



## LE BALADEUR ET LE RISQUE DE PERTE AUDITIVE

### Enjeu

Le baladeur permet d'écouter de la musique en public sans déranger. Toutefois, on craint de plus en plus que cet appareil n'entraîne une perte auditive s'il n'est pas utilisé avec circonspection.

### Contexte

Le baladeur se compose d'un lecteur portatif muni d'un casque d'écoute ou d'écouteurs. Il peut s'agir d'un récepteur radio ou d'un lecteur de disque compact, de cassette ou de fichiers musicaux (p. ex. format MP3). Le lecteur MP3 est facile à transporter et permet de stocker de nombreuses heures de musique. L'engouement croissant pour cet appareil soulève de nouvelles préoccupations quant à l'exposition à de forts niveaux sonores sur de longues périodes. Selon des rapports isolés de spécialistes de l'audition, davantage de jeunes présentent des signes de perte auditive.

### Perte auditive reliée au niveau sonore et à la durée d'écoute

Le niveau sonore se mesure en décibel A (dBA).

Sous 70 dBA, le son ne présente aucun risque de perte auditive, peu importe la durée d'écoute. À 70 dBA, le bruit de la musique se compare à ce qu'on entend dans une berline qui roule sur l'autoroute, fenêtres fermées.

À plus de 70 dBA, la durée d'exposition quotidienne (temps d'écoute chaque jour) devient un facteur de risque important. À 85 dBA, par exemple, il n'y a aucun risque connu si l'exposition ne dépasse pas 45 minutes par jour. Toutefois, à 85 dBA ou plus, il y a un risque

important de perte auditive permanente si l'exposition dure huit heures par jour ou plus.

Plusieurs provinces canadiennes ont adopté ce seuil (85 dBA, huit heures par jour) en ce qui concerne le bruit en milieu de travail.

### Analyse des baladeurs par Santé Canada

Des experts de Santé Canada ont examiné les ouvrages scientifiques sur les baladeurs et ont mené des tests pour évaluer les risques de perte auditive. Ils ont mesuré l'intensité sonore obtenue en réglant à la puissance maximale le volume de divers écouteurs, casques d'écoute et lecteurs de disques compacts. Des chansons populaires figurant au top 10 du palmarès et du heavy métal ont été choisis pour les tests.

### Conclusions :

- Toutes les combinaisons d'écouteur, de casque d'écoute et de lecteur de disques compacts peuvent générer des niveaux sonores potentiellement dommageables pour l'ouïe.
- L'intensité sonore de la musique pop allait de 86 à 102 dBA lorsque les chercheurs utilisaient les écouteurs fournis avec l'appareil. Lorsqu'ils utilisaient des casques d'écoute achetés séparément, l'intensité sonore pouvaient atteindre 114 dBA et les tests portent à croire qu'on peut dépasser cette limite.

Au volume maximal, avec les écouteurs d'origine, il faut entre 12 minutes (à 102 dBA) et 7 heures (à 86 dBA) pour que le bruit généré dépasse la limite précitée. À 114 dBA, il suffit d'une minute de heavy métal ou de musique pop pour dépasser la limite. Une exposition prolongée peut alors causer une perte auditive immédiate, grave et permanente.



On a aussi constaté que l'intensité sonore des petits écouteurs qui s'insèrent directement dans l'oreille varie considérablement d'une personne à l'autre, selon la forme du conduit auditif. Si les petits écouteurs sont bien ajustés, ils peuvent produire des niveaux sonores supérieurs à ceux des autres types d'écouteurs offerts sur le marché.

En fait, le baladeur peut causer une perte auditive permanente lorsqu'on l'utilise pour écouter le type de musique qui a la faveur des ados et des jeunes adultes. Des études européennes et japonaises réalisées avant l'utilisation des lecteurs MP3 indiquent que les habitudes d'écoute semblent en fait présenter un risque peu élevé, dont on doit cependant tenir compte à cause du nombre de jeunes qui utilisent ces appareils.

## Réduire les risques

### Protégez votre ouïe

Voici quelques conseils pour réduire le risque de perte auditive associée au baladeur :

- maintenez le son à un niveau agréable, mais sécuritaire – si une personne à un mètre de vous doit crier pour se faire entendre, le niveau sonore est probablement supérieur à 85 dBA, ce qui peut être dangereux;
- utilisez différents réglages afin d'accroître le plaisir tout en diminuant les risques – vous pouvez par exemple baisser le volume tout en amplifiant les basses;
- limitez le temps passé à écouter de la musique forte;
- atténuez les bruits de fond, si possible, afin de pouvoir réduire le volume de l'appareil. Plusieurs fabricants offrent des écouteurs dotés d'une telle fonction.

## Autres aspects liés à la sécurité

Il y a d'autres dangers ! Des niveaux de sons excessifs peuvent engendrer des situations dangereuses. Si la musique est si forte que vous ne pouvez entendre les sons ambiants, comme la circulation, c'est votre sécurité que vous compromettez.

De plus, si vous optez pour des écouteurs réducteurs de bruit, sachez qu'il est dangereux d'éliminer les bruits de fond lorsque vous vous trouvez sur une rue achalandée. Vous devez être conscient de ce qui se passe autour de vous.

## Reconnaissez les premiers signes de perte auditive

Si vous constatez des signes précoces de perte auditive, vous devriez en parler à votre médecin. Un test ou un examen peut être nécessaire. Voici certains signes précoces de perte auditive :

- vous avez de la difficulté à suivre une conversation lorsqu'il y a des bruits de fond dans la pièce, par exemple à une réception ou à la cafétéria;
- vous avez l'impression que les gens autour de vous marmonnent;
- vous entendez un tintement, un bourdonnement, un grondement ou un bruit strident, sans source apparente (le son provient de votre oreille) – c'est ce qu'on appelle l'acouphène.

## Rôle de Santé Canada

Santé Canada peut offrir de l'information ou la réglementation nécessaire pour aider à prévenir la perte auditive liée au bruit excessif au travail, à la maison ou durant les loisirs. Étant donné l'engouement

récent pour les lecteurs MP3, Santé Canada évalue le risque que présentent ces appareils et tente de sensibiliser les Canadiens à une utilisation sans risque.

## Pour en savoir plus...

Pour en savoir plus, notamment sur les études précitées, communiquez avec le :

Bureau de la protection contre les rayonnements des produits cliniques et de consommation  
Santé Canada  
775, chemin Brookfield  
Ottawa (Ontario) K1A 1C1  
Tél. : (613) 954-6699

Pour en savoir plus concernant la perte auditive associée au bruit, veuillez consulter :

Perte auditive et bruit associé aux loisirs  
[http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/environ/leisure-loisirs\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/environ/leisure-loisirs_f.html)

Vous pouvez aussi consulter le site Web Wise Ears (en anglais seulement) :  
<http://www.nidcd.nih.gov/health/wise/>

Vous trouverez des articles complémentaires dans le portail Votre santé et vous  
[www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi composer le 1-866-225-0709 ou le 1-800-267-1245 (sans frais) pour les malentendants.