



**Communiqué de presse
3/11/2020**

Santé auditive en télétravail

Les 3 règles d'or pour une bonne forme auditive en télétravail

Le télétravail est de nouveau la règle pour les postes qui le permettent. Alors que ce mode de travail apparaissait comme l'une des réponses possibles aux effets du bruit sur les espaces collectifs et partagés, l'enquête réalisée par l'association JNA (*), dans le cadre de la Semaine de la Santé auditive au travail d'octobre 2020, a révélé que les difficultés de compréhension de la parole étaient encore plus fortes. Les actifs en télétravail ont également indiqué les incidences sur leurs facultés de concentration, leurs comportements et leur fatigue. Alors en télétravail, pour être en forme, il faut bouger plus, manger mieux, mais aussi gérer mieux les sollicitations sonores. Voici les 3 règles d'or de l'oreille pour y parvenir.

Règle 1 : distinguer plaisir du son et santé auditive

Le son est une quantité d'énergie physique exercée sur les mécanismes de l'oreille. De cette quantité dépend la bascule du simple stress acoustique s'accompagnant d'une gêne de compréhension de la parole à un risque de surdité imminent. Aussi, une musique qui plaît émotionnellement est aussi une quantité d'énergie qui sollicite les cellules de l'oreille. Plus elles sont sollicitées et plus la gêne de compréhension de la parole apparaît avec elle, la charge cognitive, la fatigue et le stress.

Règle 2 : intégrer des temps de récupération

L'oreille a besoin de temps de récupération pour purger le stress acoustique. Il est donc nécessaire d'introduire des temps de pause de sollicitation sonore dans la matinée et dans l'après-midi de télétravail. Mais pas uniquement. Il est également nécessaire de considérer les expositions aussi en dehors des heures travaillées. Par principe : durée de récupération = durée d'exposition sonore. Ainsi la gêne de compréhension de la parole liée au stress acoustique devrait disparaître rapidement. Si tel n'était pas le cas, il est alors conseillé de réaliser un contrôle de ses capacités auditives chez le médecin ORL.

Règle 3 : utiliser un bon casque avec réducteur de bruit sans pour autant outrepasser la règle 2

Plus de 7 télétravailleurs sur 10 utilisent un casque ou des écouteurs pour travailler et notamment ceux qui ont un enfant au foyer. La durée d'utilisation s'élève majoritairement à plus de 2 heures par jour. Les casques et écouteurs ne sont pas forcément adaptés à leurs conditions d'utilisation amenant les télétravailleurs à augmenter le volume sonore. Des casques de télétravail à réduction de bruit



existent sur le marché. Mais en tout état de cause, pour être en forme auditive, il est important de respecter la règle des temps de récupération.

Pendant longtemps, plaisir auditif et santé ont été confondus. Mais les performances cognitives et les équilibres de santé sont étroitement liés à cette notion de stress acoustique exercée sur les cellules sensorielles de l'oreille. Pour améliorer les performances individuelles et collectives, il est donc important de prendre en compte cette nuance essentielle entre perception émotionnelle et besoins physiologiques.

[\(*\) Enquête Ifop-JNA Oct. 2020 « Comprendre la parole au travail, un défi ? » avec focus télétravail](#)

Contact presse : Sébastien Leroy
<mailto:sebastien.leroy@journee-audition.org>
06 33 62 68 18
[Site officiel JNA](#)