



VOTRE SANTÉ ET VOUS

Le baladeur et le risque de perte auditive

Enjeu

Le baladeur permet d'écouter de la musique en public sans déranger.

Toutefois, on craint de plus en plus que cet appareil n'entraîne une perte auditive temporaire ou permanente s'il n'est pas utilisé avec une certaine prudence.



Perte auditive liée au niveau sonore et à la durée d'écoute

Les scientifiques utilisent le décibel pondéré A ou dBA pour mesurer les niveaux de bruit.

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 voiture qui roule sur l'autoroute, fenêtres fermées et radio éteinte.

Si vous écoutez de la musique à plus de 70 dBA, le temps d'écoute quotidien devient un facteur de risque important.

À 85 dBA, par exemple, il n'y a aucun risque connu de perte auditive si l'exposition ne dépasse pas 45 minutes par jour. Par contre, à 85 dBA ou plus, il y a un risque important de perte auditive si l'exposition dure huit heures par jour ou plus.

Neuf provinces canadiennes et un territoire ont adopté ce niveau de référence (85 dBA, huit heures par jour) comme limite d'exposition au bruit en milieu de travail.

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 à un mètre de vous doit crier pour se faire entendre, 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. Vous pouvez aussi utiliser une fonction dont sont munis plusieurs baladeurs MP3 afin d'égaliser le volume entre les chansons. Cette option porte différents noms, selon le produit : le terme générique « Replay Gain (RG) », « Sound Check » dans les iPod® ou « Égalisation du volume » dans les produits Microsoft®.

- Limitez le temps passé à écouter de la musique forte.
- Si possible, atténuez les bruits de fond afin de pouvoir réduire le volume.

Autres aspects liés à la sécurité

Il y a d'autres dangers ! Des niveaux de sons excessifs peuvent engendrer des situations dangereuses. Si la musique est si forte que vous ne pouvez entendre les sons ambiants, comme la circulation, vous compromettez votre sécurité.

De plus, si vous optez pour des écouteurs réducteurs de bruit, sachez qu'il est dangereux d'éliminer les bruits de fond lorsque vous vous promenez ou faites de la bicyclette sur une rue achalandée. Vous devez être conscient de ce qui se passe autour de vous.

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 (p. ex. à une réception ou 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.

Contexte

Le baladeur se compose d'un lecteur portatif muni d'un casque d'écoute ou d'écouteurs. Bien qu'il puisse s'agir d'un récepteur radio ou d'un lecteur de disques compacts ou de cassettes, les baladeurs les plus populaires sont maintenant des lecteurs de fichiers musicaux (lecteurs MP3 ou iPod®). Le baladeur numérique est facile à transporter et peut stocker de nombreuses heures de musique. Sa grande popularité soulève de nouvelles préoccupations quant à l'exposition à de forts niveaux sonores sur de longues périodes. Selon des rapports isolés de spécialistes de l'audition, davantage de jeunes présentent des signes de perte auditive.



Analyse des baladeurs par Santé Canada

Des experts de Santé Canada ont examiné les ouvrages scientifiques 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, et plus récemment de baladeurs

audionumériques. Des chansons populaires figurant au top 10 du palmarès et du heavy métal ont été choisies pour les tests.

Conclusions

- Toutes les combinaisons d'écouteurs, de casques d'écoute, de lecteurs de disques compacts et de baladeurs audionumériques peuvent générer des niveaux sonores potentiellement dommageables pour l'ouïe.
- L'intensité sonore de la musique pop variait de 86 à 102 dBA lorsque les chercheurs utilisaient les écouteurs fournis avec le lecteur de disques compacts et de 101 à 107 dBA lorsqu'ils utilisaient ceux fournis avec le baladeur audionumérique. Lorsqu'ils utilisaient des casques d'écoute achetés séparément, l'intensité sonore pouvait atteindre 125 dBA avec les plus étanches.

Au volume maximal, avec les écouteurs d'origine, il faut entre 10 minutes (à 102 dBA) et six heures (à 86 dBA) pour que le bruit généré par les lecteurs de disques compacts étudiés dépasse la limite d'exposition au bruit en milieu de travail. Pour les baladeurs audionumériques, cela prend entre trois (à 107 dBA) et 12 minutes (à 101 dBA). À 125 dBA, il suffit de quelques secondes de heavy métal ou de musique pop pour dépasser la limite. 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 petits écouteurs



VOTRE SANTÉ ET VOUS



sont bien ajustés, ils peuvent produire des niveaux sonores plus élevés.

Un récent rapport européen (voir la section Pour en savoir plus) laisse entendre qu'environ 5 % à 10 % des auditeurs sont à risque de troubles d'audition parce qu'ils écoutent de la musique à des niveaux sonores trop élevés, pendant des périodes prolongées. Les études ont été réalisées principalement auprès d'utilisateurs de lecteurs de disques compacts, mais d'autres études sur les baladeurs audionumériques sont nécessaires en raison du plus grand risque qu'ils peuvent poser.

En fait, 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. Étant donné le nombre de jeunes qui utilisent ces appareils, il faut tenir compte de ce risque.

Rôle de Santé Canada

Santé Canada offre de l'information pour aider à prévenir la perte auditive liée au bruit excessif au travail, à la maison ou durant les loisirs. Étant donné

l'engouement récent pour les baladeurs audionumériques, Santé Canada évalue le risque que présentent ces appareils en étudiant les habitudes d'écoute de leurs utilisateurs. Le Ministère travaille aussi en étroite collaboration avec des intervenants afin de sensibiliser les Canadiens à une utilisation sans risque.

Pour en savoir plus

Pour en savoir plus, notamment sur les études précitées, communiquez avec le :

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

[www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/
branch-dirgen/hecs-dgsesc/
psp-psp/ccrpb-bpcrpcc-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/branch-dirgen/hecs-dgsesc/psp-psp/ccrpb-bpcrpcc-fra.php)
Santé Canada
775, chemin Brookfield
Ottawa (Ontario) K1A 1C1
Tél. : 613-954-6699

Pour en savoir plus concernant la perte auditive associée au bruit, veuillez consulter :

- **La section Bruit** du site Web de Santé Canada :
[www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/
noise-bruit/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/noise-bruit/index-fra.php)
- *Votre santé et vous*, **Perte auditive et bruit associé aux loisirs** :
[www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-
vsv/envIRON/leisure-loisirs-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/envIRON/leisure-loisirs-fra.php)
- Le site Web **The Wise Ears** :
www.nidcd.nih.gov/health/wise/
(en anglais)

-
- **La Fondation canadienne de l'ouïe :**
www.fondationdelouie.ca/default.aspx
 - Pour en savoir davantage sur le rapport du Comité scientifique des risques sanitaires émergents et nouveaux de l'Union européenne (CSRSEN), **Potential health risks of exposure to noise from personal music players and mobile phones including a music playing function** (23 septembre 2008) consultez le site (en anglais)
<http://ec.europa.eu/health/opinions/fr/perte-audition-baladeur-numerique-mp3/#11>
 - Pour obtenir des articles supplémentaires sur les questions de santé et de sécurité, visitez la section ***Votre santé et vous*** :
www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi composer sans frais le 1-866-225-0709
ou le 1-800-267-1245
(pour les malentendants)