

Janvier 2021

Communiqué de presse d'annonce

24^{ème} édition de la campagne Journée Nationale de l'Audition – Jeudi 11 mars 2021

« Mes oreilles, le secret de ma forme »

Jeudi 11 mars, lancement de la 1^{ère} Journée sans écouteurs



A l'occasion de la campagne Journée Nationale de l'Audition du jeudi 11 mars 2021, l'association JNA organisatrice des campagnes de prévention sur l'audition, initie la 1^{ère} « Journée sans écouteurs ».

La majorité de la population utilise aujourd'hui les écouteurs pour regarder des films, suivre les conversations téléphoniques, écouter de la musique, musique gaming et travailler ou télétravailler, etc. Les écouteurs envahissent la vie de tous les français.

Contrairement aux croyances collectives, ce n'est pas le seul fait des adolescents ! Toutes les générations sont concernées.

Les experts scientifiques et médicaux de l'association alertent sur ces comportements sociétaux et de leurs dangers imminents sur l'audition mais pas que... Il est possible de réagir.

Les écouteurs sont de plus en plus greffés aux oreilles des Français

Les résultats de l'enquête Ifop –JNA #JUSTEAVANT datée de début mars 2020 « Quel avenir pour l'oreille des Français ? » indiquent que 88% des jeunes de 15 à 17 ans utilisent les écouteurs et 8 utilisateurs sur 10 sont âgés de moins de 35 ans. Mais cela concerne également 53% des 35 -49 ans et 36% des 50-64 ans.

Près d'1 personne sur 5 utilise ce matériel plus de 2 heures par jour et 38% de 1 à 2 heures. Si les ¼ des interviewés écoutent à volume modéré, 25% ont pour habitude de pousser le volume. Certains s'endorment même avec : 42% des moins de 35 ans 'entre de temps en temps à tous les soirs' ; 46% 15-17 ans et 45% des 18-24 ans. Autre fait inquiétant relevé dans cette enquête, 28% les utilisent à l'école et au travail. Les écouteurs envahissent ainsi tous les espaces de travail et ne sont plus le produit d'une génération mais de toutes.

La dernière enquête Ifop – JNA réalisée en octobre 2020 « Comprendre la parole au travail un défi ? » témoigne que plus de 3 actifs sur 5 en télétravail ont utilisé un casque ou des écouteurs pour travailler. Parmi eux, 20% l'ont utilisé plus de 2 heures par jour». Des faits confirmés lors des sensibilisations réalisées auprès de managers.

Depuis l'arrivée de la COVID-19, il est fort probable que les pratiques d'utilisation des écouteurs se soient intensifiées soit pour suivre les cours et les réunions en distanciel soit pour fuir l'anxiété ambiante. La prochaine enquête Ifop – JNA réalisée pour la campagne du jeudi 11 mars 2021 permettra d'éclairer ce point.

Alors faut-il arrêter l'utilisation des écouteurs ?

Ce n'est pas le son qui est à rejeter, ce n'est pas tant non plus l'utilisation en elle-même des écouteurs qui est à bannir, ce sont surtout nos modes de consommation du son qui sont nocifs pour l'oreille. Les facteurs de risques sont désormais omniprésents : intensité et durée et bien souvent puissance et durée en même temps. Ces pratiques questionnent à chaque instant la capacité de l'oreille à survivre à la pression acoustique ainsi imposée par l'utilisateur lui-même. Et l'augmentation des déclarations de gênes et de troubles de l'audition tels que les acouphènes (sifflements et bourdonnements dans les oreilles) ne peut qu'inquiéter.

Les écouteurs greffés à longueur de temps sollicitent les cellules de l'oreille et crée un stress acoustique parfois sans discontinuités.

Or il est possible de « consommer » autrement et de manière plus *safe*.

Les oreilles peuvent-elles supporter ces modes de consommation de son ?

Les mécanismes de l'oreille n'ont pas évolué depuis la création de l'homme. Ils n'ont pas muté pour s'adapter ou se protéger naturellement aux puissances des émissions sonores créées par l'homme.

Les oreilles ne sont pas dotées de clapets ou de membranes de fermeture, contrairement aux yeux. La simple bonne raison en est que nos oreilles sont des radars d'alerte qui fonctionnent en permanence, là où les yeux se ferment.

Aussi les mécanismes de l'oreille sont fragiles et fragilisés par l'omniprésence de la sollicitation, ses différentes intensités et ses durées imposées ou subies.

La moindre gêne de compréhension de la parole et le cerveau est alors mis en difficulté pour aisément décoder les informations qui lui parviennent. L'effet domino de l'audition s'enclenche : pertes de concentration, fatigue, stress, nervosité... Et même si la musique est choisie, dans les écouteurs et donc plus agréable au sens de moins stressante qu'un bruit subi, elle n'en reste pas moins quantité d'énergie qui sollicite les cellules de l'oreille, venant s'ajouter à l'ensemble des sollicitations formant la dose de stress acoustique. L'oreille a besoin de temps de récupération, de respirer.

Il est possible là aussi d'agir.

Comment faire #AUTREMENT ?

Tout comme il ne s'agit pas d'exclure l'écoute de musique, le propos n'est pas d'arrêter l'utilisation des matériels d'écoute. Il s'agit de remettre en question les modes de consommation du son pour développer des pratiques d'écoute *safe*. Et cela est à notre portée de main. C'est une nouvelle écologie santé qu'il nous est nécessaire de développer pour une meilleure hygiène de vie et de santé. De simples bonnes pratiques :

- Varier le mode d'écoute du son : écouteur ou casque / enceintes nomades / directement en sortie de l'ordinateur en mode écoute naturelle à distance ;
- Modérer le volume et la durée de l'écoute de la musique ;
- Offrir des temps de récupération à l'oreille au cours de la journée : après une visio-conférence,

en

cours de journée laisser simplement les oreilles respirer à l'air libre et dans une ambiance sonore naturelle calme et profiter du temps de sommeil pour offrir une grande place de récupération ;

- Réduire ensemble le brouhaha collectif issu de nos comportements : nous sommes tous producteurs de bruit. Cela peut éviter de provoquer l'utilisateur des écouteurs pour fuir le bruit environnant subi.

Par ces simples pratiques, les gains forme et vitalité se feront ressentir et les interactions oreille – cerveau sont au cœur de ces enjeux.

« La Journée sans écouteurs » organisée à l'occasion de cette 24^e édition de la Journée Nationale de l'Audition est l'occasion de découvrir les bénéfices de nouveaux comportements écologiques. Les participants à l'expérience pourront témoigner sur le Facebook de la JNA.

Agissons car si la principale cause d'apparition des surdités et des symptômes acouphènes demeure l'avancée en âge, aujourd'hui les causes de survenue liées à nos comportements sociétaux progressent rapidement. In fine ce sont les trajectoires de santé et de vie qui s'en trouvent modifiées. Là où la question de la santé auditive pouvait encore s'aborder après 60 ans, il devient urgent de considérer l'audition comme un biomarqueur à suivre systématiquement dans le suivi de santé des Français de tous les âges. Une approche déterministe des pouvoirs publics est attendue.

Informations : www.journee-audition.org

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 Sandrine MARLIN Coordinatrice CRMR Centre surdités génétiques à l'Hôpital Necker-Enfants Malades
	Docteur Didier BOUCCARA Secrétaire général adjoint de l'association JNA Médecin ORL - Praticien Hospitalier (75)		Philippe METZGER Secrétaire général Audioprothésiste diplômé d'Etat (75)
	Docteur Shelly CHADHA Responsable programme de prévention de la surdité et des risques auditif – Organisation Mondiale de la Santé		Roselyne NICOLAS Vice-présidence de l'association JNA Vice-Présidente de l'association France Acouphènes (75)
	Jean-Charles CECCATO Responsable programme de prévention de la surdité et des risques auditif – Organisation Mondiale de la Santé		Rémy OUDGHIRI Sociologue, Directeur Général de Sociovision (Groupe Ifop)
	Professeur André CHAYS Professeur ORL (CHU de Reims) – Membre correspondant de l'Académie nationale de médecine		Professeur Jean-Luc PUEL Président de l'association JNA Directeur de Recherche Inserm - Institut des neurosciences - Montpellier (34)
	Nicolas DAUMAN Psychologue clinicien. Docteur en Psychologie. Maître de conférences Université de Poitiers		Professeur Rémy PUJOL Pr Emérite Université de Montpellier (INSERM U 583/INM) Montpellier
	Professeur Françoise DENOYELLE Chef de Service d'ORL pédiatrique et Chirurgie Cervico-faciale. Directrice du Département Médico-Universitaire Chirurgie Tête-Cou-Locomoteur de l'enfant Hôpital Necker-Enfants Malades		Eric RAUBER Audioprothésiste diplômé d'Etat
	Laurent DROIN Directeur CIDB – Ingénieur en acoustique (75)		Professeur Hung THAI VAN Vice-Président de l'association JNA Chef de service ORL - Hôpital Edouard Herriot - Hôpital Femme Mère Enfant (69)
	Docteur Pascal FOILLET Vice-Président de l'association JNA Médecin ORL – Praticien hospitalier (92)		Professeur Eric TRUY ORL Professeur des Universités Hôpital Edouard Herriot
	Martial FRANZONI Orthophoniste - Pr - Directeur du Centre Expérimental Orthophonique et Pédagogique - Président d'ACFOS		Professeur Frédéric VENAIL Vice-Président de l'association JNA Service autologie et otoneurologie CHU Gui de Chauliac, Montpellier et INSERM Montpellier
	Docteur Agnès JOB Chercheure, Institut de Recherches Biomédicales des Armées. (38)		Docteur Paul ZYLBERBERG Vice-Président de l'association JNA Médecin du travail (75) et responsable d'associations de patients malentendants
	Denis LANCELIN Ingénieur d'études CNRS - Laboratoire des Systèmes Perceptifs - École Normale Supérieure		