

Juin 2021

Communiqué de presse

Santé et Lifestyle

Comment vibrer avec la musique sans déchanter ?



L'été arrive ! Fête de la Musique, festivals d'été et moments pour « chiller », la musique va nous accompagner. Idéalement sans l'installation de sifflements ou bourdonnements dans la tête, symptômes appelés acouphènes. Les experts scientifiques et médicaux livrent quelques conseils pour vivre l'été en respectant les équilibres naturels de l'oreille.

Bien choisir son matériel d'écoute

Ipods, oreillettes, casques, écouteurs, que choisir ? 65% des 15 – 17 ans écoutent avec les écouteurs basiques fournis par les fabricants de smartphones (Enquête Ifop – JNA 2017 – « Smartphones amis ou ennemis de nos oreilles ? »).

Leur inconvénient majeur pour l'oreille est leur faible perméabilité au bruit environnant. Ce qui oblige à augmenter le volume sonore du smartphone. Les matériels à réduction de bruit, qu'ils soient de type casques ou oreillettes, permettent d'éviter d'augmenter le volume et offrent un son immersif. Mais attention à « l'effet bulle » dans la rue qui réduit la fonction d'alerte de l'oreille. Un simple casque à coque permet déjà d'être moins gêné par la pollution sonore environnante grâce aux coussinets qui couvrent les pavillons de l'oreille.

Enfin, les matériels à conduction osseuse sont de plus en plus présents. Leur avantage est de permettre d'utiliser les mécanismes de propagation des ondes sonores à l'oreille interne via les os du crâne, autre voie de transmission. Les bruits alentours sont entendus car le conduit auditif n'est pas obstrué. Cela peut représenter un avantage ou un inconvénient au regard du plaisir.

Respecter les équilibres physiologiques

Quel que soit le matériel d'écoute utilisé et l'investissement financier dans ce matériel, la sollicitation sonore demeure une quantité d'énergie à laquelle le système de perception sonore est soumis : la pression acoustique. Elle augmente en fonction de la durée et du volume d'écoute et vient s'ajouter aux autres sollicitations sonores de la journée. L'oreille a ses limites physiologiques. Une vigilance toute particulière est à apporter aux oreilles des enfants. Le système auditif mature jusqu'à l'âge de 6 ans. Il est donc déconseillé d'amener les enfants « à faire comme les grands ». Après 6 ans, il demeure dommage de générer des symptômes acouphènes de plus en plus présents. A savoir : le volume du smartphone atteint 100 dB en pleine puissance. A partir de 80 dB, le danger de survenue de trouble de l'audition devient imminent.

Écouter « safe »

Selon les experts ORL, la bonne pratique avec écouteurs mais de préférence avec casque se situerait à 1 heure à moitié de volume par jour. Cela ne veut pas dire arrêter d'écouter mais d'écouter autrement en modulant les formes d'écoute : casque/enceinte bluetooth ou enceintes. Le principe est simple : plus vous éloignez la source sonore des oreilles et plus la pression acoustique exercée s'affaiblit. C'est la raison pour laquelle il est préconisé de s'éloigner des enceintes en concert ou sur les festivals. Et lorsque le son empêche de comprendre la parole à 1 mètre, alors il est souhaitable de porter les protections contre le bruit : bouchons mousse, silicone ou sur mesure.

Paradoxalement, écouter « safe » c'est aussi laisser les oreilles « chiller ». Les cellules de l'oreille ont besoin de temps de récupération. Le son produit une pression acoustique qui génère un stress acoustique. C'est alors que les cellules deviennent engorgées et les stimulations sonores deviennent difficilement décodables. Laisser ses oreilles respirer est le conseil santé de l'été 2021. A tester pour en découvrir les bienfaits santé et zénitude avec les autres.

Les experts de l'Association JNA alertent sur la croissance des symptômes acouphènes dans les consultations ORL et les adolescents mais pas que...sont concernés. Leur survenue est dans la majorité des cas évitables en écoutant la musique @autrement.

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 Coordnatrice 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 Vice-Président de l'Association JNA Maître de conférences Université de Montpellier, UFR Pharmacie		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 FRANCONI 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		