



TRAUMATISME SONORE

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une lésion de l'appareil auditif provoquée par une exposition trop importante au bruit, une seule fois ou de manière répétée. L'environnement bruyant est propre aux pays industrialisés.

Pour l'anecdote, on a pu observer que, dans une tribu primitive du Soudan, les personnes âgées avaient une audition comparable à celle de la population adolescente de New York.

La lésion apparaît de deux manières :

- A la suite d'un son particulièrement violent, même bref. Le traumatisme sonore, dit aigu, peut alors n'être que transitoire ou provoquer une perte définitive selon l'intensité de la source et la fragilité de l'oreille. C'est par exemple le niveau élevé de la musique en boîte de nuit, la proximité des baffles lors d'un concert, l'explosion d'un pétard de taille moyenne, un tir de carabine très près de l'oreille, etc.

Exemple extrême et heureusement rarissime, mais qui illustre parfaitement le cas d'un trauma sonore : l'explosion d'un entrepôt de l'usine AZF de Toulouse, en 2001, a provoqué des lésions auditives plus ou moins graves chez un très grand nombre de personnes, même éloignées du site.

Après un choc sonore, on éprouve une sensation d'oreille "bouchée" ; un léger sifflement peut se manifester. Si les symptômes sont très prononcés, ou s'ils persistent après quelques minutes, a fortiori après une nuit de sommeil, il est recommandé de consulter un ORL le plus vite possible. Traitée dans les 24 heures, l'oreille a des chances de récupérer.

- Plus insidieux, le traumatisme sonore chronique s'installe quand l'oreille est soumise de manière régulière et répétée à un environnement sonore élevé. La baisse de l'acuité auditive est alors progressive, mais irréversible.

C'est le cas des personnes travaillant dans un milieu particulièrement bruyant (chantiers, ateliers mécaniques ou industriels, ...) ou qui pratiquent un sport mécanique, comme le tir à l'arme à feu. A la maison, attention à l'utilisation des tondeuses, tronçonneuses ou tout matériel à moteur pour le bricolage. C'est enfin le cas du public régulier des concerts ou des discothèques, des utilisateurs

de baladeurs quand ils écoutent la musique longtemps et trop fort, des utilisateurs de mobylettes dont le pot d'échappement est trafiqué.





Prévention

Selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), le bruit figure parmi les nuisances subies dans la vie quotidienne et se cumule souvent entre milieu professionnel et environnement social. Pourtant, si l'on en souffre, de nombreuses personnes, particulièrement les jeunes, s'exposent volontairement au bruit, sans protection.

La surdité par traumatisme sonore est évitable en portant des bouchons (ils laissent filtrer les fréquences aiguës lors des

concerts) ou un casque anti-bruit (bricolage, sport, atelier) lorsque les oreilles sont exposées à un bruit élevé.

Outre ces protections, la prévention est aussi question d'éducation. Il faut savoir qu'une oreille de 20 ans soumise pendant 4 h à un bruit égal ou supérieur à 90 dB mettra 24 h à récupérer. Plus la personne est âgée, plus le temps de récupération sera long. Les jeunes comme les adultes doivent être sensibilisés à ces dangers.

Lorsqu'on ne peut pas éviter d'être exposé à une forte intensité sonore, il est conseillé de faire des pauses régulières dans un endroit où le niveau est moins élevé, 5 minutes tous les 3/4 d'heure ou 30 minutes toutes les deux heures. Tout sifflement d'oreilles est une alerte indiquant qu'elles ont besoin d'une mise au repos immédiate.




LES BRUITS CLASSÉS PAR INTENSITÉ, EN DÉCIBELS (dB)

Feuilles légères agitées par un vent doux dans un jardin silencieux	15 dB
Chuchotement – studio d'enregistrement – tic-tac d'une montre	20 dB
Conversation à voix basse entendue à 1,50 mètre	25 dB
Habitation dans un quartier calme	30 dB
Bateau à voile – réfrigérateur	35 dB
Bureau tranquille	40 dB
Appartement avec les bruits normaux de la rue	45 dB
Moteur d'une voiture au ralenti, entendu de l'extérieur – lave-vaisselle	50 dB
	60 dB



Conversation normale – grands magasins – bateau à moteur	
Valeur limite du bruit environnemental (route, autoroute) capté sur les façades	65 dB
Restaurant bruyant (type cantine) – circulation importante – sèche-cheveux	70 dB
Klaxon de voiture – matériel électroménager (mixer, aspirateur, etc.)	80 dB
Radio très puissante – camion à 20 mètres	85 dB



Rue à la circulation intense - tondeuse	95 dB
 le bruit est pénible à entendre	
Baladeur au maximum – moto sans silencieux – marteau piqueur à 5 mètres	100 dB
Discothèque (avec des crêtes à 120 dB) – perceuse – métro	105 dB
 le bruit est difficile à supporter	
Scie mécanique – train passant dans une gare	110 dB
 le bruit devient douleur	
Sirène de pompiers – concert de rock ou de techno – discothèque	120 dB
Fusil pneumatique – marteau piqueur très puissant	130 dB
Avion à réaction proche	140 dB



Fusée au décollage

190 dB