

Ne perds pas la musique. Protège tes oreilles!



• Résumé

Depuis 2009, le Service Prévention-Santé de la Province de Luxembourg, la Maison des Jeunes de Marche-en-Famenne, l'asbl "Losange Fondation" et le Centre Local de Promotion de la Santé de la Province de Luxembourg collaborent à une campagne de prévention des risques auditifs. L'objectif général: sensibiliser les jeunes de 12 à 30 ans aux risques liés à l'écoute de la musique, que ce soit en milieu festifs (concerts, festivals, boîtes de nuit, ...) ou à l'aide de lecteurs de musique.

• Eléments de contexte

La protection de l'audition est un thème auquel il semble de plus en plus nécessaire de donner une place au vu de l'engouement des jeunes pour la musique et du développement toujours plus poussé des technologies liées à l'écoute de la musique.

On estime qu'au cours des deux dernières décennies, l'exposition des jeunes aux bruits associés aux loisirs a triplé par rapport aux années 80 [1].

Les dommages causés à l'ouïe par l'exposition au bruit dépendent de plusieurs facteurs : l'intensité, mesurée en décibel (dB), la fréquence du son, mesurée en Herz (Hz) et la durée d'exposition, mesurée en unité de temps. D'autres facteurs interviennent également comme l'âge, les antécédents ORL (otites, perforation du tympan, fracture du crâne, etc.) et la vulnérabilité de chacun aux sons. Sur ce dernier point, on constate en effet des différences individuelles encore peu expliquées [2].

L'oreille humaine est plus fragile à certaines fréquences que d'autres : « *les sons de basses fréquences sont moins traumatisants pour l'oreille que les sons aigus. La zone de fragilité maximum se situe autour de 4 kHz pour décroître à mesure que l'on s'éloigne de 6 ou 8 kHz* » [3, p. 547].

On distingue la fatigue auditive, de la perte auditive. La première survient généralement après une exposition à un niveau sonore élevé et disparaît peu de temps - 16 heures maximum - après son apparition. Elle se manifeste par une diminution temporaire de la sensibilité auditive, et peut être accompagnée de symptômes tels qu'acouphènes, impression d'avoir les oreilles bouchées, etc. La répétition de tels épisodes peut cependant déboucher sur une perte auditive définitive [4].

De nombreuses études ont démontré qu'une exposition à 85 dB(A) pendant 8 heures par jour ($L_{Aeq,8h} = 85$ dB), entraîne des pertes auditives [2].

Mais les inquiétudes ne sont pas uniquement liées au niveau sonore et à la durée d'exposition, mais également aux comportements des jeunes vis-à-vis de la musique. Plusieurs études montrent en effet que, même s'ils sont plus ou moins conscients des risques liés à une exposition prolongée et répétée à des niveaux sonores élevés et/ou qu'une grande part d'entre eux a généralement déjà ressenti physiquement les effets du bruit sur leur santé (acouphènes, etc.), très peu de jeunes s'en protègent [5, 6, 7, 8, 9, 10, 11].

Il est difficile de confirmer ou infirmer l'impression selon laquelle les jeunes présenteraient actuellement plus de problème d'audition que par le passé. Une récente étude américaine montre cependant que la prévalence des pertes auditives parmi les jeunes américains âgés entre 12 et 19 ans est plus importante en 2005-2006 qu'en 1988-1994. Les raisons de cet accroissement doivent cependant encore être investiguées [12]. Quoiqu'il en soit, beaucoup d'auteurs s'accordent pour dire qu'avec le développement toujours plus important des baladeurs numériques, le risque de perte auditive est bien présent, en particulier chez les jeunes, si aucune mesure pour limiter le volume sonore de ces appareils n'est prise [1].

Sources:

• **Institution porteur(s) de l'expérience**

• [Observatoire de la Santé de la Province de Luxembourg](#)

• **Institution partenaire(s) de l'expérience**

• [Centre Local de Promotion de la Santé du Luxembourg](#)

• [Maison de Jeunes - Marche](#)

• **Institution ressource(s) de l'expérience**

• **Periode de déroulement du projet**

• **La campagne a débuté en 2009 et est toujours d'actualité.**

• **Territoire**

[1] COMITE SCIENTIFIQUE DES RISQUES SANITAIRES EMERGENTS ET NOUVEAUX (CSRSEN), 2008, *Potential health risks of exposure to noise from personal music players and mobile phones including a music playing function*, Commission Européenne, DG Santé et Protection des Consommateurs.

http://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_scenihp/docs/scenihp_o_018.pdf

[2] RABINOWITZ Peter M., « Noise-Induced Hearing Loss », adapted from American Family Physician, 2000; 61: 2749-56, 2759-60.

[3] MEYER-BISCH Christian, « Les chiffres du bruit », in *Medicine/Sciences*, n°5, vol. 21, mai 2005, pp. 546-550.

[4] BOUCCARA Didier, FERRARY Evelyne, STERKERS Olivier, « Effets des nuisances sonores sur l'oreille interne », in *Medicine/Sciences*, n° 11, vol. 22, novembre 2006, pp. 979-984.

[5] LE POLE, 2009, *Pratiques musicales des adolescents et risques auditifs. Enquête auprès des collégiens et lycéens en Pays de Loire*.

www.lepole.asso.fr

[6] INSTITUT UNIVERSITAIRE DE MEDECINE DU TRAVAIL DE LYON, *Evaluation de l'audition des jeunes Français. Rapport final*, Faculté de Médecine de Lyon R.T.H. Laennec, juillet 2000.

[7] AHMED Shazia, FALLAH Sina, GARRIDO Brenda, GROSS Andrew, KING Matthew, MORRISH Timothy, PEREIRA Desiree, SHARMA Shaun, ZASZEWSKA Ewelina, PICHORA-FULLER Kathy, « Use of portable audio devices by university students », University of Toronto.

[8] CHUNG Jeannie H., DES ROCHES Catherine M., MEUNIER John, EAVEY Roland D., "Evaluation of noise-induced hearing loss in young people using a web-based survey technique", in *Pediatrics (Official Journal of the American Academy of Pediatrics)*, vol. 115, n° 4, avril 2005, pp. 861-867.

[9] NATIONAL INSTITUTE on DEAFNESS and OTHER COMMUNICATION DISORDERS (NIDOD), 2006, *Wise Ears!® Campaign. Environmental Scan*.

[10] CENTRE D'INFORMATION ET DE DOCUMENTATION SUR LE BRUIT (CIDB), 2010, « Les jeunes et la musique amplifiée : le CIDB mène l'enquête dans les lycées franciliens »

http://www.bruit.fr/docs/ecoute_ton_lycee_enquete.pdf

[11] JNA, 2010, « Les oreilles des Français sont-elles en danger ? Les baladeurs numériques sur la sellette », communiqué de presse

<http://www.audition-infos.org/jna/pdf/presse-2010/CPJNA2010.pdf>

[12] SHARGORODSKY (Josef), CURHAN (Sharon G.), CURHAN (Gary C.), EAVEY (Roland), "Change in Prevalence of Hearing Loss in US Adolescents", in *the Journal of the American Medical Association (JAMA)*, Août 2010, vol. 304, n° 7, pp. 772-778.

• Objectifs

Objectif général:

- sensibiliser les jeunes de 12 à 30 ans aux risques liés à l'écoute de la musique.

Objectifs spécifiques:

- informer le public cible des risques et des moyens de prévention liés aux nuisances sonores dues à la musique dans les lieux festifs/aux écouteurs;
- valoriser chez le public cible une attitude de vigilance vis-à-vis des nuisances sonores dues à la musique/aux écouteurs;
- sensibiliser les professionnels des milieux festifs.

• Public

Le projet vise spécifiquement les 12-30 ans (public direct). Cependant, les outils développés pour les besoins de la campagne sont majoritairement diffusés par le biais d'acteurs relais/de professionnels, travaillant auprès de ce public spécifique, ou dans le milieu festif.

(Adolescent Adulte Adulte-relais Professionnel)

• Milieu de vie

- Loisirs
- Milieu associatif
- Milieu festif
- Milieu scolaire - Ecole

• Démarches et actions

C'est en 2009 que l'asbl Losange Fondation sollicite le Service Prévention-Santé de la province de Luxembourg pour lancer une campagne de prévention des risques auditifs auprès des jeunes de la province. Rejoignent également le projet le CLPS-Lux et la Maison des Jeunes de Marche-en-Famenne qui avaient déjà collaboré à la réalisation d'un DVD sur ce thème. Au sein du Service Prévention-Santé, on retrouve : l'Observatoire de la Santé et les Services de Promotion de la Santé à l'Ecole (PSE).

Diverses actions de sensibilisation sont envisagées :

- L'asbl Losange - dont dépend la salle de concert l'Entrepôt - s'équipe de matériel permettant une meilleure gestion sonore des concerts et une meilleure information du public ;
- Le Service Prévention-Santé, par l'intermédiaire des services PSE, sensibilise les jeunes lors du bilan de santé (visite médicale scolaire), grâce aux outils développés pour les besoins de la campagne et au DVD préalablement créé par la Maison des Jeunes de Marche ;
- Le CLPS-Lux assure l'efficacité des partenariats en diffusant largement l'information vers un réseau d'acteurs constitué des maisons de jeunes et des centres AMO. Ceci permet de toucher plus largement les jeunes, et en dehors du milieu scolaire.

Fin 2009, une table ronde est organisée pour lancer la campagne. Elle s'adresse aux professionnels et acteurs relais. Y sont notamment présentés les outils de la campagne :

- le DVD de la Maison des Jeunes de Marche,
- les affiches et flyers « Ne perds pas la musique », ainsi que les bouchons qui les accompagnent,
- le matériel dont s'est équipé L'Entrepôt.

C'est le CLPS-Lux qui prend ensuite en charge la diffusion des outils auprès des acteurs relais. Il assure également un accompagnement de ces acteurs qui sollicitent les outils développés.

En plus des actions de sensibilisation envisagées par les porteurs du projet, d'autres actions ponctuelles de sensibilisation ont été menées à la demande d'acteurs extérieurs.

• Moyens

L'élaboration de ce projet a demandé des moyens tant humains, que financiers que techniques.

Très pratiquement, un groupe de travail a été constitué. En faisait partie un à deux représentants pour chaque partenaire. De nombreuses réunions ont été organisées.

Le financement du projet a été pris en charge par le Service Prévention-Santé. Le visuel de la campagne a été élaboré par la cellule communication de ce même Service.

La Maison des Jeunes et l'Entrepôt ont apporté leurs connaissances, leurs outils et leurs expériences. Les Services Promotion de la Santé à l'Ecole ont été de précieux relais de sensibilisation auprès des jeunes. Le CLPS-Lux a largement contribué à mobiliser les acteurs (porteurs du projet, relais, professionnels) autour de ce projet. L'Observatoire de la Santé a apporté les fondements théoriques nécessaires à l'élaboration du projet et a mené l'enquête de satisfaction auprès des utilisateurs des outils.

• **Evaluation et enseignements**

En mars 2010, une enquête de satisfaction auprès des utilisateurs des outils a été réalisée par l'Observatoire de la Santé. Les objectifs étaient multiples. Il ne s'agissait pas tant d'évaluer l'impact de la campagne sur les publics cibles, que d'évaluer la satisfaction des acteurs qui ont commandé et utilisé les outils développés dans le cadre de la campagne. L'enquête de satisfaction avait également pour objectif de déterminer comment les outils ont été diffusés auprès des publics et de dégager des pistes d'amélioration et des perspectives d'avenir pour la campagne.

• **Perspectives envisagées**

La campagne "Ne perds pas la musique. Protège tes oreilles" a donné naissance à un second projet, de nature plus épidémiologique. Ce nouveau projet vise à récolter des données sur l'audition des jeunes en province de Luxembourg, ainsi que sur leurs comportements en matière musicale et leur exposition au bruit dans le cadre de leurs loisirs. C'est le Service Prévention-Santé qui est à l'initiative de ce second projet.

• **Personne de contact**

- Annick Melchior
- a.melchior@province.luxembourg.be
- 084 31 05 05