

# Gare aux dégâts des décibels!

En cette saison de festivals, ne faisons pas la sourde oreille aux conseils des ORL.

Pour éviter d'irréversibles lésions, les bouchons de protection s'imposent.

De plus en plus de jeunes souffrent de perte auditive et d'acouphènes.

## “Une casserole à pression dans la tête depuis 28 ans”

**C'**est comme si j'avais une casserole à pression dans la tête, 24 heures sur 24, depuis 28 ans. J'entends 'Pschhhh'sans interruption", nous raconte Yolande Delobbe, présidente de l'association Belgique Acouphènes, dont elle estime qu'environ 70 % des membres sont "dans l'acceptation", ces sifflements entendus en permanence étant jugés "supportables", et 30 % "à la dérive", souffrant de dépression. "Les acouphènes sont très fatigants, usants, car c'est un harcèlement intérieur permanent", nous confie-t-elle.

Et lorsque l'on souffre en plus d'hyperacousie, où l'on ne supporte plus le bruit d'une feuille de papier qui tombe par terre, tant il est amplifié, on comprend mieux le calvaire de ceux qui ont voulu en finir...

Ce n'est pas le cas de Yolande Delobbe, qui "essaie d'en faire un compagnon de vie", ce qui ne l'a pas empêchée d'avoir à peu près tout tenté, si ce n'est l'hypnose, pour espérer s'en débarrasser : traitements médicamenteux, acupuncture, ostéopathie, techniques de relaxation,... Rien n'y a fait. Elle n'en est jamais venue à bout.

Pour se soulager ? "Je travaille sur moi-même; j'essaie de me persuader que ce n'est pas grave et je me motive beaucoup avec l'association. Il faut des carottes, car sinon, vous tombez en dépression. Vous ne savez plus quoi faire avec votre tête, tellement c'est gênant. Vous avez envie de la jeter bien loin... Et puis, pour les problèmes d'hyperacousie, je mets aussi des filtres, il s'agit d'un bouchon troué à l'intérieur qui permet de diminuer les décibels. C'est comme si on baissait le son de la radio. Mais malheureusement, cela ne diminue pas les acouphènes!"

L. D.

# Des lésions irréversibles

**P**asseriez-vous, par plaisir, une heure à côté d'un tracteur?" En voilà une question! A laquelle les jeunes qui viennent consulter pour un trouble de l'audition chez le D<sup>r</sup> Monique Decat, responsable de l'unité d'otologie aux cliniques universitaires Saint-Luc, répondent tout naturellement: "Ben non, quelle horreur!" Ce à quoi la spécialiste leur rétorque: "Pourtant, lorsque vous mettez votre casque branché à un lecteur MP3 ou à un GSM pendant une heure sur vos oreilles et que la personne qui est à côté de vous entend distinctement le son, c'est comme si vous passiez une heure à côté d'un tracteur: l'intensité est identique. Si vous trouvez que votre musique forte est agréable et pas le bruit du tracteur, l'oreille, elle, ne fait pas la différence."

Dans sa pratique clinique, c'est un fait, le D<sup>r</sup> Decat observe que de plus en plus de jeunes consultent pour un problème d'acouphènes (\*) qui persistent après une exposition au bruit. Avec chaque fois la même histoire: "Cela leur arrive en fait assez souvent, après un concert ou une soirée en discothèque, nous dit la spécialiste, et, en général, ils récupèrent après un jour ou deux. Et comme 'cela arrive à tout le monde', disent-ils, ils ne sont pas vraiment inquiets."

## Premier signal d'alarme

Erreur: "Il faut sensibiliser ces jeunes et leur dire que ce n'est pas normal d'entendre de manière prolongée des sifflements ou des bourdonnements dans les oreilles. Le premier acouphène ressenti, qui va durer une heure ou deux, est en réalité un signal d'alarme, qui indique que l'oreille est déjà abîmée et qu'au concert suivant, il s'agira de se protéger du bruit. Si on a des acouphènes pendant plus de 24 heures, il faut vraiment s'inquiéter. Nous avons de plus en plus de jeunes patients avec une perte d'audition qui n'était pas présente à l'origine."

Perte irréversible? "Absolument, il s'agit de perte d'audition dans les fréquences aiguës. Si, physiologiquement, à

partir de 20 ans, on commence à perdre des fréquences aiguës, chez ces jeunes, la perte d'audition correspond à une atteinte physiologique de 10 ou 20 ans de plus."

## Une sensibilité très individuelle

Quant au degré de gravité des lésions, il dépend, d'une part, de l'intensité du bruit et, d'autre part, de la durée de l'exposition. Quelques minutes à 120 dB peuvent provoquer des dégâts irréversibles, voire une surdité.

Les séquelles dépendent bien sûr de la sensibilité individuelle: "Nous avons dans l'oreille ce que l'on appelle un réflexe de protection qui fait qu'à partir d'un certain seuil, un petit muscle se contracte, bloquant ainsi la transmission des sons

vers l'oreille interne. Cette protection naturelle de l'oreille est très variable d'une personne à l'autre. C'est la raison pour laquelle pour des personnes soumises aux mêmes bruits, certaines n'auront aucune conséquence, d'autres entendront un petit sifflement pendant

une heure ou deux et d'autres encore auront des lésions plus sévères pour une même exposition."

Jusqu'à une surdité totale après un concert? "Non, ça, c'est vraiment exceptionnel, répond le D<sup>r</sup> Monique Decat. Par contre, on voit des atteintes dans les fréquences aiguës. Cela signifie que ces personnes ne vont pas directement se rendre compte qu'elles entendent moins bien, mais dans dix ou vingt ans, elles auront des problèmes de compréhension dans le bruit. L'autre grand problème étant celui des acouphènes qui, eux, peuvent rester à vie."

## Laurence Dardenne

(\*) Les acouphènes se définissent comme "une sensation auditive non liée à un son généré par une vibration d'origine extérieure à l'organisme et inaudible par l'entourage. Le son perçu peut ressembler à un bourdonnement, à un sifflement ou même à un tintement ressenti dans le crâne ou dans l'oreille, d'un seul côté ou des deux".

# 20%

## LA JEUNESSE VISÉE

Près d'un jeune sur cinq souffre de lésions auditives faisant suite à une exposition prolongée à des niveaux sonores trop élevés.

**3. Questions à****D<sup>re</sup> MONIQUE DECAT**

Responsable de l'unité d'otologie aux cliniques universitaires Saint-Luc

**1. Comment traite-t-on les, acouphènes?**

*Lorsque nous voyons les patients en urgence, nous leur mettons des perfusions avec de la cortisone et des vasodilatateurs. Il existe aussi des traitements de fond et différents types de prise en charge avec des vasodilatateurs, du laser, des traitements d'habituation, d'auto-hypnose, de pleine conscience...*

**2. Quelles sont les limites de décibels à ne pas dépasser?**

*Normalement, les concerts sont limités à 100 dB. En France, dans les endroits particulièrement bruyants, on propose de diffuser en permanence le nombre de décibels émis, pour permettre aux personnes de se rendre compte du niveau sonore et éventuellement de sortir au calme au-delà d'un certain seuil. Car souvent, on devient de plus en plus sourd, et donc on ne se rend plus compte du niveau sonore et des lésions qui peuvent être occasionnées. Maintenant, on a tendance à ne plus mettre du volume sonore dans des fréquences aiguës, mais bien dans des basses fréquences où les décibels sont moins élevés et qui font que tout le corps vibre. Il paraît que cela stimule sexuellement! Cela dit, nous n'avons pas encore suffisamment de recul pour voir les dommages que cela pourrait provoquer au niveau de l'oreille interne.*

**3. Comment se protéger?**

*Il existe des bouchons qui atténuent le bruit jusqu'à 20 dB, ce qui est déjà intéressant. Il ne faut surtout pas hésiter à les mettre, d'autant qu'ils sont distribués gratuitement dans de nombreux endroits. Quant à se tenir à distance des haut-parleurs lors de concerts, il est évident qu'il faut éviter la proximité même s'ils sont normalement placés en hauteur.*

**L.D.**

