

Comment protéger son audition

Dans des études menées sur différentes espèces animales, nous avons provoqué des lésions irréversibles du nerf auditif en exposant les animaux durant deux heures en continu à un bruit de 100 à 104 décibels (dB).

Il y a de bonnes raisons de penser que l'oreille humaine est tout aussi sensible.

La plupart des expositions quotidiennes pendant notre vie ne durent pas aussi longtemps. Il est néanmoins prudent d'éviter une exposition sans protection à tout son d'intensité supérieure à 100 dB.

De nombreux sons de la vie quotidienne présentent un risque. Dans les salles de concert et les discothèques, le son atteint les 115 dB et des niveaux moyens qui dépassent les 105 dB. Les souffleurs de feuilles et les tondeuses à gazon à essence atteignent des intensités de 95 à 105 dB aux oreilles de leurs utilisateurs, tout comme des outils électriques tels que les scies circulaires. La fréquence des sons a également son importance. Le bruit d'une ponceuse à bande est plus dangereux, au même niveau de décibels, que celui d'une moto, moins aigu. Les marteaux-piqueurs produisent des niveaux sonores de 120 dB même pour les passants, et les cadences rapides des impulsions de la mèche métallique sur le béton produisent beaucoup de sons aigus dangereux.

Que faire ? De nos jours, nous avons tous accès à des sonomètres étonnamment précis et portables. Il existe de nombreuses applications gratuites ou peu onéreuses pour les téléphones portables, qui fournissent des mesures fiables de la pression sonore produite par un instrument de musique ou les pétarades d'une voiture, à 1 ou 2 dB près de ce qu'indiquerait l'appareil professionnel le plus cher. Ainsi, pour moins de 20 euros, l'application Sound Level Meter Pro pour iOS m'a fourni en laboratoire des mesures précises à mieux que 0,1 dB près.

Une fois que vous savez quels sons de votre environnement sont potentiellement dangereux, la bonne nouvelle est qu'une protection efficace pour vos oreilles ne coûte pas cher, est facile à utiliser et parfaitement portable. Bien insérés, les bouchons d'oreille en mousse permettent d'atténuer le niveau sonore de 30 dB dans les plages de fréquence les plus dangereuses.

Si vous allez assister à un concert, ces bouchons d'oreille en mousse étouffent trop le son. Si vous voulez entendre le son à un niveau (de sécurité) juste au-dessous, utilisez des bouchons d'oreille « pour musiciens ». Différentes marques sont disponibles en ligne à partir de moins de 10 euros la paire. Ils sont conçus pour assurer une atténuation du son de 10 à 20 dB, identique pour les sons aigus et plus graves, de façon à ne pas modifier le timbre de la musique.

Le plus important est de faire attention à ce que vos oreilles vous disent. Si, à la suite d'un événement ou d'une activité, les sons vous paraissent plus sourds, comme si vous aviez du coton dans les oreilles, ou si vous avez des bourdonnements, il est probable que des synapses de votre nerf auditif aient été détruites. Ne vous désespérez pas, mais essayez de faire en sorte que cela ne se reproduise pas.

- C. L.



140 décibels (dB)
Moteur d'avion à réaction

130 dB
Arme à feu

120 dB
Marteau-piqueur

110 dB
Concert/discothèque

100 dB
Tondeuse à gazon à essence
Perte auditive après 2 heures d'exposition

90 dB
Moto
Perte auditive après 8 heures d'exposition

80 dB
Trafic urbain

70 dB
Aspirateur

60 dB
Conversation normale

50 dB
Pluie