



Article sur LE BRUIT rédigé par Ann-Margarette Luis, technicienne en éducation spécialisée, et Louise Paré, audiologiste, au CRDP Le Bouclier. Photo de Laurence Sheridan-Paré (jeune avec casque d'écoute).

ATTENTION AU VOLUME

On sait que travailler dans un milieu bruyant endommage l'audition mais tous les sons forts, considérés comme agréables ou désagréables, peuvent aussi être nocifs. Que ce soit de la musique forte d'un lecteur MP3, dans un bar ou lors de spectacles, le son des jeux vidéo, le bruit des pétards ou de jouets bruyants, le bruit d'une moto ou d'outils à la maison, de cris et de trompettes lors d'un match de hockey, l'oreille ne fait pas de distinction. En fait, l'oreille accumule la quantité d'énergie sonore et se fatigue lorsque dépassé un certain niveau.

Ce qui rend le bruit dangereux, c'est son intensité, mesuré en décibel et la durée d'exposition à ce bruit. En général, plus un son est fort moins longtemps on devrait l'entendre. Basé sur les critères de sécurité en milieu de travail, le niveau de protection est de 80 décibels pour 8 heures. Pour les sons, les bruits ou la musique de 90 décibels, on devrait limiter l'exposition à 60 minutes et pour des niveaux de 95 décibels, à 15 minutes. Dépassé ces niveaux, l'oreille se fatigue et un dommage permanent peut s'installer et résulter en une perte partielle de l'audition.

Enfants, adolescents et adultes doivent être vigilants et contrôler ou limiter l'exposition aux sons forts.

De façon générale, si on doit hausser la voix pour se faire entendre d'une personne placée à côté de nous, cela signifie que le bruit environnant ou la musique des écouteurs est trop élevé.

Scie électrique	100-110 décibels
Lecteur MP3 à volume maximal	86 à 114 décibels selon l'appareil et les écouteurs choisis
Moto, tondeuse à gazon	90 décibels
Conversation normale	50 décibels

Comment protéger son audition

- Dans les milieux de travail, la réglementation québécoise stipule qu'on doit réduire le bruit en changeant les machines ou en les isolant. Si la réduction à la source n'est pas possible à court terme, on doit porter des protecteurs auditifs (coquilles ou bouchons).
- On suggère de placer le volume du lecteur CD ou MP3 en deçà de la moitié et de ne pas l'augmenter quand on l'utilise dans un milieu bruyant comme un autobus.
- Pour les jeux sonores et musicaux, la recommandation est d'ajuster le volume pour qu'on puisse bien entendre quelqu'un qui parle à côté de soi. La réduction de la durée d'utilisation de ces jeux est la règle d'or.
- Lors de spectacles ou de concerts, s'éloigner des haut-parleurs réduit le niveau sonore.
- À la maison, on peut porter des protecteurs auditifs lors des tâches bruyantes.

La perte d'audition causée par le bruit

En cas de doute sur l'état de l'audition, une évaluation peut être faite par un audiologiste. Une personne dont l'audition a été altérée par le bruit aura de la difficulté à comprendre la parole en groupe ou dans des endroits un peu bruyants. Elle aura l'impression que la parole n'est pas claire et que les gens marmonnent. Elle aura souvent tendance à augmenter le volume de la télévision. Elle pourra aussi avoir des acouphènes qui sont des bourdonnements ou des sifflements dans les oreilles. On sait qu'au Québec environ une personne sur 10, âgée de 50 ans, a des problèmes auditifs dont la principale cause est le bruit. De plus, un adulte sur dix a un problème d'acouphène.

Sites Internet de référence :

www.santeautravail.qc.ca

www.dangerousdecibels.org/virtualexhibit_french/index.html