



VOTRE SANTÉ ET VOUS

Perte d'audition due au bruit

ENJEU



La perte d'audition due au bruit est le résultat d'une surexposition à des **sons forts**. Dans certains cas, le déficit n'est que temporaire. Cependant, la **perte d'audition** peut être permanente dans le cas d'une exposition répétée à des bruits excessifs sur de longues périodes ou d'une exposition ponctuelle à un bruit fort, comme un coup de fusil, près de l'oreille.

Jusqu'à tout récemment, la perte d'audition due au bruit était surtout associée à l'exposition à des **bruits excessifs en milieu de travail**. Or, de nouvelles études montrent que

bon nombre d'adolescents et de jeunes adultes ont subi une perte d'audition permanente à la suite d'une surexposition à des bruits forts pendant diverses activités courantes.

INTENSITÉ ET DURÉE

Les scientifiques utilisent une unité appelée le **décibel pondéré A (dBA)** pour mesurer l'intensité de différents sons.

Les sons d'une intensité inférieure à 70 dBA ne présentent aucun risque pour l'audition, peu importe leur durée. Ils correspondent à peu près à ce que vous entendriez si vous vous promeniez seul en voiture sur l'autoroute avec les fenêtres fermées et la radio éteinte.

Lorsque les niveaux sonores augmentent, la période d'exposition quotidienne devient un important facteur de risque associé à une perte d'audition. En général, plus le son est fort, moins longtemps vous pouvez y être exposé sans courir de risque.

Servez-vous du tableau ci-dessous pour voir si vous vous trouvez dans des situations pouvant entraîner une perte d'audition progressive due au bruit :

Si, en raison du bruit environnant :	Cela signifie que les niveaux sonores sont probablement :	Vous courez donc un grand risque de perte d'audition permanente si vous êtes exposé quotidiennement à ce bruit pendant :
une personne à un mètre de vous doit crier pour se faire entendre →	Supérieurs à 85 dBA →	8 heures ou plus
une personne à 30 cm de vous doit crier pour se faire entendre →	Supérieurs à 95 dBA →	45 minutes ou plus
une personne doit vous crier dans les oreilles pour se faire entendre →	Supérieurs à 105 dBA →	5 minutes ou plus

Il y a un risque de perte d'audition progressive si vous présentez l'un des signes suivants après la cessation d'un bruit fort :

- Perte d'audition temporaire—les bruits semblent étouffés, plus faibles ou moins clairs
- Acouphènes—Sonneries, bourdonnements, tintements ou grondements perçus par l'oreille, en l'absence de tout son extérieur

ACTIVITÉS COURANTES ET RISQUE DE PERTE D'AUDITION



On a découvert que diverses activités courantes pouvaient être à l'origine d'une exposition à des niveaux sonores supérieurs à 85 dBA. En voici quelques exemples :

- Écouter de la musique avec un casque d'écoute ou des écouteurs-boutons

- Assister à un concert de musique rock
- Tondre la pelouse
- Utiliser une scie circulaire
- Se promener en voiture sur l'autoroute avec les fenêtres ouvertes

Toutes ces activités peuvent entraîner une perte d'audition progressive due au bruit. Deux facteurs sont à prendre en considération :

- Les niveaux sonores réels auxquels vous êtes exposé
- La durée de l'exposition

Qui plus est, l'exposition au bruit est cumulative. Donc, pour connaître l'ampleur du risque que vous courez, vous devez tenir compte de tout le bruit auquel vous êtes exposé au cours de la journée.

Disons qu'un jour, vous écoutez votre baladeur à 93 dBA pendant une heure. En soirée, vous vous servez d'une scie circulaire pendant 10 minutes à 100 dBA sans porter de protecteurs d'oreilles. Chaque activité n'est pas assez bruyante pour susciter, à elle seule, un grand risque de perte d'audition progressive et permanente, mais votre exposition totale ce jour-là dépasse le seuil.

Si vous utilisez régulièrement des armes à feu pour la chasse ou le tir à la cible sans porter de protecteurs d'oreilles appropriés, vous risquez davantage de subir une perte d'audition permanente, progressive ou immédiate. Un bruit très fort, tout près de l'oreille, provenant d'une carabine, d'un fusil ou d'un pétard peut causer une perte d'audition immédiate et sévère qui peut être permanente. Si vous êtes exposé à un tel bruit, restez dans un endroit relativement calme pendant 24 heures pour reposer vos oreilles. Si votre ouïe n'est pas revenue à la normale après un jour, appelez votre médecin au cas où vous auriez besoin d'un test ou d'un examen.

RÉDUIRE LES RISQUES

Prenez les mesures suivantes pour protéger votre ouïe :

- Limitez le temps que vous consacrez à des activités extrêmement bruyantes;
- Réglez le volume de votre chaîne audio à la maison et dans la voiture à un niveau agréable mais raisonnable;
- Lorsqu'il y a un risque de perte d'audition due au bruit, mettez des protecteurs comme des bouchons d'oreilles ou un casque antibruit. Les protecteurs doivent être bien ajustés. Consultez un [audiologiste](#), au besoin;



VOTRE SANTÉ ET VOUS



- Si vous souffrez d'une perte d'audition temporaire ou d'**acouphènes** après le travail ou d'autres activités, prévoyez une période de calme pour permettre à vos oreilles de se rétablir;
- Évitez d'acheter des **jouets** d'enfants produisant des bruits forts. Privilégiez les jouets dont on peut régler le volume à un faible niveau ou qui s'éteignent. N'oubliez pas que les enfants tiennent parfois les jouets plus près de leurs oreilles que les adultes.



Consultez votre médecin si vous avez des préoccupations au sujet de votre ouïe. Les signes précurseurs d'une perte d'audition sont les suivants :

- Une difficulté à suivre une conversation lorsqu'il y a des bruits de fond (à un rassemblement, dans une cafétéria, etc.);
- L'impression que les gens marmonnent en parlant;
- Les **acouphènes**.

La prévention est la seule façon de vous protéger contre une perte d'audition due au bruit. Vous ne pouvez pas savoir à quel point vos oreilles sont sensibles aux bruits avant qu'il ne soit trop tard.

LE RÔLE DU GOUVERNEMENT DU CANADA

Santé Canada s'emploie à prévenir, chez les Canadiens, les pertes d'audition résultant d'une exposition à des bruits excessifs au travail, à la maison et pendant les activités de loisir. Dans cette optique, nous :

- prenons connaissance des dernières études scientifiques
- mesurons les niveaux sonores de produits de consommation comme les **baladeurs**
- fournissons des renseignements aux Canadiens pour les aider à protéger leur ouïe
- collaborons à l'établissement de normes nationales et internationales concernant la **mesure du bruit des machines** pour aider à évaluer et à gérer les risques pour l'audition associés au bruit
- encourageons les fabricants à fournir des renseignements normalisés sur le bruit émis par l'équipement qu'ils vendent.

Nous prenons également des règlements, si nous le jugeons nécessaire, afin de protéger les Canadiens des bruits excessifs. Un exemple : le *Règlement sur les jouets* pris en application de la *Loi canadienne sur la sécurité des produits de consommation*. Ce règlement prévoit que les jouets d'enfant, utilisés de façon normale, ne doivent pas émettre de bruit dont le niveau dépasse 100 décibels.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Santé Canada, Bruit : www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/noise-bruit/index-fra.php
- *Votre santé et vous*, Le baladeur et le risque de perte d'audition : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stereo-baladeur-fra.php
- *Votre santé et vous*, Bruit urbain : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/community-urbain-eng.php
- Fondation canadienne de l'ouïe : www.fondationdelouie.ca/default.aspx
- National Institutes of Health des États-Unis, site Web *Wise Ears* : www.nidcd.nih.gov/health/wise (anglais seulement)

POUR L'INDUSTRIE ET LES PROFESSIONNELS

- Santé Canada, Bruit des machines destinées au milieu de travail : www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/noise-bruit/machinery-machines-fra.php
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail, Limites d'exposition au bruit au Canada : www.ccohs.ca/oshanswers/phys_agents/exposure_can.html

- *Loi canadienne sur la sécurité des produits de consommation* : www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/legislation/acts-lois/ccpsa-lcspc/index-eng.php

RESSOURCES CONNEXES

- Pour obtenir des renseignements sur les audiologistes, consulter www.speechandhearing.ca (anglais seulement)
- Pour vous renseigner sur l'utilisation sécuritaire des produits de consommation, consulter www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/hazards-risques/prod/index-eng.php
- Pour obtenir des renseignements sur la sécurité des produits alimentaires, de santé et de consommation, consulter le site Web *Canadiens en santé* : www.canadiensensante.gc.ca
- Pour lire d'autres articles portant sur la santé et la sécurité, consulter la section *Votre santé et vous* du site Web : www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez également composer sans frais le numéro 1-866-225-0709 ou 1-800-267-1245* pour les malentendants.

Mise à jour : décembre 2012
Original : Juillet 2002

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2012

N° de catalogue : H13-7/128-2012F-PDF
ISBN : 978-1-100-99896-1