



LE BALADEUR ET LE RISQUE DE PERTE AUDITIVE

Enjeu

Le baladeur permet d'écouter de la musique en public sans déranger. Le baladeur typique se compose d'un lecteur de cassette ou de disque compact, ou encore d'un récepteur radio, muni d'un casque d'écoute ou d'écouteurs. Les études scientifiques semblent indiquer que le baladeur peut entraîner une perte auditive si on ne fait pas preuve de prudence lorsqu'on l'utilise.

Contexte

Niveau sonore, durée d'écoute et perte auditive

Le niveau sonore se mesure en décibel A (dBA).

Sous 70 dBA, le son ne présente aucun risque de perte auditive, peu importe la durée d'écoute. À 70 dBA, le bruit de la musique se compare à ce qu'on entend dans une berline qui roule sur l'autoroute, fenêtres fermées.

À plus de 70 dBA, la durée d'exposition quotidienne devient un facteur de risque. À 85 dBA, par exemple, il n'y a aucun risque connu si l'exposition ne dépasse pas 45 minutes par jour. À 85 dBA ou plus, il y a cependant un risque important de perte auditive permanente si l'exposition dure huit heures par jour ou plus.

Plusieurs provinces canadiennes ont adopté ce seuil (85 dBA, huit heures par jour) en ce qui concerne le bruit en milieu de travail.

Rôle de Santé Canada

Santé Canada peut offrir de l'information ou la réglementation nécessaire pour aider à prévenir la perte auditive liée au bruit excessif au travail, à la maison ou durant les loisirs. Des chercheurs du Ministère ont étudié la littérature scientifique sur les baladeurs et ont mené des tests pour évaluer les risques de perte auditive. Ils ont mesuré l'intensité sonore obtenue en réglant à la puissance maximale le volume de divers écouteurs, casques d'écoute et lecteurs de disques compacts portatifs. On avait choisi des chansons populaires et du heavy métal pour les tests.

Conclusions :

- Toutes les combinaisons d'écouteur, de casque d'écoute et de baladeur numérique peuvent générer des niveaux sonores potentiellement dommageables pour l'ouïe
- L'intensité sonore de la musique populaire allait de 86 à 102 dBA lorsque les chercheurs utilisaient les écouteurs fournis avec l'appareil. Lorsqu'ils utilisaient des casques d'écoute achetés séparément, l'intensité sonore a atteint 114 dBA et les tests portent à croire qu'on peut dépasser cette limite

Au volume maximal, avec les écouteurs d'origine, il faut entre 12 minutes (à 102 dBA) et 7 heures (à 86 dBA) pour que le bruit généré dépasse la limite précitée. À

114 dBA, il suffit d'une minute de heavy métal ou de musique populaire. Une exposition prolongée peut alors causer une perte auditive immédiate, grave et permanente.

On a aussi constaté que l'intensité sonore des petits écouteurs qui s'insèrent directement dans l'oreille varie considérablement d'une personne à l'autre, selon la forme du conduit auditif. Si les écouteurs sont bien ajustés, ils peuvent produire des niveaux sonores supérieurs à ceux des autres types d'écouteurs offerts sur le marché.

Le baladeur peut causer une perte auditive permanente lorsqu'on l'utilise pour écouter le type de musique qui a la faveur des ados et des jeunes adultes. Des études européennes et japonaises indiquent que les habitudes d'écoute semblent en fait présenter un risque peu élevé, dont on doit cependant tenir compte à cause du nombre de jeunes qui utilisent ces appareils.

Comment réduire les risques?

Protégez votre ouïe

Voici quelques conseils pour réduire le risque de perte auditive associée au baladeur :

- Maintenez le son à un niveau agréable, mais sécuritaire – si une personne doit crier pour être comprise à un mètre de vous, le niveau sonore est probablement supérieur à 85 dBA, ce qui peut être dangereux
- Utilisez différents réglages afin d'accroître le plaisir tout en diminuant les risques –

vous pouvez par exemple baisser le volume tout en amplifiant les basses

- Limitez le temps passé à écouter de la musique forte

Autres aspects liés à la sécurité

Il y a d'autres dangers ! Si la musique est si forte que vous ne pouvez entendre les sons ambiants, comme la circulation, c'est votre sécurité que vous compromettez.

Reconnaissez les premiers signes de perte auditive

Si vous constatez des signes précoces de perte auditive, vous devriez en parler à votre médecin. Un test ou un examen peut être nécessaire. Voici certains signes précoces de perte auditive :

- Vous avez de la difficulté à suivre une conversation lorsqu'il y a des bruits de fond dans la pièce, par exemple, à une réception, à la cafétéria
- Vous avez l'impression que les gens autour de vous marmonnent
- Vous entendez un tintement, un bourdonnement, un grondement ou un bruit strident, sans source apparente (le son provient de votre oreille) – c'est ce qu'on appelle l'acouphène

Vous voulez plus d'information ?

Pour plus de renseignements, notamment sur les études précitées, veuillez vous adresser au :

Bureau de la protection contre les rayonnements des produits cliniques et de consommation

Santé Canada
775, chemin Brookfield
Ottawa (Ontario) K1A 1C1
Tél. : (613) 954-6699

Pour plus de renseignements concernant la perte auditive associée au bruit, veuillez consulter :

www.nidcd.nih.gov/health/wise/index.htm

Vous pouvez aussi consulter :
Les Directives relatives au bruit dans l'environnement de l'Organisation mondiale de la santé (1999) :

http://www.who.int/environmental_information/Noise/bruit.htm#Introduction.