



## PERTE AUDITIVE ET BRUIT ASSOCIÉ AUX LOISIRS

### Enjeu

Certaines études indiquent que beaucoup d'adolescents et de jeunes adultes ont déjà subi une perte auditive permanente provoquée par une exposition à du bruit excessif produit pendant certaines activités de loisir.

### Contexte

Le lien entre les niveaux sonores, leur durée et la perte auditive

Les scientifiques mesurent les niveaux des sons à l'aide de l'unité appelé le décibel A.

Il n'y a aucun risque connu de perte auditive associé aux niveaux sonores inférieurs à 70 dBA, peu importe la durée de l'exposition. Par contre, au fur et à mesure que les niveaux sonores augmentent, la durée d'exposition quotidienne devient un facteur de risque important pour la perte auditive.

Vous pouvez vous référer aux indicateurs suivants pour savoir si les niveaux sonores qui vous entourent et la durée de votre exposition posent un risque de perte auditive progressive due au bruit :

- Si une personne à un mètre de vous doit crier pour se faire comprendre, le niveau sonore autour de vous dépasse probablement 85 dBA. Vous courez un risque important de perte auditive permanente si vous êtes exposés à un tel niveau pendant huit heures ou plus par jour.
- Si une personne à 30 cm de vous doit crier pour se faire comprendre, le niveau sonore autour de vous dépasse probablement 95 dBA. Vous

courez un risque important de perte auditive permanente si vous êtes exposés à un tel niveau pendant 45 minutes ou plus par jour.

- Si quelqu'un doit vous crier dans les oreilles pour se faire comprendre, le niveau sonore autour de vous dépasse probablement 105 dBA. Vous courez un risque important de perte auditive permanente si vous êtes exposés à un tel niveau pendant seulement cinq minutes par jour.
- Si, après la cessation d'un bruit fort, vous sentez une perte auditive temporaire. Par exemple, les autres bruits pourraient vous paraître étouffés, plus faibles ou moins clairs.
- Si, après la cessation d'un bruit fort, vous sentez des acouphènes. Ce sont les sonneries, les bourdonnements ou les grondements dans l'oreille qui ne proviennent pas de sources extérieures.

### Les découvertes

Voici les différents niveaux de sons associés à certaines activités de loisir :

- Outils électriques : 85 à 113 dBA
- Musique dans les boîtes de nuit : 90 à 110 dBA
- Musique dans les cours d'aérobic : 89 à 96 dBA
- Systèmes audio à la maison et dans la voiture : 84 à 108 dBA

- Baladeurs : 60 à 110 dBA

Toutes ces activités posent un risque de perte auditive progressive due au bruit, selon le niveau sonore réel auquel vous êtes exposés et la durée de cette exposition. Par exemple, vous pourriez passer jusqu'à deux heures et demie chaque jour dans une boîte de nuit avec la musique à 90 dBA sans qu'il y ait de risque important de perte auditive, du moment que vous n'êtes pas exposés à d'autres niveaux sonores dangereux. Par contre, si la musique de la boîte de nuit est à 110 dBA, vous courez un risque important de perte auditive permanente après seulement une minute et 30 secondes par jour.

Voici une autre découverte importante : une exposition accidentelle à un son très fort tout près de l'oreille, provenant d'une carabine, d'un fusil ou d'un pétard, peut causer une perte auditive immédiate et sévère qui peut être permanente. Si vous êtes exposés à un tel son, restez à un endroit relativement calme pendant 24 heures pour reposer l'oreille ou les oreilles affectée(s). Si votre ouïe n'est pas revenue normale après une journée, appelez votre médecin au cas où vous auriez besoin de tests ou d'un examen. Il est important de noter que, si vous utilisez régulièrement des armes à feu pour la chasse ou le tir à la cible, vous courez un risque plus élevé de perte auditive permanente, immédiate ou progressive.

## Réduire vos risques

Prenez les mesures suivantes pour protéger votre ouïe :

- Limitez la période vouée aux loisirs qui sont excessivement bruyants.

- Écoutez vos systèmes audio à la maison et dans la voiture à des niveaux agréables mais raisonnables.
- Lorsqu'il y a un risque de perte auditive, mettez des protecteurs d'oreilles comme des bouchons d'oreille ou des oreillères. Les protecteurs doivent être bien ajustés. Consultez un audiologiste si vous avez besoin d'aide.
- Si vous souffrez d'une perte auditive temporaire ou d'acouphènes après des activités de loisir ou de travail, réservez-vous du temps calme après ces activités pour permettre à vos oreilles de s'en remettre.
- Évitez d'acheter des jouets d'enfants qui produisent des sons excessivement forts. Souvenez-vous que les enfants tiennent parfois les jouets plus près de leurs oreilles que les adultes.

Parlez à votre médecin si vous avez des préoccupations au sujet de votre ouïe, ou si vous manifestez un des signes précurseurs de perte auditive, y compris :

- Des difficultés à suivre une conversation lorsqu'il y a des bruits de fond (à un événement social, dans une cafétéria, etc.);
- L'impression que les gens marmonnent en parlant;
- Les acouphènes (décrits ci-dessus).

Enfin, il est important de noter que vous ne pouvez pas savoir à quel point vos oreilles sont sensibles aux bruits avant qu'il ne soit trop tard. La prévention est la seule façon de vous protéger contre la perte auditive due aux bruits.

## Le rôle de Santé Canada

Santé Canada fournit de l'information et des règlements pour aider à prévenir la perte auditive due à une exposition aux bruits excessivement forts au travail, à la maison ou pendant les activités de loisir. Un exemple des mesures de réglementation de Santé Canada est la Loi sur les produits dangereux, qui stipule qu'aucun jouet pour enfants utilisé normalement ne doit produire des niveaux sonores dépassant 100 dB.

Pour aider à prévenir la perte auditive, Santé Canada a examiné des études scientifiques actuelles et a effectué des mesures pour évaluer les risques de niveaux sonores excessifs dans les activités de loisir.

## Pour en savoir plus

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

Votre santé et vous : Le baladeur  
<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vsv/mode/baladeur.html>

Wise Ears Website  
<http://www.nidcd.nih.gov/health/wise/index.htm> (English) Practice

Safe Listening (The Hearing Foundation of Canada)  
<http://www.thfc.ca/practice.html> (English)