

# Protéger son ouïe pour conserver ses facultés auditives

En cette période estivale de festivals et de concerts, forom écoute, la fondation romande des personnes malentendantes, rappelle la nécessité de se protéger contre une exposition excessive au bruit.



© Depositphotos

L'exposition au bruit constitue une cause importante des troubles de l'audition, un handicap invisible touchant près d'un million d'individus en Suisse, à divers degrés. Certains niveaux sonores élevés peuvent détruire irrémédiablement les cellules ciliées et altérer les fibres nerveuses auditives. C'est notamment le cas lorsque l'on ne porte pas de protections auditives lors de concerts, festivals ou en discothèque.

Le risque de développer des troubles auditifs irréversibles est banalisé mais de plus en plus fréquent chez les jeunes et les adolescent·e·s. Ce phénomène est accentué par l'écoute excessive de musique amplifiée à l'aide d'écouteurs, de casques ou de haut-parleurs.

Au-delà de l'impact sur le système auditif, le bruit a entre autres des effets néfastes sur le bien-être et la santé. Il peut en effet engendrer des troubles du sommeil, une baisse des performances, de l'agressivité, des troubles cardiovasculaires à long terme, des troubles de la concentration ou des troubles du système immunitaire et hormonal. Ceux-ci peuvent entraîner des conséquences sur l'apprentissage scolaire et l'attention.

Plus il y a de décibels, plus le danger augmente de souffrir de fatigue auditive passagère, acouphènes, traumatisme auditif irréversible, voire une rupture du tympan.

Pour mémoire, on estime que, au-delà de :

- 85 dB : toute exposition de plus de huit heures nécessite une protection.
- 90 dB : limiter l'exposition à deux heures.
- 100 dB : ne surtout pas dépasser quinze minutes d'exposition.
- 115 dB : tous bruits, même brefs provoquent immédiatement des dommages irréversibles.

Pour favoriser la protection des facultés auditives, forom écoute met gratuitement à disposition des bouchons auditifs pour les organisateurs d'événements et pour toute personne qui souhaite protéger ses oreilles.

Pour en recevoir, il suffit d'envoyer [un courriel](#) forom écoute ou d'en faire la demande par téléphone au 0800 614 614.

(Source : forom écoute)