



JEUDI 20 JUIN 2024

## « Où trouver des protections auditives pour bien vivre les festivités de l'été ? »

Les festivités de l'été ont démarré avec les différents festivals, les soirées concerts et privées et les événements sportifs. Les experts de l'association JNA invitent à gérer les expositions sonores pour garder les plaisirs du son sans les altérations irréversibles. C'est possible. En fonction des constitutions personnelles, vivre le son sans protection c'est jouer à la roulette russe avec les cellules sensorielles de l'oreille. 6 millions de moins de 35 ans souffrent aujourd'hui d'acouphènes (\*). 12% des moins de 18 ans concernés par les acouphènes souffrent d'hyperacousie (\*) De simples bonnes pratiques peuvent permettre de s'éclater sans s'éclater les oreilles.

### 1) Où se procurer des protections ?

Aujourd'hui toute une gamme de protections de loisirs existe. Du simple bouchon mousse aux bouchons moulés sur mesure, en passant par des silicones à filtre. Contrairement aux idées reçues, il est possible d'entendre. Si les bouchons « mousse » à usage unique atténuent toutes les fréquences, les protections à filtre permettent de garder de bonnes sensations. Il existe des protections pour tous les budgets : 3 euros pour la paire de bouchons mousse ; 25 euros en moyenne pour des bouchons silicone à filtre et 150 euros la paire de bouchons sur mesure à filtre. N'oublions pas les enfants avec les casques kids à moins de 20 euros.

**Où les trouver ?** : en supermarché, sur internet, dans les pharmacies, dans les magasins de musique chez les professionnels audioprothésistes et en vente au panier lors des grands concerts.

### 2) Comment se rendre compte de la puissance sonore ambiante ?

Une simple application sonomètre gratuite sur le smartphone permet d'indiquer le volume sonore en dB. Le volume sonore se traduit en puissance exercée sur les mécanismes de l'oreille. Au-delà de 80 dB de puissance, l'oreille est en danger. Autre indication : si vous ne comprenez pas la parole à moins de 1 mètre, c'est que le son est trop fort ! Un grand principe : plus on s'éloigne des sources sonores et plus la pression acoustique du son diminue.

### 3) Quelle règle d'or ?

Lorsque l'oreille a été protégée, ne pas la soumettre à une source sonore telle que les écouteurs ou l'autoradio. Cela peut provoquer un « coup de poing » sur les mécanismes.

Dans tous les cas, l'oreille a besoin de temps de récupération pour sortir du stress acoustique. Les gains de ces pauses auditives se ressentent rapidement en termes de plaisir et de peps.

**On écoute le son avec ses oreilles de manière réflexe. Toutefois, les mécanismes fondamentaux de l'organe sont les mêmes qu'à l'époque de l'Homme de Neandertal. Epoque où le son restait à l'état naturel. L'oreille n'a pas de capacité à muter pour s'adapter. Elle ne peut absorber la puissance sonore sans détérioration. Elle n'est pas dotée de protection naturelle suffisante comme les paupières pour les yeux car elle joue AUSSI un rôle fondamental d'alerte. Dans l'écologie humaine, elle constitue un outil au service des instincts de survie.**

[Toute l'information sur nosoreilles-onytient.org](https://www.journee-audition.org)

Contact de presse JNA : [presse@journee-audition.org](mailto:presse@journee-audition.org)

(\*) Baromètre Acouphènes mars 2024 sur [journee-audition.org](https://www.journee-audition.org)

---

### **A propos de l'Association Journée Nationale de l'Audition JNA**

Depuis sa création, l'association JNA **est engagée et milite pour relever les défis de l'audition** en France :

- Pour l'information santé dans le domaine de la santé auditive ;
- Pour l'éducation à la santé auditive dès le plus jeune âge ;
- Pour une prise en charge médicale de qualité équitable sur l'ensemble du territoire et pour toutes les populations dont celles les plus éloignées du parcours général de santé ;
- Pour une systématisation du questionnement des capacités auditives dans les prises en charge médicale ;
- Pour le développement des dépistages de repérage à visée d'orientation médicale ;
- Pour que l'audition de la population fasse partie de la veille sanitaire.

L'association JNA réalise des études sur la base de données de santé afin de contribuer à une meilleure connaissance des enjeux médicaux, sanitaires et socio-économiques de l'audition.

Prochaine campagne nationale Journée Nationale de l'Audition, jeudi 13 mars 2025.

L'association est éligible à l'intérêt général et veille depuis sa création en 1996 au respect de ses valeurs de neutralité et d'indépendance. Pour en savoir plus : [journee-audition.org](http://journee-audition.org)