

Communiqué de presse

16 avril 2020

Santé auditive & Santé des Français

« Le confinement et nos pratiques auditives »



Depuis le confinement, les repères de vie sont chamboulés. Relation aux autres, environnement sonore, « rester chez soi », isolement, pour chacun d'entre nous, notre rapport au monde est (re)questionné dans un contexte anxiogène. Gardons le moral malgré l'horreur en cours et profitons de cette période subie pour tenter individuellement et collectivement de mettre à profit cette « parenthèse inconnue et imposée ».

Les experts de l'association JNA invitent à découvrir un essentiel de santé, qui, si nous le sachions, pourrait bénéficier de cette période de trêve sonore : l'audition et ses fonctions clés sur notre équilibre de santé et de vie sociale. Avec quelques inquiétudes relevées.

La place du bruit dans notre vie de tous les jours et son action sur nos oreilles

Selon Alain Corbin, historien et auteur de « *Histoire du Silence* », le bruit n'était pas moins élevé au 19^e siècle qu'au 21^e siècle, l'une des grandes différences réside dans son omniprésence. Or en cette période de confinement, même l'omniprésence est devenue absente pour la majorité des Français. Il existe deux manières de s'adapter à cette nouvelle donne : générer du bruit ou profiter de la « pause sonore collective », à s'extraire de la *stridence sonore* décrite par Milan Kundera.

Cette respiration sonore peut être salutaire à nos mécanismes auditifs et à notre cerveau ! Notre équilibre général de santé en dépend et nous ramène à une simple loi universelle : moins le stress acoustique sur les cellules sensorielles de l'oreille est élevé et plus notre cerveau fonctionne correctement pour assurer les fonctions clés de l'audition : alerte, communication et émotions. Est-ce que collectivement, nous ferons cet effort de découverte ?

L'écoute de son et de musique avec écouteurs et casques, un risque de surdité et de santé

La dernière enquête réalisée en mars 2020 par Ifop pour l'association JNA, « Quel avenir pour l'oreille des Français » indiquait qu'avant le confinement, 27% des « moins de 35 ans » et surtout 34% des 15-17 ans déclaraient une écoute supérieure ou égale à 2h (vs 19% en moyenne). Il est fort probable que par habitude ou pour pallier à l'ennui ou à l'angoisse de l'isolement, ces durées soient supérieures pendant le confinement.

Des études ont montré les corrélations entre écoute prolongée de musique et symptômes de dépression chez les adolescents.

Plus largement, il existe un lien étroit entre saturation des cellules de l'oreille, fatigue et irritabilité. Ce qui n'est pas aidant pour s'entendre en famille confinée !

Enfin, rappelons aussi que l'écoute prolongée de son à volume élevé est l'une des principales sources d'acouphènes. Avant le confinement, la même enquête citée ci-dessus permettait d'estimer une augmentation de 31 à 37 % des personnes souffrant d'acouphènes permanents ou passagers entre 2017 et 2020. 1 jeune sur 2 âgé de 15 à 17 ans et 46% des 18-24 ans indiquaient ressentir ou avoir déjà senti des sifflements ou bourdonnements suite à écoute prolongée.

Les modes de communications « humaines » sont questionnés dans leur efficacité

Le confinement amène à communiquer via les systèmes de vidéo conférence pour compenser l'absence de contact physique avec les proches. Ces modes de communication montrent leur limite lorsque les personnes sont malentendantes. Les difficultés rencontrées renforcent le sentiment de solitude affective notamment chez nos aînés mais pas que. Les personnes malentendantes sont fragilisées dans leur ensemble par l'absence de transcription écrite, de programmes en LSF, de possibilités plus élargies de communiquer ensemble. Alors pensons à elles et faisons un effort d'écrire des messages en complément de l'oralité, de bien articuler face à la webcam et de penser à généraliser les modes de communication pour tous. Plein de promesses jusqu'alors, le monde connecté tel qu'il est montre ses insuffisances.

L'absence d'appel sur la ligne d'écoute France Acouphènes inquiète :

Cette période anxiogène questionne également quant à l'absence d'appels sur les lignes d'écoute comme celle de l'association France Acouphènes. La difficulté à gérer la présence des acouphènes s'explique aussi par la dose d'anxiété. Or, la période de confinement est anxiogène. Il est important que les personnes en souffrance ne restent pas seules. La présence de ces symptômes peut générer des situations critiques.

Vivre autrement, faire autrement... en grande partie tient à notre bonne volonté. Cette période peut nous rappeler ô combien nous devons veiller à l'humain au cœur de l'écosystème. Au cœur des fondamentaux de l'humain se situent tous les facteurs clés de sa santé au service de ses besoins primaires. Le respect des besoins physiologiques de l'oreille en fait partie. Profitons de cette période pour l'entendre et faire autrement après.

Plus d'informations : www.journee-audition.org / www.mesoreilles-etmoi.com



L'association JNA

L'association JNA est une association à but non lucratif, neutre et indépendante, gérée par des experts scientifiques et médicaux et des acteurs de la prévention. Depuis 23 ans, elle fédère l'ensemble des acteurs de la prévention et de la santé, agissant sur tous les territoires de l'hexagone, pour que la santé auditive devienne une clé de santé pour être en forme au quotidien. L'association JNA organise chaque année la Journée Nationale de l'Audition (mars), Prévention Fête de la Musique et Festivals de l'été (juin à août) ; Semaine de la Santé Auditive au Travail (octobre).

Outre ces campagnes nationales, l'association JNA développe des programmes de santé auditive, invitant à intégrer l'audition parmi les déterminants « santé », facteurs clés de l'équilibre de santé et de vie sociale à tous les âges.

Association de référence dans le domaine de l'audition, la JNA regroupe 23 années d'enquêtes réalisées avec des instituts de sondage permettant d'établir un baromètre de l'audition ainsi que des données brutes des milliers de dépistages de l'audition réalisés auprès des différents publics. www.journee-audition.org

Le groupe d'experts de l'audition, membres du Comité scientifique de l'association JNA

	Docteur Cédric AUBERT, Médecin du travail au CEA de Grenoble (38)
	Docteur Didier BOUCCARA, Secrétaire général adjoint de l'association JNA Médecin ORL - Praticien Hospitalier (75)
	Docteur. Shelly CHADHA Responsable programme de prévention de la surdité et des risques auditif – Organisation Mondiale de la Santé
	Professeur André CHAYS Professeur ORL (CHU de Reims) – Membre correspondant de l'Académie nationale de médecine
	Professeur. Olivier DOUVILLE Docteur en psychologie – Maître de conférence (75)
	Laurent DROIN Directeur CIDB – Ingénieur en acoustique (75)
	Docteur Pascal FOILLET, Vice-Président de l'association JNA Médecin ORL – Praticien hospitalier (92)
	Docteur Agnès JOB Chercheuse, Institut de Recherches Biomédicales des Armées.(38)
	Monsieur Philippe METZGER, Secrétaire général Audioprothésiste diplômé d'Etat (75)
	Madame Roselyne NICOLAS, vice-présidence de l'association JNA Vice-Présidente de l'association France Acouphènes (75)
	Monsieur Rémy OUDGHIRI, sociologue – Paris (75)
	Professeur Jean-Luc PUEL, Président de l'association JNA Directeur de Recherche Inserm - Institut des neurosciences - Montpellier (34)
	Professeur Hung THAI VAN, Vice-Président de l'association JNA Chef de service ORL - Hôpital Edouard Herriot - Hôpital Femme Mère Enfant (69)
	Docteur Paul ZYLBERBERG, Vice-Président de l'association JNA Médecin du travail (75) et responsable d'associations de patients malentendants