



Les dangers des baladeurs numériques

Ipod, lecteurs mp3, radios numériques... Certains jeunes ont tendance à écouter ces nouveaux appareils trop fort et trop longtemps, avec des risques évidents pour leur audition. Cette problématique sera le thème principal de la 13^e Journée nationale de l'audition, qui aura lieu le 11 mars prochain.

Qui ne s'est jamais senti importuné, dans un tram, un bus, un avion ou un train, par ces jeunes et moins jeunes, qui, le baladeur numérique vissé sur les oreilles, inondaient leur entourage de leurs décibels intempestifs ? « Ce n'est pas possible, s'exclame, exaspérée, une vieille dame croisée dans le train Genève-Fribourg. J'entends leur musique à

plus d'un mètre de distance. Comment font-ils, avec un tel bruit, pour ne pas devenir sourds ? » Ipod, lecteurs mp3, émetteurs radio incorporés au téléphone portable... Depuis quelques années, les baladeurs numériques connaissent un succès foudroyant. Pratiques, discrets avec

leurs petites oreillettes, dotés d'une très grande autonomie d'écoute et d'une capacité quasi-infinie de stockage - jusqu'à des milliers de chansons ! -, ils marquent la consécration de la musique « nomade » au point que les jeunes en sont littéralement fous.

« Nous n'en avons jamais vendu autant, plusieurs dizaines par jour, constate le chef de rayon d'un grand magasin multimédia de Lausanne. Les jeunes se les arrachent, d'autant que, de plus en plus, ces petits bijoux font

l'objet d'une véritable offensive marketing. C'est non seulement un moyen d'écouter de la musique, mais aussi une façon d'être résolument branché, même pour les moins jeunes ! »

Ventes record

Remplaçant du bon vieil et encombrant walkman, désormais rejeté aux oubliettes du multimédia moderne, les baladeurs numériques atteignent aujourd'hui des niveaux impressionnants de miniaturisation et ont en outre l'incontestable avantage de diffuser un son de très haute qualité. Résultat : en Europe, une centaine de millions de personnes en utiliseraient quotidiennement, tandis qu'en Suisse, les ventes affichent des records. Avec un risque non négligeable : celui d'altérer temporairement ou définitivement les capacités d'audition de ceux qui les utilisent.

Depuis quelques années en effet, de nombreuses études attirent l'attention des consommateurs sur les dan-



gers liés à l'utilisation des baladeurs numériques. Ainsi dès 2006, une association américaine mettait en garde le public sur le fait que la moitié des adolescents américains présentaient des problèmes d'audition, problèmes essentiellement attribués à ces appareils.

En 2007, une étude britannique concluait que plus de deux tiers des adolescents utilisant les baladeurs s'exposaient à des problèmes prématurés d'audition en raison d'un son trop fort. Côté européen, c'est le Comité scientifique des risques sanitaires émergents de la Commission européenne (CSREN) qui estimait, dans une récente évaluation, que « 5 à 10% des propriétaires de baladeurs risquent des pertes auditives irréversibles » en cas d'utilisation inappropriée de leur appareil.



Puissance limitée

Médecin spécialiste en ORL au CHUV, Raphaël Maire se veut néanmoins rassurant : « Je n'ai quasiment jamais eu de patients consultant pour des troubles auditifs suite à l'utilisation de lecteurs mp3. Très honnêtement, s'ils sont utilisés correctement, il n'y a pas de risques avec ces baladeurs. La plupart sont plombés pour être limités à une puissance maximale de 100 décibels et il ne faut pas hésiter à consulter les données du fabricant pour trouver cette puissance limite.

En fait, beaucoup de gens croient que les jeunes écoutent trop fort la musique. En réalité, c'est simplement une impression liée au fait que la plupart des écouteurs sont juste posés sur les oreilles, si bien qu'il y a une perte de son qui diffuse aux alentours. »

Niveau raisonnable

Un « diagnostic » rassurant, corroboré par les résultats d'une étude de la compagnie d'assurances SUVA qui, en 2007, a mesuré le niveau sonore préféré de 450 adolescents à Zurich, à Ftan en Engadine et à Payerne, avec des résultats sans appel : « les appareils portatifs munis d'écouteurs, peut-on y lire, sont moins dangereux pour l'ouïe qu'on ne le craignait », puisque la très grande majorité des jeunes écoutaient la musique à un niveau très raisonnable, de l'ordre de 80 décibels, loin du plafond théorique des 100 décibels.

Un résultat alarmant

Pour rassurants qu'ils soient, ces constats ne doivent néanmoins pas pour autant occulter certains faits sy-

nonymes de danger pour une minorité d'utilisateurs : la même étude relève ainsi qu'environ « 7% des utilisateurs d'appareils à restituer de la musique (baladeurs, mp3, etc.) exposent leurs oreilles à une charge sonore continue pouvant engendrer des lésions de l'ouïe ». Plus inquiétant encore, la même SUVA a testé en 2006 les niveaux sonores de divers baladeurs commercialisés en Suisse. Avec un résultat alarmant : un grand nombre d'entre eux, munis de leurs écouteurs d'origine, atteignaient un volume sonore supérieur à la norme de 100 décibels admise en Suisse et en Europe.

Appareils « débridés »

Mais il y a pire. Nombre de jeunes, « accros » aux sons excessifs, écoutent de la musique avec des écouteurs ou des casques différents de ceux livrés par les fabricants et qui,



12 dotés d'une plus grande sensibilité, sont capables d'amplifier le son de l'appareil de 6 à 10 décibels supplémentaires. « C'est vrai, admet mezzo voce notre vendeur lausannois. Beaucoup de jeunes viennent acheter de nouvelles paires d'oreillettes, estimant que les produits de série sont bas de gamme. En général, ces

nouvelles paires sont bien plus sensibles et augmentent l'intensité sonore! » Mieux encore : en surfant sur le net, il est tout à fait possible de « débrider » son baladeur numérique en téléchargeant le plus simplement du monde, la version américaine des logiciels qui le font fonctionner, et qui autorise des plafonds d'intensité

nettement supérieurs. De fait, en Suisse, certains jeunes écoutent quotidiennement de la musique avec un son très proche ou même franchement supérieur aux fatidiques 100 décibels. Avec des conséquences évidentes en termes d'audition. « Il n'y a pas de danger spécifique au fait que le son soit d'origine numérique, précise le Dr Raphaël Maire, spécialiste en ORL. Ce qui est dangereux pour l'audition, ce sont en fait les hautes fréquences, quels que soient la nature ou l'appareil à l'origine du son.»

Effet cumulatif

En cas de traumatisme sonore, ce sont en fait les petites cellules ciliées de l'oreille interne – la cochlée – qui sont altérées. Capables en temps normal de transformer la vibration mécanique du son en influx nerveux acheminé ensuite au cerveau qui interprète alors le son entendu, elles perdent cette aptitude sous l'effet du vieillissement ou de bruits excessifs, entraînant une baisse d'audition. Conséquence : pour éviter ces graves pertes d'acuité auditive, dont certaines sont malheureusement irréversibles, le mieux est d'avoir une utilisation raisonnée des baladeurs, en tenant compte d'un effet de balance entre intensité sonore et durée d'exposition.

La règle des 60-60

Eminent spécialiste audio, le professeur Garstecki qui exerce en Louisiane, aux Etats-Unis, propose ainsi une règle facile à retenir, celle des 60-60 : écouter son baladeur avec une intensité de 60 décibels pour une durée maximale de 60 minutes par jour permet de préserver efficacement son audition. « Il y a un effet

cumulatif, confirme le Dr Maire. Plus on écoute fort, et moins on doit écouter longtemps. Ce qu'il faut, c'est donc faire une gestion intelligente de l'exposition. Ainsi, avec une intensité de 80 décibels, qui correspond à un niveau normal d'écoute, on peut écouter sans problème plusieurs heures par semaine.



D'une manière générale, il faut utiliser son baladeur avec un volume d'écoute confortable et faire de larges pauses dans le courant de la journée. C'est le meilleur moyen d'éviter les perturbations ! »

*Jean-Pierre Mathys
Charaf Abdessemed*

11

MARS
2010

Journée Nationale de l'Audition®

13^e Campagne Nationale d'information et de prévention
dans le domaine de l'audition, organisée par l'association JNA

Journée nationale de l'audition 2010

La 13^e Journée nationale de l'audition, sur le thème "Baladeurs numériques: quels nouveaux dangers pour l'audition?", a lieu le 11 mars 2010. Rappelons que l'objectif de cette manifestation est de sensibiliser et d'informer le public, les autorités et les entreprises sur les enjeux et les risques liés à l'audition. Nous comptons beaucoup sur les amicales, qui sont nos relais sur le terrain, pour s'engager et être actives ce jour-là.

Si vous souhaitez organiser une action de terrain (conférence, exposition, table ronde, réunion-débat, portes-ouvertes ou n'importe quelle autre action concrète), n'hésitez pas à le faire savoir à forum écoute !

AG2R ISICA



En partenariat avec :





Association JNA sur www.audition-infos.org