	28 secondes
118 dB	14 secondes
121 dB	7 secondes

(Source : la protection des travailleurs contre le bruit - Editions ANACT, 1992)

Quel est le niveau sonore à ne pas dépasser ?

Il se situe autour de 110 décibel (dB), seuil à partir duquel les lésions définitives sont pratiquement certaines. Néanmoins, il existe pour chaque niveau sonore important un « temps d'exposition limite » à partir duquel les lésions se produisent :

- 8 heures à 80 dB (circulation automobile : 75 à 80 dB) ;
- 2 heures à 90 dB (métro, tondeuse à gazon) ;
- 15 minutes à 100 dB (baladeur à puissance maximale, orchestre symphonique) ;
- 2 minutes à 110 dB (moto qui accélère, marteau pneumatique) ;
- 1 minute pour les bruits supérieurs (concert de rock ou de techno près des enceintes (120 dB) ;
- 1 avion qui décolle (140 dB).

Pour information, l'intensité sonore moyenne enregistrée chez un ronfleur varie entre 85 et 92 dB.

"Mais comment savoir si le niveau sonore est élevé au point d'être dangereux ? On ne peut pas se balader avec un sonomètre !"

D'une manière générale, si le bruit ambiant est tel qu'une personne située à un 1 mètre de vous doit crier pour être intelligible, vous êtes dans un environnement sonore à risque. Ce test est valable aussi pour lorsque vous utilisez un baladeur. Si vos oreilles sifflent après une exposition au bruit, c'est que vous avez séjourné dans un environnement à risque. Si vous avez la sensation que le bruit est TROP FORT, ne restez pas dans les parages. Et a fortiori si vous ressentez la moindre douleur dans l'oreille.

Un autre test pour savoir si vous avez été exposé à un niveau sonore dangereux pour vous est le suivant. Avant la soirée, en roulant dans votre voiture, réglez le volume de l'autoradio de façon à ce que vous compreniez tout juste les paroles des animateurs. Ne touchez plus au bouton du volume. Au retour, allumez la radio. Si vous ne comprenez pas les paroles, c'est que vous avez exposé vos oreilles à un niveau sonore dangereux et que vous subissez une surdité temporaire. Cette surdité partielle peut cependant rester de façon définitive. Si c'est le moteur de votre voiture que vous n'entendez plus, il est grand temps de vous rendre en urgence à l'hôpital ou chez un ORL.

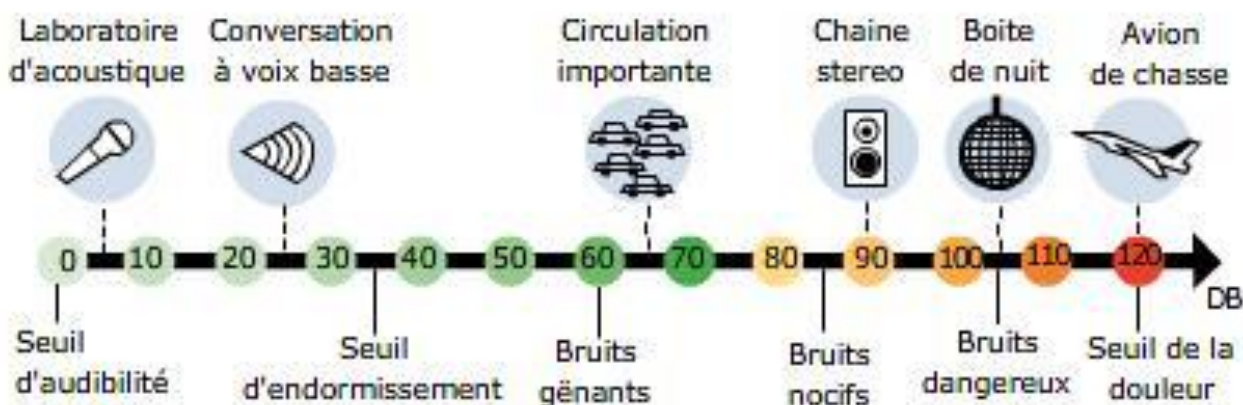
QUE FAIRE POUR EVITER LE DANGER ?

- Porter des bouchons d'oreilles
- Faire des pauses dans le silence (10 minutes toutes les 45 minutes ou 30 minutes toutes les deux heures).

Si tu entends bizarrement (comme dans du coton) ou si tu as des bourdonnements ou des sifflements qui restent après avoir été exposé à un bruit dangereux, tu as **48h** pour consulter un ORL. Après les **LESIONS SONT IRREVERSIBLES !!!!!!!**

QUELQUES TEMOIGNAGES QUI FINIRONT DE TE CONVAINCRE DE TE PROTEGER ... :

<http://audition-prevention.org/site/temoignages/temoignages.php>



Source plan national d'action contre le bruit.