

RISQUES AUDITIFS

Réduction des risques auditifs :

- En milieu festif :
Veille à ton **état de fatigue** car il peut fragiliser ton système auditif.
- Pense à faire des **pauses régulières**. L'idéal est de bien s'éloigner du son pendant 10 minutes toutes les 45 minutes ou pendant 30 minutes toutes les 2 heures.
- **Eloigne toi des enceintes** : les fréquences basses seront moins fortes mais tu auras une meilleure perception globale du son. Cela vaut pour tes oreilles mais aussi pour ton corps qui agit comme une caisse de résonance.
- Utilise le matériel mis à disposition pendant l'événement : **bouchons d'oreille ou casques anti-bruit**. Tu peux aussi en acheter en pharmacie avant de te rendre à la soirée. La meilleure solution est d'en faire sur mesure chez un audioprothésiste pour les réutiliser autant de fois que tu veux!
- Fais attention à l'**influence de la consommation de produits psychoactifs** : sous leurs effets, on est moins attentif aux douleurs auditives et les acouphènes ne viennent souvent qu'après.
- Tu peux **évaluer le niveau sonore** : lorsque tu peux parler à voix normale, le niveau sonore est entre 40 et 50 dB mais lorsque tu ne peux que crier, il est supérieur à 85dB, soit le seuil de danger pour ton système auditif. Si tu as un smartphone, des applications sont disponibles pour mesurer le niveau sonore comme Decibel X ou Decibel Ultra par exemple.

Le système auditif, comment ça marche?

- Après l'événement : privilégie le **repos** et le **silence** et évite d'écouter de la musique avec un casque ou des écouteurs.
- Si, pendant les 48 heures après l'événement, les acouphènes, la fatigue auditive ou l'hyperacousie persistent, contacte rapidement un **médecin voire un ORL** car au delà de cette limite les conséquences d'un traumatisme sonore deviennent souvent irréversibles.
- En dehors du milieu festif :
 - **Limite l'écoute numérique** (sur MP4, smartphone..) à 1 heure par jour à la moitié de la capacité de volume car ces outils dépassent le seuil de danger auditif.
 - Si tu travailles dans un environnement bruyant, mets systématiquement des **bouchons d'oreilles**, ou un casque anti-bruit. Sache que ton employeur est obligé d'en mettre à disposition si le niveau sonore dépasse 80 dB sur le lieu de travail.
 - Pour te nettoyer les oreilles, privilégie les **spray** et délaisse les cotons tiges qui peuvent, à la longue, boucher le conduit auditif.
 - En cas d'impact sonore (bruit puissant et soudain), prends le réflexe de **couvrir tes oreilles** avec tes mains

Document créé par :



Pour plus d'informations :
<https://agi-son.org/>
<http://www.nosoreilles-onytient.org/>

Où trouver son matériel de Rdr ?
 Renseigne-toi auprès des associations de prévention et de réduction des risques.

@ www.collectif-orange-bleue.com

f <https://www.facebook.com/orangebleue.rdr/>

coordination@orangebleue.org

Le système auditif est un des sens les plus fragilisés au cours de la vie puisqu'il possède un nombre de cellules sensorielles limitées, qui ne se renouvellent pas une fois endommagées. Il est chargé de l'ouïe.

Il est composé de trois parties différentes : **l'oreille externe, l'oreille moyenne et l'oreille interne**. La première capte les sons extérieurs (vibrations d'air) et les dirige vers le tympan. Les variations de pression dans l'air vont faire vibrer le tympan qui va les transmettre à un chaîne d'osselets, qui va les acheminer jusqu'à l'oreille interne. L'oreille interne agit alors comme un transmetteur sensoriel en transformant les informations vibratoires (sonores) en un signal électrique qui sera transmis, jusqu'au cerveau.

Il existe deux phénomènes lorsque la source sonore est trop puissante pour le système auditif :

Qu'est-ce que tu risques ?

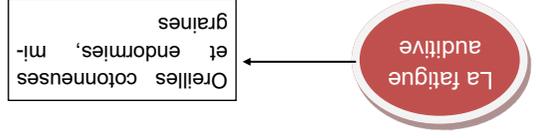
Le réflexe stapédien.

Les osselets sont entourés de muscles qui se contractent et rigidifient ces osselets pour atténuer les vibrations transmises par le tympan pour réduire les risques. Toutefois, ce réflexe ne s'active qu'à partir de 85 décibels et reste une protection limitée car il n'atténue le son que de 20 décibels.

L'oreille interne est parsemée de cellules ciliées chargées à la fois d'amplifier le signal sonore et de transformer la vibration en message nerveux. Elles réagissent directement aux vibrations : plus elles sont fortes et plus la réponse des cellules sera ample. À partir d'un certain niveau sonore, elles peuvent être endommagées et engendrer une surdité. Actuellement, elles sont irréparables.

Il

existe de nombreux troubles auditifs qui augmentent avec la démocratisation des événements musicaux et de l'écoute numérique.



Acouphènes

Bourdonnements aigus, permanents ou intermittents

Hyperacousie

Perception des sons plus forts qu'ils ne le sont (hypersensibilité). Douleurs aux oreilles lors de l'exposition



Surdité de transmission : dommages de ton oreille interne et de tes cellules ciliées, engendrant une réduction ciblée ou globale du niveau sonore

Surdité de perception : dommages de ton oreille interne et de tes cellules ciliées, engendrant une réduction ciblée ou globale du niveau sonore

et la durée

Surdité mixte : regroupe les deux autres.

d'exposition :

RISQUES AUDITIFS = DECIBELS + DUREE D'EXPOSITION

- **Le décibel** : une mesure créée par les scientifiques afin d'évaluer le niveau sonore. Il représente la capacité auditive de l'oreille humaine, partant de 0db (seuil de perception minimal) jusqu'à environ 190 db (niveau sonore d'une fusée au décollage.) Des seuils sont ainsi établis pour évaluer les risques : le seuil de danger se situe à 85db et le seuil de douleur, entre 110 et 120db. Un décret passé le 7 Août 2017 fixe le niveau sonore des événements festifs musicaux à 102 db(A). Le calcul des décibels est logarithmique donc doubler la source sonore revient à rajouter 3db.
- **La durée d'exposition à la source sonore** : C'est une donnée primordiale dans l'estimation des risques. Par exemple, écouter son MP4 pendant 5 minutes au volume maximum (environ 100 db) comporte autant de risques pour le système auditif qu'un impact soudain d'un pétard à 120db

Le matériel utile :

L'efficacité des protections auditives n'est telle que si elles sont correctement portées.

Type	Utilisation	Prix
Bouchons d'oreille en mousse	Usage unique, les modeler avec ses doigts avant l'insertion dans le conduit. Attention à ne pas trop l'enfoncer (risque d'endommager le tympan). Ne filtrent pas les fréquences. Atténuation entre 15 et 37dB.	En pharmacie : 5-10€. En pharmacie :
Bouchons à filtre acoustique	Atténuation de 18dB sans altération du son. Filtrant toutes les séquences.	Entre 12-20€
Bouchons d'oreilles sur mesure	Réutilisables et moulés à la forme du conduit auditif, ils peuvent filtrer les fréquences et ainsi faciliter la communication dans un environnement bruyant	Plus de 100€ par un audio-prothésiste
Casques anti-bruit passifs	Un isolant phonique est placé dans les oreillettes pour atténuer le bruit d'environ 30dB. Il ne filtre pas les fréquences sonores	Entre 15 et 50€.
Casques anti-bruit actifs	Mellieure protection auditive. Ils traitent les fréquences, ce qui facilite la communication, et protège des éventuels traumatismes sonores. Ils sont parfaitement adaptés aux personnes qui sont quotidiennement plongées dans un environnement bruyant	Entre 50 et 100€