

Ne négligez pas les dégâts irréversibles des décibels !

• Dans les consultations ORL, on voit débarquer de plus en plus de patients – souvent jeunes – se plaignant de perte auditive ou d'acouphènes.

• Les expositions répétées à des niveaux de son trop élevés entraînent bien souvent à terme des lésions qui ne peuvent être réparées à ce jour.

• La Semaine du son de Bruxelles qui démarre est l'occasion de sensibiliser à ce problème et de rappeler qu'une bonne ouïe peut nous apporter beaucoup de plaisir.

Entretien Laurence Dardenne

La Semaine du son de Bruxelles est l'occasion de sensibiliser les gens à notre sens qui est celui de l'ouïe et qui peut nous apporter du plaisir, quelque chose d'agréable. Bien entendre est merveilleux", nous rappelle le P. Marie-Paule Thill, Chef du Service ORL au CHU Saint-Pierre, bien désolé de constater qu'à l'heure actuelle, nombreuses sont les personnes qui détruisent leurs oreilles sans en avoir conscience. "Malheureusement, avec l'âge, on perd déjà naturellement tous un peu de nos facultés auditives. C'est pourquoi il faut dire aux jeunes qu'il est important de bien prendre soin de leurs oreilles au cours du temps. En s'exposant à du son trop fort et pendant une longue durée, de manière répétée, on finit par abîmer l'oreille irrémédiablement. Cela peut entraîner une perte auditive, des acouphènes et d'autres problèmes irréversibles, qui feront que l'on ne pourra plus profiter de ce sens agréable."

Les jeunes n'ont-ils vraiment pas conscience, selon vous, des dégâts qui peuvent être occasionnés suite à l'exposition répétée et prolongée à des sons trop forts ?

Je pense en effet que la plupart des gens, et tout particulièrement les jeunes, n'en ont pas conscience. C'est certainement un problème chez les jeunes, mais aussi chez les moins jeunes. Car aujourd'hui, où que l'on aille, au cinéma, en soirée..., le son est trop fort. A l'heure actuelle, on peut produire des intensités sonores

beaucoup plus fortes. S'il y a 40 ans, par exemple lors d'un concert, le maximum d'intensité susceptible d'être produit était de 90 décibels (dB), aujourd'hui, on peut techniquement aller jusque 130, voire 140 dB. Or, notre oreille n'a pas changé. On peut dire que ces dix dernières années, l'intensité sonore est vraiment devenue très forte. Et les gens du spectacle poussent pour que l'on augmente encore davantage le volume du son.

Pourquoi certains milieux poussent-ils pour

que l'on augmente le son ?

On sait très bien que plus le son est fort, moins on peut rester assis, plus on doit bouger. Et plus on bouge, plus on va consommer, boire en l'occurrence.

Comment se prémunir des risques de lésions ?

Nous avons un seuil de la douleur qui nous met en garde contre les risques; il se situe à 90 dB. Cela signifie que tous les sons qui dépassent 90 dB vont détruire notre oreille. Ce n'est donc pas parce que, techniquement, on peut atteindre 130 dB que notre oreille est capable de les supporter. Dès que l'intensité augmente et que l'on s'expose pendant une certaine durée, on abîme l'oreille et on ne le remarque pas tout de suite. Les conséquences ne se manifesteront en effet qu'après un certain moment, car c'est une dose cumulative de bruit qui détruit progressivement les différentes cellules. C'est important à savoir, tout comme

avoir quelques notions d'acoustique : +10 dB de son, cela signifie que le son est dix fois plus fort. En d'autres mots, si l'on est exposé à +20 dB, cela signifie que le son est 100 fois plus fort et donc, 30 dB supplémentaires signifient un son 1 000 fois plus fort ! C'est une échelle logarithmique. Penser que 10 dB de plus n'est rien est une grande erreur. On peut très vite arriver à des intensités sonores fort importantes et dangereuses.

Quels sont les signes qui peuvent indiquer que l'on est exposé à une intensité sonore trop élevée ?

Un sifflement dans l'oreille après un concert est un signe que l'exposition a fait des dégâts. Ceci dit, notre cerveau est capable de compenser. Après quelques heures ou quelques jours, cet acouphène peut disparaître, mais le dégât est là. Et cet effet s'avère cumulatif au fil du temps. Si l'on continue à s'exposer et qu'il y a chaque fois des petits dégâts, on aura au fil des années une perte auditive ou un acouphène persistant.

Ces dégâts sont-ils toujours irréversibles ?

Oui, à l'heure actuelle, on n'a toujours pas de solutions "miracle". Ce sont des cellules qui sont abîmées. Et aussi longtemps que l'on ne sera pas en mesure de les remplacer, on ne pourra pas faire marche arrière. Ce qui est fait est fait.

Que peut-on dire des acouphènes ?

Ce phénomène est en augmentation permanente. Aujourd'hui, on estime qu'au moins une personne sur dix souffre d'un acouphène. Cela ne signifie pas que toutes ces personnes consultent et il ne faut surtout pas venir voir un ORL si l'on n'est pas gêné. A l'heure actuelle, nous n'avons d'ailleurs aucun moyen de faire disparaître un acouphène. On peut essayer de trouver des moyens d'améliorer la situation, de soulager ou d'aider à mieux supporter l'acouphène, mais on ne peut pas guérir. La seule chose que l'on est en mesure de faire, c'est prévenir. S'exposer à des niveaux de sons trop élevés en pensant que cela n'aura aucun effet, c'est malheureusement irresponsable.

Y a-t-il d'autres moyens de prévention ?

Un autre moyen de prévention consiste à porter des bouchons, si le son dépasse 90 dB. C'est un moindre mal. Mais il est un peu dommage de devoir porter des bouchons et donc altérer la qualité du son alors que l'on pourrait simplement baisser le volume... Un autre moyen est de changer sur son Smartphone un sonomètre. Cette application permet de savoir à quelle intensité sonore on est exposé. Et si les limites sont dépassées, il faut sortir régulièrement et faire des pauses toutes les 20 minutes pour laisser reposer

l'oreille et pour qu'elle puisse récupérer. Il s'agit aussi de veiller à ne pas s'exposer trop souvent à des niveaux sonores éle-

vés. Le plus important est de conscientiser les gens qui font le son.

Les pires ennemis des oreilles sont-ils les baladeurs, les Smartphones avec écouteurs, les concerts... ?

Il y a un peu de tout, car nous avons un certain "capital-oreilles". Si on écoute déjà son baladeur pendant 5 heures par jour à une intensité importante, il reste moins de possibilités pour aller à un concert. Si on n'écoute pas de baladeur mais si l'on va à un concert à 110 dB, on occasionne rapidement des dégâts.

Quelles sont donc les limites raisonnables, à ne pas dépasser ?

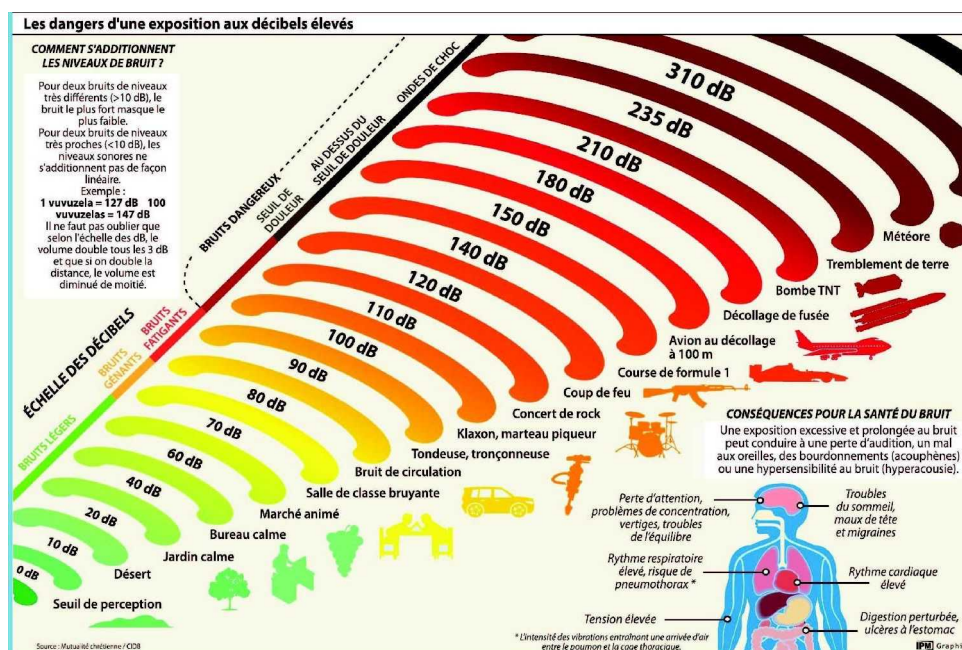
Disons que, en gros, on peut être exposé à 90 dB pendant une heure sans faire de dégâts. Mais dès que l'on dépasse cette intensité, on commence à détruire l'oreille. Tout dépend donc de ce que l'on consomme.

L'idée du "Label 90 dB concert" (lire l'encadré) est de pouvoir offrir pendant une heure à ce niveau de la musique de bonne qualité sans risque de détruire l'oreille. Le message est : il y a une intensité pour une durée.

Salle gothique de l'hôtel de ville, le Musée des instruments de musique... Cette semaine se caractérise par une approche transversale dans le domaine de la création, la musique, la poésie, la diffusion, l'environnement, le rapport entre son et image et la santé auditive. Il s'agit en l'occurrence des niveaux sonores et d'une nouvelle législation bruxelloise en devenir ainsi qu'une initiative de la Semaine du son, le "Label 90 dB Concert", qui permet d'écouter un concert à un niveau sonore agréable et sans danger pour la santé. Dans ce cadre, les initiateurs proposent aux salles, aux organisateurs de concerts, aux

musiciens et orchestres, de "s'engager, sur base volontaire, à l'occasion de leurs concerts, à ne pas dépasser les niveaux moyens compatibles avec le respect de nos oreilles. Cela permet d'exclure tout risque sanitaire, sans devoir se soumettre au port de bouchons". Pour signaler cet engagement vis-à-vis de leurs publics, un logo, propriété de la Semaine du son de Bruxelles, sera fourni aux organisateurs. Ce label est donc la garantie qu'en assistant à ces concerts labellisés, les oreilles ne risquent pas d'être abîmées. L.D.

► Plus d'infos : <http://lasemaineonuson.be/>



90 dB

PENDANT UNE HEURE

Sachant que les amateurs de musiques vivantes amplifiées sont aussi parfois amateurs de discothèques, d'écoute avec baladeur, des pratiquants de sports bruyants et peuvent travailler dans des

environnements atteignant la norme ISO (80 dB pendant 8 heures pour le monde du travail), ils sont susceptibles de cumuler ces moments de niveaux importants tout au long d'une journée. Le label a retenu le chiffre de 90 dB (A) pour des concerts de moins de 2 heures. Cela signifie que la dernière heure du concert (hors entracte) ne dépasse pas 90 dB (A) en moyenne.

Sensibilisation

Un "Label 90 décibels concert"

Organisée par des volontaires, gens du métier du spectacle, la Semaine du son de Bruxelles, qui se déroulera du 30 janvier au 5 février, s'inscrit dans un mouvement international soucieux de faire découvrir au grand public le son dans tous les aspects et à sensibiliser tous les acteurs de la société à l'importance de la qualité de l'environnement sonore. A cette occasion, une série d'événements liés au son sont mis sur pied dans divers lieux bruxellois, dont Flagey, la

