

Toujours prendre au sérieux un traumatisme sonore

Prévention Une séance de bricolage avec une scie circulaire, un concert... les occasions de s'abîmer les oreilles sont nombreuses. Prudence, les dommages peuvent être irréversibles

Vous avez assisté à un concert. C'était super, vous étiez près de la scène, pas loin des enceintes. Sauf que de retour chez vous, vous ressentez un bourdonnement dans vos oreilles inconfortable. Manifestement, vous avez mis en danger votre capital auditif. Car un traumatisme sonore peut l'endommager de manière irréversible. «Le traumatisme sonore dépend de la durée d'exposition et de l'intensité», résume le Dr Nicolas Guevara, chirurgien ORL et vice-président de l'UFC (Institut universitaire de la face et du cou). Et il indique des échelles de niveaux sonores qui permettent de se faire une idée. «Les dommages surviennent au bout de 8 h d'exposition continue à un son de 85 dB, 4 heures pour 88 dB, 2h à 91 dB et il ne faut pas s'exposer plus de 15 minutes maximum à 100 dB.»

Après le bruit, du repos

Pour prendre la mesure des dégâts provoqués par une écoute trop longue et/ou trop intense, il faut bien comprendre le fonctionnement physiologique. «Dans l'oreille interne, ce sont les cellules ciliées qui transforment l'énergie acoustique en énergie électrique. L'onde acoustique va les mettre en action. Or un bruit très fort peut provoquer comme un tsunami et donc les mettre en péril. Sauf que ce type de cellules ne se reconstitue pas. Si elles sont trop abîmées, elles sont détruites. Nous disposons d'un capital à la naissance qui ne se régénère pas au cours de la vie.» Un peu comme un muscle, fatigué d'avoir été sollicité après une séance de sport, l'oreille a besoin de repos après avoir été durement sollicitée. «Le temps de pause doit être au moins égal à la durée d'exposition



Le capital auditif dont nous disposons à la naissance ne se régénère pas. Il faut donc en prendre grand soin. (Photo Cyril Doderigny)

au bruit pour être efficace», assure l'ORL Niçois. Si malgré cela, vous ressentez une gêne: vous avez l'oreille «cotonneuse», percevez un sifflement aigu qui persiste... cela signifie qu'il y a une souffrance au niveau des cellules ciliées. Et là, une seule chose à faire: consulter en urgence (c'est-à-dire, idéalement, dans les premières heures) un chirurgien ORL pour optimiser les chances de récupération. En ne faisant rien, les choses ne vont pas se rétablir d'elles-mêmes, au contraire.

«Le traitement est basé sur des corticoïdes qui permettent de limiter l'œdème», résume le Dr Guevara. Il est prescrit pour 5 à 8 jours. «Un

Si un sifflement persiste, il est impératif et urgent de consulter

Dr Nicolas Guevara
Chirurgien ORL



traitement de courte durée n'aura que peu d'effets secondaires. Les séquelles liées à un traumatisme sonore aigu peuvent ainsi être plus

ou moins graves: des acouphènes jusqu'à la perte auditive. Autant dire qu'il faut prendre très au sérieux le problème. Et ce type de risques est bien plus répandu qu'on le croit: le cas classique c'est le concert. Mais beaucoup de personnes s'exposent à d'importants traumatismes chez eux: lorsqu'ils bricolent, qu'ils jardinent car les outils (tronçonneuse, scie circulaire, tondeuse) sont très bruyants. Il est donc vivement conseillé de porter un casque pour faire son jardin ou réparer une clôture!

AXELLE TRUQUET
atruquet@nicematin.fr

(1) Le Dr Guevara est aussi responsable médical du département ORL, chirurgie de la face et du cou, chirurgie maxillo-faciale du CHU de Nice et responsable de la filière otologie et oto-neurologie

Des pauses auditives

La loi a récemment changé. Elle préconise, dans les lieux tels que les salles de concert, les boîtes de nuit, la mise à disposition gratuite du public de protections auditives (bouchons en mousse). Ils doivent par ailleurs s'équiper de zones de repos auditif: des salles par exemple insonorisées dans lesquelles il serait possible de faire une pause pour soulager les oreilles. Pour se protéger efficacement, il est conseillé de porter des bouchons: cela ne vous empêchera pas de profiter de votre chanteur préféré mais surtout vous ne ressortirez pas du concert avec ce fameux bourdonnement. Les bouchons en mousse sont peu chers. Un peu plus sophistiqués, les bouchons mécaniques avec des petites ailettes: ils permettent d'absorber les ondes de manière assez linéaire et retranscrivent donc bien le son diffusé. Les professionnels, bien au courant des risques encourus, se munissent tous de bouchons réalisés sur mesure chez un audio-prothésiste. Ils sont plus chers mais très efficaces.