

5 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **S'éloigner de la source sonore** : ne te colle pas aux enceintes et fais des pauses dès que tu en ressens le besoin. Une pause de 10 mn toutes les 45 mn ou de 30 mn toutes les deux heures minimise les risques. Si tu ne souhaites pas sortir du son, pense à utiliser des protections auditives (bouchons à mousse) pour réduire les risques.

2. **Tenir compte de son état de fatigue** : si tu es fatigué et que tu as accumulé une forte dose de son dans la semaine, tes oreilles sont fragilisées. Si tu prends des drogues, elles peuvent parfois déformer ta perception auditive, elles atténuent la sensation de douleur et te rendent moins vigilant.

3. **Contrôler le volume** : l'écoute au casque plus d'une heure par jour à fort volume peut altérer ton audition. En diminuant le volume, tu peux augmenter le temps d'écoute tout en minimisant les risques.

4. **Tu fais du son ?** Prends conscience des volumes sonores auxquels tu es exposé en les mesurant à l'aide d'un sonomètre. Essaie d'amortir la réverbération sonore de ton lieu d'écoute avec une installation appropriée.

5. **Consulter rapidement un médecin en cas de troubles auditifs persistants** : si tu as des bourdonnements, des sifflements ou une sensation d'oreille cotonneuse qui se poursuivent durant quelques jours, va vite consulter un médecin ou un ORL. L'oreille interne n'est pas réparable et au-delà de 48h les lésions peuvent rapidement devenir irréversibles, surtout si un traitement n'est pas entrepris.

En somme, écouter du son est une activité à risque parmi tant d'autres : escalade, sports de combat, sports automobiles.

Comme pour toutes ces activités, l'accompagnement est plus efficace que l'interdiction ou la restriction. C'est pourquoi une action d'information sur les risques auditifs et les bons réflexes à adopter est essentielle. C'est à chacun, en fonction de ses pratiques, d'adapter son comportement afin de limiter les risques.

CONTACTS

Renseignements / orientations

Pôle Festif BFC
coordination@polefestif-bfc.org
Polefestif-bfc.org - 06 27 29 31 16

Où trouvez du matériel ?

Dans les CAARUD

Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues

AIDES - CAARUD 25

Besançon
03.81.81.80.00

AIDES - CAARUD 58

Nevers
03.86.59.09.48

ALTAU - CAARUD

Belfort (90)
03.84.26.12.20
Montbéliard (25)
03.81.31.29.41

ANPAA - CAARUD 89

Auxerre
03.86.51.46.99

ANPAA - CAARUD 70

Vesoul
03.84.76.62.62

PASSERELLE - CAARUD 39

Lons le Saunier
03.84.24.66.83

16KAY - CAARUD 71

Chalon-sur-Saône
09.54.65.46.65

SEDAP - CAARUD 21

Dijon
0.800.466.280

Dans d'autres Structures

CSAPA* Solea - Besançon : 03 81 83 03 32
CSAPA* BRIAND - Dole : 03 84 82 83 85

*Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

Service de Prévention Spécialisée - Pontarlier
03 81 39 66 42

Collectif bisontin de Réduction des Risques en milieu festif « Ensemble, Limitons les Risques »
06 21 89 52 42

L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé ou de piercing.

SON PRATIQUE FESTIVE



LE SON, QU'EST-CE DONC ?

Pour qu'il y ait du son, trois éléments sont nécessaires : une source produisant une vibration mécanique (les enceintes), un milieu porteur transmettant cette vibration (l'air), des oreilles qui reçoivent cette vibration (les tiennes).

Le son se définit principalement selon deux paramètres : la fréquence (ou la hauteur) et le volume.

La fréquence ou la hauteur :

La fréquence est le nombre de vibrations reçues par le tympan en une seconde. Elle se mesure en Hertz (Hz). A cette notion physique correspond la notion physiologique de hauteur du son. Plus un son est haut (ou aigu), plus sa fréquence est élevée.

L'oreille humaine perçoit des sons dont la fréquence varie entre 16 Hz et 16 000 Hz.

-De 16 à 160 Hz, ce sont les basses fréquences.

-De 160 à 1 600 Hz, ce sont les fréquences médiums. La voix humaine utilise cette bande fréquentielle. Ces fréquences médiums sont celles que l'oreille capte et supporte le mieux, l'oreille est donc biologiquement faite pour communiquer.

-De 1 600 à 16 000Hz, ce sont les fréquences aiguës.

En dessous de 16 Hz, ce sont les infrasons et au-delà de 16 000 Hz, ce sont les ultrasons. Ils ne sont pas perçus par l'oreille humaine mais par celle de certains animaux (dauphins, chiens, chauves souris.....).

Le volume sonore

Le volume sonore se mesure en **décibels** (Db) à l'aide d'un sonomètre.

LES OREILLES EN ACTION

De nos cinq sens, l'ouïe et la vue sont les plus importants : voir et entendre constituent les moyens essentiels pour percevoir notre environnement. Outre leur rôle de **détection du danger**, les oreilles nous permettent de **garder notre équilibre** et de **communiquer**. Tes oreilles méritent donc d'être ménagées.

Le système auditif se divise en 4 parties :

1. L'oreille externe qui capte le son,
2. L'oreille moyenne qui l'amplifie,
3. L'oreille interne le décode,
4. Le cerveau auditif qui donne du sens et des sensations à ce que tu entends.

L'oreille externe et l'oreille moyenne

L'oreille externe est formée du pavillon qui collecte les ondes sonores et du conduit auditif, fermé par le tympan, petite membrane qui vibre comme la peau d'un tambour ou d'une enceinte.

L'oreille moyenne est une cavité remplie d'air, comprise entre le tympan et l'oreille interne. Trois osselets (le marteau, l'enclume et l'étrier) répercutent les vibrations du tympan.

L'oreille externe et l'oreille moyenne s'occupent de transmettre et d'amplifier le son avant que le percepteur sensoriel (oreille interne ou cochlée) ne le transforme en message nerveux.

L'oreille interne est composée du labyrinthe qui contient l'appareil récepteur auditif, la cochlée ainsi que le vestibule qui a en charge notre équilibre dans l'espace. C'est le lieu d'un changement important puisque les vibrations passent d'un milieu gazeux, l'air contenu dans la caisse tympanique, à un milieu aqueux, le liquide qui baigne les cavités de l'oreille interne.

A l'intérieur de l'oreille interne se trouvent **des cellules sensorielles**. Elles permettent notamment d'amplifier la vibration et de sélectionner précisément la fréquence correspondant au son reçu.

Le cerveau auditif :

Il va décoder et interpréter le message transmis par la cochlée, via le nerf auditif. Il peut en résulter des réactions de réflexe (tel que le sursaut) et tout ce qui constitue la perception auditive consciente : reconnaissance, mémorisation, préparation d'une réaction motrice consciente (la parole, la danse....).

MAIS LE SON, C'EST AUSSI...

Si le fait d'écouter de la musique est avant tout un plaisir, il faut aussi avoir conscience que cela peut être un danger. En **augmentant le temps d'écoute, les sources de musique mais aussi le volume sonore, nos oreilles sont de plus en plus exposées et les risques d'endommager notre audition plus fréquents.**

Il faut tout d'abord savoir que **chacun réagit différemment face au son**. Ainsi, il a été prouvé que si 2 personnes ont une même exposition à la musique, l'une peut développer une grave atteinte auditive et pas l'autre.

Le plaisir d'écouter de la musique, d'aller en teuf, est souvent lié à un certain volume sonore. A partir d'un certain volume, ce ne sont plus seulement tes oreilles qui perçoivent le son mais tout ton corps, en particulier les basses : le son te fait vibrer et cette sensation est recherchée par beaucoup de gens. De plus, un fort volume peut être source de bien-être, entraînant dans notre organisme des effets inverses de ceux produits par le stress. Malgré cela, il existe des risques liés à l'écoute de musique répétée et à fort volume.

Baisser le son ne suffit pas, pourquoi ?

Le véritable danger n'est pas tant le volume sonore que **la dose de son**, c'est-à-dire le volume associé à un temps d'écoute. Si tu dépases régulièrement la dose de son tolérable, ton système auditif est exposé à un risque d'usure prématurée qui peut t'handicaper fortement en quelques années. Si **la zone de risque se situe autour de 90 dB**, le seuil auditif peut être endommagé sans que tu aies mal. D'où l'intérêt de consulter un médecin en cas de doute ou d'écoute régulière de son.

Nous ne sommes pas tous égaux face au son. Les plus sensibles peuvent vite être sujets à une **surdité précoce**, aux **acouphènes** (sifflements ou bourdonnements pouvant être intermittents ou constants), à l'**hyperacousie** (hypersensibilité au bruit)...Autant de maux pouvant entraîner dépression, insomnie, irritabilité...

La dose de son hebdomadaire ne risquant pas d'endommager ton système auditif :

Sons	Décibels	Durée d'exposition hebdomadaire sans risque
Bruissement de feuilles	15	Illimité
Tic Tac de montre	35	Illimité
Sonnerie de téléphone	60	Illimité
Imprimante	70	Illimité
<i>Seuil de risque</i>	<i>90</i>	<i>20h</i>
Baladeur à fond	95	7h
Local de répétition	100	2h
Teufs, Teknival	105 et +	45 min (II)
Seuil de douleur	120	1 min
Fusée Ariane	180	0 s