

# Pourquoi faut-il protéger ses oreilles dès le plus jeune âge?

**SURDITÉ** L'exposition au bruit est la deuxième cause de surdité après le vieillissement. Souvent oubliée, l'audition est un sens essentiel que nous pouvons préserver dès l'enfance en prenant les précautions utiles. Les conseils de l'ORL.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

« À six mois de grossesse déjà, l'oreille interne du bébé fonctionne. Il entend les sons et reconnaîtra bientôt la voix de sa mère », explique la Dre Silvia Lambiel, spécialiste ORL, agréée à l'Hôpital du Valais. Puis, jusqu'à l'adolescence, les connexions entre l'oreille et le cerveau continuent de se développer. L'audition ne sert pas seulement à entendre. Elle joue un rôle essentiel dans l'apprentissage du langage, la communication et la réussite scolaire. Pourtant, « Ce sens précieux est souvent négligé. L'oreille humaine commence à vieillir dès l'âge de 20 ans. Or les atteintes auditives liées au bruit peuvent apparaître bien plus tôt », rappelle la spécialiste. Si les appareils auditifs permettent aujourd'hui de compenser certaines pertes, aucun traitement ni chirurgie ne peut réparer les lésions causées par le bruit. D'où l'importance de préserver son capital auditif dès l'enfance.

## Quand nos oreilles sont-elles en danger?

Le risque dépend à la fois de l'intensité du son et de la durée d'exposition. Les bruits impulsifs, comme une explosion ou un coup de fusil, peuvent provoquer des dégâts irréversibles. Les sons continus, par exemple plusieurs heures en discothèque, entraînent généralement une fatigue de l'oreille interne qui peut récupérer après une période de repos. Mais cette capacité de récupération n'est pas infinie, en particulier lorsque ces expositions se répètent. Contrairement aux idées reçues, les risques existent dès l'enfance. Spectacles, concerts, carnivals ou groupes de guggenmusik exposent parfois les plus jeunes à des niveaux sonores

## MON CAPITAL AUDITIF: CHAQUE DÉCIBEL COMPTE

### LE BRUIT EN CHIFFRES

- ≥ 80-85 dB  
l'oreille peut subir des dommages
- +3 dB  
= un niveau sonore doublé
- ≥ 93 dB  
la loi impose des règles (manifestations)
- 60% du volume maximum  
= écoute sécurisée

### REPÉRER LES SIGNAUX D'ALERTE

- Sifflements ou bourdonnements (acouphènes)
- Sensation d'oreilles bouchées
- Difficulté à comprendre dans le bruit
- Consulter si les symptômes persistent

### ÉCOUTER MOINS FORT

- Mesurer le son avec un sonomètre (application gratuite)
- Éviter de couvrir le bruit ambiant en montant le son
- Si les autres entendent votre musique, le son du casque est trop fort
- Privilégier du matériel aux normes européennes (bridé)

### SE PROTÉGER DU BRUIT

- Porter des protections ou un casque anti-bruit lors d'événements très sonores
- Eloigner les enfants des enceintes et des fanfares
- Faire des pauses lors d'une exposition prolongée au bruit

**«CHEZ LES ADOLESCENTS, L'ÉCOUTE AU CASQUE DEVRAIT IDÉALEMENT RESTER INFÉRIEURE À DEUX HEURES PAR JOUR.»**

DRE SILVIA LAMBIEL  
MÉDECIN ORL, AGRÉÉE À L'HÔPITAL DU VALAIS

élevés. En Suisse, pour les manifestations destinées aux moins de 16 ans, la valeur limite du niveau sonore est fixée à 93 dB(A), sans autre exigence; pour les autres manifestations (fêtes de ville), dès 93 dB (A), les organisateurs doivent notamment informer le public des risques auditifs et mettre gratuitement des protections à disposition. Toutefois, «Sur le plan médical, une

partie de l'oreille interne peut déjà être endommagée dès 80 à 85 dB», souligne la Dre Lambiel. Pour les enfants, mieux vaut prévoir un casque anti-bruit adapté, rester à distance des enceintes, fanfares et autres sources sonores importantes, et limiter la durée d'exposition.

## Casque audio : quelles précautions?

La génération casque est particulièrement concernée. «L'échelle des décibels n'est pas linéaire: chaque augmentation de 3 dB double le niveau sonore», explique l'ORL. Ainsi, une écoute à 80 dB peut durer huit heures, mais à 83 dB, la durée recommandée tombe à quatre heures. À 95 dB, elle ne devrait pas dépasser 15 minutes. Pour limiter les risques, la spécialiste recommande de ne pas dépasser 60 % du volume maximal. Il existe un bon test : «Lorsque les écouteurs sont retirés des oreilles, le son ne doit pas être audi-

ble. Chez les adolescents, l'écoute au casque devrait idéalement rester inférieure à deux heures par jour. Des durées inférieures devraient être considérées pour des enfants plus jeunes.»

Un sonomètre téléchargé sur smartphone aide à mesurer l'exposition au bruit. «Choisir un casque de qualité, voire à réduction de bruit, permet aussi d'éviter la tentation d'augmenter le volume pour couvrir les sons environnants». Les écouteurs intra-auriculaires conviennent également, à condition de respecter une bonne hygiène afin de limiter le risque d'otites.

## Quand faut-il consulter?

Après une exposition prolongée au bruit, il est fréquent de ressentir des sifflements, des bourdonnements ou une baisse passagère de l'audition. Ces symptômes disparaissent généralement en 24 à 48 heures. En revanche, Silvia Lambiel précise : «Si un enfant fait souvent répéter, se plaint d'oreilles bouchées, d'acouphènes ou peine à comprendre dans un environnement bruyant, une consultation est recommandée». Après une explosion ou tout autre bruit extrêmement violent, il est préférable de consulter en urgence pour calmer l'inflammation. ●

## VRAI/FAUX

FAUX

**SEULS LES PLUS DE 65 ANS PERDENT L'AUDITION**

Si le vieillissement joue un rôle naturel, l'exposition répétée au bruit peut abîmer l'oreille bien plus tôt. Les premières atteintes peuvent apparaître dès l'enfance et l'adolescence, parfois sans symptôme immédiat perceptible.

VRAI/FAUX

**SI MON AUDITION BAISSÉ APRÈS UN CONCERT, ELLE REVIENT TOUJOURS**

Une baisse temporaire ou des sifflements peuvent disparaître en 24 à 48 heures, mais ils traduisent une fatigue de l'oreille interne. Répétés, ces épisodes peuvent entraîner des lésions durables et irréversibles. Il est alors conseillé de consulter un spécialiste.

VRAI

**PEUT-ON PRÉSERVER SON AUDITION TOUTE SA VIE ?**

Oui, en grande partie. En limitant les expositions trop fortes, en contrôlant la durée d'écoute au casque et en protégeant ses oreilles dans les environnements bruyants, on peut réduire fortement le risque de perte auditive évitable.

FAUX

**LES ÉCOUTEURS NE SONT PAS DANGEREUX SI LE SON EST AGRÉABLE**

Un son perçu comme confortable est généralement moins risqué à court terme mais cela ne suffit pas à garantir la sécurité auditive. Le danger dépend surtout du volume et de la durée d'écoute. Un son agréable peut devenir nocif s'il est prolongé ou trop intense.

FAUX

**ON PEUT S'HABITUER AU BRUIT SANS RISQUE**

L'organisme peut s'adapter subjectivement à un environnement sonore, mais l'oreille interne, elle, continue de subir des micro-lésions progressives, souvent silencieuses et irréversibles. Ainsi, la surdité apparaît souvent progressivement.

FAUX

**LES PROTECTIONS AUDITIVES SONT SURTOUT UTILES EN CONCERT**

Elles sont utiles dans de nombreuses situations du quotidien : fêtes, carnaval, bricolage, événements sportifs ou expositions prolongées au bruit. Chez l'enfant, elles permettent surtout de limiter une exposition précoce à des niveaux sonores élevés. ●

## PARTENAIRES

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

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH