

100 dB
Au-delà, le risque de dégradation de l'ouïe est sérieux

120 dB
Au-dessus, il y a un danger de perte définitive de l'audition

BRUIT ET POLLUTION SONORE

Selon l'exposition, ils peuvent, à la longue, avoir un impact sur la santé comme le stress. Toutefois, l'ouïe ne va pas forcément en pâtir.

Prendre soin de son audition

LYSIANE FELLAY

Bruit de la route, de l'autoroute, du train, de l'aéroport, des machines, des discothèques, des voisins, etc. Les nuisances sonores sont toujours plus présentes. Si nous sommes confrontés de manière répétée à un son indésirable, notre corps, dérangé, va se mettre en état d'alerte. Cela peut avoir un effet de stress et nous rendre malades, comme le souligne l'Office fédéral de l'environnement. Le corps va produire des hormones de stress comme l'adrénaline. Le cœur bat plus rapidement, la pression sanguine et la fréquence respiratoire augmentent. Le bruit peut aussi rendre nerveux, agité, fatigué ou diminuer les capacités de concentration. Le sommeil peut aussi être perturbé si la personne est exposée à un niveau sonore nocturne de plus de 40 à 50 décibels. Elle se réveille plus souvent, a une moins bonne qualité de sommeil. Elle pourra somnoler le lendemain et subir une baisse d'attention. Cette exposition répétée à la pollution sonore aura donc un effet sur la santé, mais ne va pas forcément dégrader l'audition. «Une rue bruyante ne va pas faire baisser l'ouïe de manière significative», note le Dr Blaise Udriot, otorhinolaryngologiste (ORL) à Martigny.

Des lésions irréversibles

Outre la pollution sonore, nous sommes exposés égale-

ment de manière ponctuelle à des volumes sonores élevés. Cela peut être dans le cadre de concerts, de sorties en discothèque, de pratique de la musique où les instruments peuvent avoir un volume sonore conséquent, lors de travaux avec une perceuse ou une débroussailleuse, lorsque l'on travaille près de machines bruyantes, ou encore en tirant au fusil à la chasse sans protections d'oreilles. Ces épisodes peuvent faire des dégâts sur l'ouïe au niveau de l'oreille interne. C'est un organe miniature ultraperformant et très complexe. Il faut donc en prendre grand soin. «Nous pouvons comparer notre oreille interne à un grand piano doté de 3000 touches – les cellules ciliées. Ces touches nous donnent les nuances des sons que nous pouvons entendre. Avec l'âge, notamment, nous perdons l'usage de certaines de ces touches. C'est également le cas lorsque nous sommes victimes d'un traumatisme acoustique. Il n'est pas possible de réparer ces touches. Nous pouvons seulement amplifier le son des touches que la personne perçoit encore. Le résultat n'est pas aussi fin et harmonieux que notre ouïe initiale», explique le Dr Blaise Udriot. Une lésion de l'oreille interne est irréversible. Un bruit d'intensité élevée, comme un coup de fusil, peut faire des dégâts irréversibles. A côté de cela, il est bon de savoir que nous ne sommes pas



Du calme d'un jardin à la détonation d'un fusil d'assaut, l'échelle des décibels (dB).

COMMENT PROTÉGER SES OREILLES?

1 Adapter le son, à la baisse, en écoutant de la musique au casque

2 S'éloigner de la source sonore

3 Mettre des bouchons d'oreilles si le bruit est excessif

4 Au travail, porter des coquilles pour les travaux à risque

5 Consulter un médecin si vous souffrez d'assourdissement ou de sifflements dans les oreilles

tous à égalité face au bruit. «Certaines personnes seront plus touchées et plus sensibles que d'autres», note le Dr Udriot.

Monte le son

Comme nous l'avons dit, l'ouïe peut être dégradée si le son est trop fort lors de concerts, par exemple. «Après avoir assisté à un concert, nous avons parfois les oreilles qui bourdonnent. Si ça ne disparaît pas rapidement, c'est un signal d'alarme», tempère le Dr Udriot. Si la personne souffre d'acouphènes (tout bruit interne comme des bourdonnements, des sifflements, des chuintements ou les bruits du cœur), elle devrait consulter un médecin. Ce conseil est d'ailleurs valable de manière générale.

Pour se prémunir, il faut essayer de s'éloigner de la source directe du bruit. L'intensité acoustique diminue en fonction du carré de la distance. En clair, si la distance parcourue par le son double, l'intensité acoustique est quatre fois moins élevée. Reste qu'il est difficile de prendre de la distance lorsque l'on est soi-même musicien. «Il existe des bouchons d'oreilles spécifiques qui permettent de percevoir encore la musique. On en trouve dans les magasins de musique ou chez les audioprothésistes notamment», précise le Dr Udriot. De même, il est recommandé de protéger ses oreilles en travaillant avec des machines bruyantes comme les débroussailleuses, les perceuses ou les tronçonneuses. Enfin, dans le do-

main professionnel, la prise de conscience s'est faite il y a de nombreuses années en ce qui concerne les métiers à risque. La Suva, notamment, fait un grand travail de prévention auprès des entreprises et des employés. «Les personnes qui travaillent à proximité de machines bruyantes protègent leurs oreilles. Cela peut être à l'aide de coquilles, par exemple. En prenant ces précautions, il y a peu de séquelles», constate le médecin ORL.

POUR ALLER + LOIN

? Vous souhaitez avoir plus d'infos?
Des infos et des conseils
www.suva.ch ou www.laerm.ch

MUSIQUE

Génération de sourds?

L'utilisation des écouteurs et des casques s'est démocratisée. Est-ce que pour autant, nous allons évoluer vers des générations de sourds? «Non, je ne pense pas. Aujourd'hui, les gens sont conscients qu'il faut préserver son ouïe, bien plus qu'auparavant», note le Dr Blaise Udriot, médecin ORL. Il existe des normes (max. 100 décibels) et les fabricants de casques doivent s'y conformer. «Toutefois, mieux vaut éviter de pousser le son pour avoir du plaisir. Il vaudrait mieux mettre un peu plus doucement», explique le Dr Udriot. Le conseil est d'autant plus valable lorsque l'on met un écouteur intra-auriculaire. Enfin, la Suva affiche des recommandations quant à la durée d'écoute par semaine en fonction du volume. A 60% du volume maximal, on peut écouter sans risque de la musique de manière illimitée. En revanche, au volume maximal, il ne faut pas dépasser une heure pour du pop-rock, quatre heures pour du jazz et seize heures pour de la musique classique.

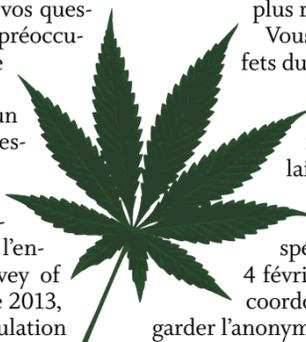
Les effets du cannabis

Des petits bobos aux grands maux, la santé est une affaire qui nous préoccupe tous. «Le Nouvelliste» a choisi de vous offrir un espace pour poser vos questions autour de la prévention, autour de vos préoccupations par rapport à des thématiques de santé.

Chaque mois, nous vous proposons un thème et vous pouvez nous envoyer vos questions. Nous en sélectionnerons une et un spécialiste y répondra. Ce mois-ci, nous vous proposons de parler de la consommation de cannabis. Sur la base des résultats de l'enquête CoRoLAR (Continuous Rolling Survey of Addictive Behaviours and Related Risks) de 2013, on peut présager que plus de 25% de la population

suisse âgée de 15 ans et plus ont déjà expérimenté le cannabis. Il s'agit de la substance illicite dont l'usage est le plus répandu en Suisse.

Vous vous posez des questions au sujet des effets du cannabis sur votre santé, sur la santé de vos enfants ou de votre conjoint? Vous avez jusqu'au 24 janvier 2016 pour nous envoyer vos questions via le formulaire qui se trouve sur la page internet questionsante.lenouvelliste.ch. Nous sélectionnerons une question et un spécialiste y répondra dans nos colonnes le 4 février 2016. Merci de nous transmettre vos coordonnées et de préciser si vous souhaitez garder l'anonymat.



La question du lecteur
On vous donne la parole...

PARTENARIAT



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion Santé Valais
www.promotionsantevalais.ch



www.addiction-valais.ch

DOSSIER COMPLET



Retrouvez l'ensemble des articles sur ce sujet: sante.lenouvelliste.ch