



Organisation
mondiale de la Santé



Dossier médias #écouter sans risque



Écouter sans risque

Dossier médias #écouter sans risque



Écouter sans risque

Sommaire

Remerciements	iv
1. Contexte	1
2. Perte auditive : ce qu'il faut savoir	2
3. Impacts de la perte auditive	5
4. Qu'entend-on par « pratiques d'écoute à risque »	7
4.1 Comment les sons forts affectent-ils l'audition ?	7
4.2 Comment protéger l'audition ?	9
5. Sources d'inspiration pour les journalistes en quête de sujets d'article	12
6. Quelles actions l'OMS déploie-t-elle face au problème des pratiques d'écoute dangereuses et au risque croissant de perte auditive ?	17
7. Parler de la perte auditive	20
8. Médias numériques : un outil pour promouvoir des pratiques d'écoute sans risque	22
Annexe : Liens utiles	23

Remerciements

Le présent document intitulé *Dossier médias : écouter sans risque* est le fruit d'un processus consultatif mené par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), dans le cadre de son initiative « Écouter sans risque ». Le dossier médias a été préparé par Shelly Chadha, de l'OMS, et Fiona Salter, consultante en médias de santé publique, Royaume-Uni. Il a été élaboré sous la direction d'Alarcos Cieza et Bente Mikkelsen.

Holly Aindow (responsable Politique et Plaidoyer, Agence internationale pour la prévention de la cécité) s'est chargée des évaluations et recherches de fond sur les médias. Parmi les autres personnes ayant contribué à la présente publication, citons notamment Nicola Diviani (chercheur principal, Recherche suisse pour paraplégiques, chargé de cours, Université de Lucerne, Suisse), Mark Laureyns (audiologiste, chargé de cours, Thomas More University College, Belgique, et président de l'Association européenne des audioprothésistes), Amarilis Meléndez (ORL, chef du département d'oto-rhino-laryngologie, Hôpital Santo Tomas, Panama) et Sara Rubinelli (professeure, communication en matière de santé, Université de Lucerne et Recherche suisse pour paraplégiques, Suisse).

Le document a également bénéficié des apports du personnel de l'OMS suivant : Malachi Arunda et Kaloyan Kamenov.

1. Contexte

La perte auditive concerne plus de 5 % de la population mondiale. Compte tenu des modes de vie actuels et du manque de sensibilisation sur les dangers de l'exposition à des niveaux sonores élevés, ce pourcentage pourrait bien augmenter dans les années à venir.

Tout individu peut être exposé à des niveaux sonores élevés dans un contexte professionnel ou environnemental, ou encore dans des lieux de loisirs. Ce feuillet d'information destiné aux médias met l'accent sur le risque de perte auditive associé à l'exposition à des niveaux sonores élevés dans des lieux de loisirs, pendant des périodes prolongées.

Face au risque croissant de perte auditive due à des comportements d'écoute à risque dans les lieux de loisirs, l'OMS a lancé son initiative [Écouter sans risque](#). Cette initiative vise notamment à sensibiliser le public aux risques liés à l'exposition à des niveaux sonores élevés et à améliorer les connaissances en matière de pratiques d'écoute sans risque. L'objectif est d'améliorer les comportements d'écoute à tous les âges, en particulier chez les adolescents et les jeunes adultes, et de protéger leur audition.

Les médias traditionnels et les réseaux sociaux peuvent jouer un rôle crucial et positif pour rendre l'écoute plus sûre.

Le présent feuillet d'information destiné aux médias a vocation à présenter des informations fiables fondées sur des données probantes au sujet de la perte d'audition, des risques associés à des pratiques d'écoute dangereuses et de la prévention de la perte d'audition en adoptant des pratiques d'écoute sans risque ; les travaux de l'OMS dans ce domaine sont également abordés. Il suggère en outre des idées d'articles destinés à sensibiliser à l'écoute sans risque et à prévenir la perte d'audition et fournit des liens vers des ressources visuelles et d'autres supports pertinents.

2. Perte auditive : ce qu'il faut savoir

La perte auditive est une pathologie en grande partie occultée, à l'égard de laquelle la sensibilisation et l'acceptation du public demeurent limitées. Il s'agit pourtant d'un sujet d'importance croissante pour la santé publique, avec d'importantes répercussions sur la santé et le bien-être des individus.

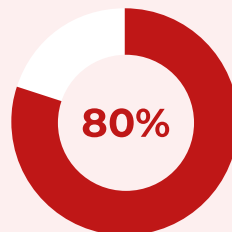
Plus de 5 % de la population mondiale, soit environ 430 millions de personnes, sont atteintes d'une déficience auditive qui affecte leur qualité de vie. La majorité de ces personnes vivent dans des pays à revenu faible et intermédiaire.

Ces chiffres renvoient aux personnes concernées par une perte auditive supérieure à 35 décibels (dB) dans la meilleure oreille, ce qui signifie qu'elles perçoivent uniquement les sons supérieurs à 35 dB (35 dB correspond approximativement au niveau sonore d'un chuchotement assez fort à proximité de la personne qui écoute). L'audition est considérée « normale » jusqu'à un seuil de 20 dB. La perte auditive à partir du seuil de 35 dB est communément appelée « perte auditive incapacitante ». La section 7 revient sur certains des termes couramment utilisés pour qualifier les personnes atteintes d'une perte auditive.



D'ici 2050, ce nombre pourrait augmenter de **plus de 50 %** et **700 millions** de personnes pourraient ainsi connaître une déficience auditive incapacitante.

Parmi les personnes atteintes de perte auditive, **80%** vivent dans des pays à revenu faible et intermédiaire où les services nécessaires à leur prise en charge font souvent défaut.



Du point de vue social et économique, la perte auditive s'accompagne d'importantes répercussions. Lorsqu'elle n'est pas prise en charge, la perte auditive entraîne un coût annuel mondial de **980 milliards** de dollars internationaux. (Pour de plus amples informations sur les coûts mondiaux de la perte auditive, cliquez [ici](#).)



Les causes fréquentes de la perte auditive incluent

des causes génétiques, des complications à la naissance, certaines maladies infectieuses, des infections chroniques de l'oreille, l'exposition à des sons forts ou au bruit, l'utilisation de certains médicaments ou le vieillissement. (Pour de plus amples informations sur ces causes, cliquez [ici](#).)

En règle générale, la perte auditive due à des niveaux sonores élevés ou au bruit – également appelée **« perte auditive induite par le bruit »** – affecte en premier lieu la perception des sons aigus, et entraîne ainsi des difficultés afin de bien discerner les mots. Les personnes concernées par ce type de déficience auditive ont souvent le sentiment « d'entendre les sons, mais de ne pas comprendre ce qui est dit ». Dans la plupart des cas, la perte auditive due au bruit est irréversible.



Nombre des causes à l'origine de la perte auditive, y compris la perte auditive induite par le bruit, sont **évitables**. Chez l'enfant (de 0 à 14 ans), jusqu'à **60 %** des cas de perte auditive sont attribués à des causes évitables. (Pour de plus amples informations sur la déficience auditive chez l'enfant et les moyens de prévention et de traitement, cliquez [ici](#).)



Pour de nombreuses personnes, la perte d'acuité auditive est causée par une exposition prolongée à des niveaux sonores élevés, dans un contexte professionnel ou environnemental, ou encore dans des lieux de loisirs. **L'exposition à des sons forts endommage l'oreille et peut être à l'origine d'acouphènes persistants¹ et d'une perte auditive.**



¹ Le terme « acouphène » désigne une sensation auditive persistante qui ressemble à un sifflement ou un bourdonnement, en l'absence de toute stimulation sonore extérieure.

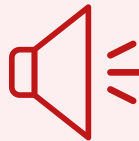
L'exposition au bruit dans des lieux de loisirs, en particulier pour l'adolescent et le jeune adulte, entraîne un risque réel de perte auditive irréversible induite par le bruit :

Près de **50 %** des adolescents et des jeunes adultes (de 12 à 35 ans) – c.-à-d.,

1,1 milliard de jeunes

– sont susceptibles de subir des pertes d'acuité auditive en raison de l'exposition prolongée à des sons forts, lorsqu'ils écoutent de la musique sur leur smartphone ou un lecteur audio, ou à l'occasion de concerts et en discothèque.

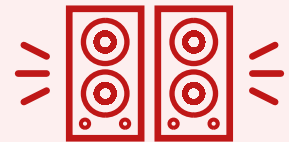
Près de **40 %** des enfants/individus âgés de 12 à 35 ans sont exposés à des niveaux sonores potentiellement nocifs dans les discothèques et les bars.



Parmi les personnes âgées de 12 à 35 ans qui vivent dans des pays à revenu intermédiaire et élevé, près de **50 %** sont exposées à des niveaux sonores dangereux en raison de l'utilisation d'appareils audio personnels.



Promouvoir et pratiquer une écoute sans risque est l'un des moyens les plus simples d'empêcher la perte auditive causée par l'exposition à des niveaux sonores élevés dans le cadre des loisirs.



L'identification précoce de la pathologie peut être bénéfique pour les personnes atteintes de déficience auditive, y compris la perte auditive induite par le bruit : utilisation d'appareils auditifs, d'implants cochléaires et autres dispositifs ; sous-titrage² et langue des signes ; ainsi que d'autres formes de soutien au niveau éducatif et social. (Pour de plus amples informations, consulter le [Rapport mondial sur l'audition](#).)



Sources d'information :

[OMS, Principaux repères, Surdité et déficience auditive](#)

[Campagne «  couter sans risque »](#)

[OMS, Rapport mondial sur l'audition](#)

² Le « sous-titrage » désigne le processus de conversion du contenu audio d'une émission télévisée, d'une webémission, d'un film, d'une vidéo, d'un CD-ROM, d'un DVD, d'un  v nement en direct ou d'autres types de production sous forme de texte et l'affichage de ce texte sur un écran, un moniteur ou tout autre dispositif d'affichage.

3. Impacts de la perte auditive

Non traitée, la perte auditive se répercute sur de nombreux aspects de la vie au niveau individuel :

Communication et parole

Non prise en charge, la perte auditive affecte la façon dont les gens entrent en contact et communiquent ; l'effet sur le développement du langage chez l'enfant peut être considérable et la communication entre adultes peut s'en trouver entravée.

Cognition

La privation de langage chez l'enfant peut entraîner un retard de développement cognitif, qui peut être évité si une intervention appropriée est reçue au cours des premières années de vie. Chez l'adulte plus âgé, la perte auditive non traitée est associée à un déclin mental et physique et à des taux plus élevés de démence liée à l'âge.³

Éducation et emploi

Dans les pays en développement, les enfants atteints de déficience auditive et de surdité sont rarement scolarisés. Les adultes malentendants sont plus souvent chômeurs. Parmi les personnes ayant une perte auditive qui sont employées, un pourcentage plus élevé se trouvent dans des niveaux d'emploi inférieurs, gagnent des salaires inférieurs ou prennent leur retraite plus tôt que leurs pairs auditifs.

Incidence sociale et émotionnelle

Bien que la perte d'audition contribue à l'isolement social et à la solitude à tout âge, ces phénomènes concernent davantage les personnes âgées. L'altération de la capacité à comprendre des informations sonores et tenir une conversation peut conduire à éviter des situations sociales potentiellement embarrassantes. Le manque d'interaction sociale et la solitude, en particulier chez la personne âgée, peuvent davantage concourir au déclin cognitif et à la dépression.

Impact économique

Along with the distress experienced by individuals with hearing loss and the financial costs faced by families, WHO estimates that unaddressed hearing loss results in an annual global cost of 980 billion international dollars. This includes costs for the health sector (which exclude costs of hearing care such as hearing screening, hearing aids, implants or rehabilitation); costs of educational support; and costs resulting from loss of productivity.

³ Voir : [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30367-6/fulltext).



4. Qu'entend-on par « pratiques d'écoute à risque »

Un comportement d'« écoute à risque » fait référence aux pratiques courantes d'écoute de musique ou d'autres contenus audio à un niveau sonore élevé et pendant une période prolongée. Une exposition prolongée à des niveaux sonores importants peut commencer à endommager les cellules ciliées à l'intérieur de l'oreille. La limite d'écoute sans risque est définie comme étant équivalente à 80 dB pendant 40 heures au cours d'une même semaine.

Un son de 80 dB équivaut au bruit tel qu'on l'entend à l'intérieur d'un véhicule en cas de circulation dense. À mesure que les niveaux sonores augmentent, la durée d'écoute sans risque diminue. Ainsi, un son de 100 dB – soit le niveau sonore du métro – ne peut être écouté en toute sécurité que moins de cinq minutes chaque jour. La musique diffusée en discothèque ou lors de concerts est souvent de 110 dB, et certains écouteurs peuvent diffuser une musique tout aussi forte lorsque le volume est proche du/au niveau maximum. Même brève, l'exposition à des niveaux aussi élevés peut être nocive. Les acouphènes et la perte auditive sont quasiment inévitables en cas d'exposition régulière au fil du temps.

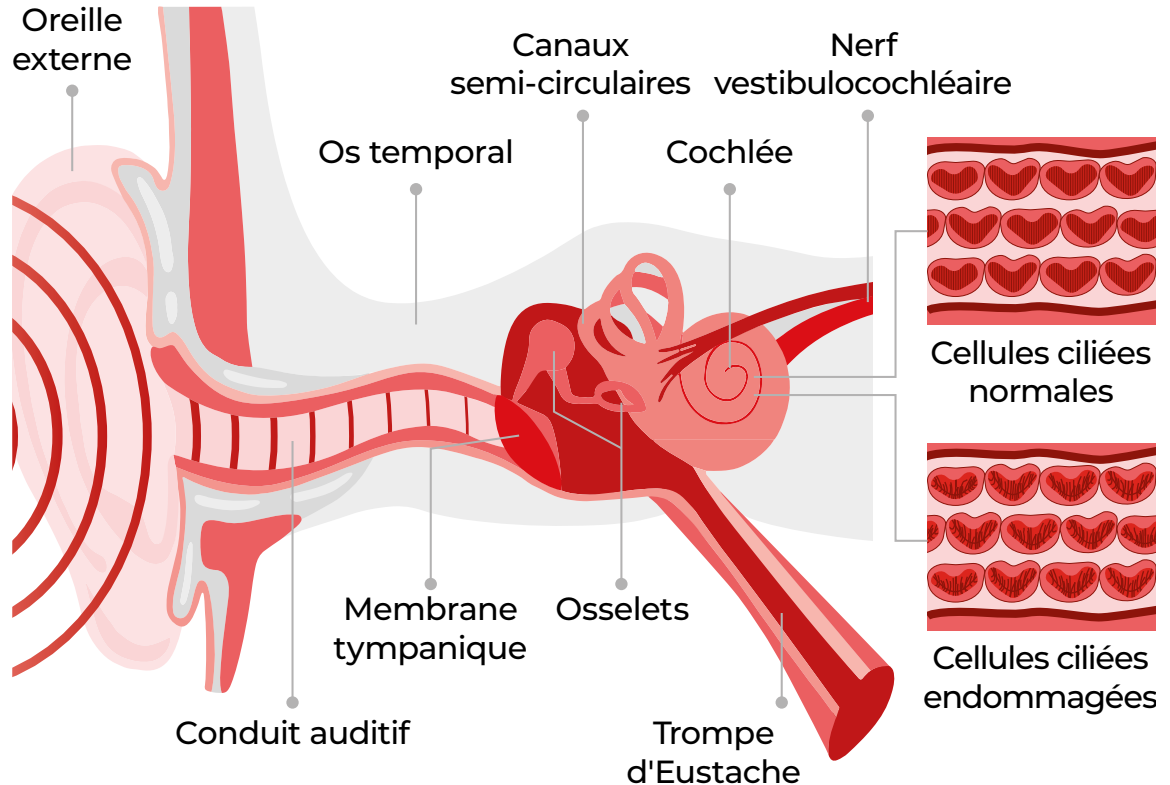
Sources d'information :

La brochure de l'OMS intitulée [Écouter sans risque](#), renseigne sur les niveaux admissibles d'exposition quotidienne au bruit (voir page 3 de la brochure). Le graphique présenté en page 2 mentionne les décibels produits par différents sons et la durée d'exposition pendant laquelle une personne peut les écouter sans risque.

4.1 Comment les sons forts affectent-ils l'audition ?

Les cellules ciliées de nos oreilles nous aident à entendre. Quelle qu'en soit la durée, l'exposition à des niveaux sonores élevés fatigue ces cellules ciliées (figure 1). Il en résulte une perte auditive temporaire ou des acouphènes. En sortant d'un concert bruyant, on peut par exemple avoir l'impression que les sons sont étouffés ou ressentir des sifflements ou des bourdonnements dans les oreilles. L'audition s'améliore lorsque les cellules ciliées récupèrent. Cependant, en cas d'exposition régulière, en particulier lorsque le niveau d'exposition est élevé ou prolongé, il peut causer une altération permanente des cellules ciliées et des structures environnantes, ce qui entraîne une perte d'audition irréversible induite par le bruit, des acouphènes – ou les deux.

Figure 1:
Mécanisme de l'audition et cellules ciliées



D'autres causes de perte auditive due au bruit incluent l'émission de sons forts tels que des coups de feu, des explosions ou des feux d'artifice, ou une exposition continue à de hauts volumes sonores sur le long terme, comme le travail impliquant des machines bruyantes.

Repère : un volume sonore important peut endommager votre audition avant même que vous ne vous en rendiez compte et entraîner une perte auditive permanente et des acouphènes – sifflements ou bourdonnements dans vos oreilles.

Parmi les activités de loisirs entraînant des risques similaires figurent la conduite de motocyclette, le tir/la chasse, l'écoute de musique à de hauts volumes sonores au moyen d'écouteurs ou d'un casque, et des visites régulières ou prolongées dans des lieux de loisirs bruyants tels que des concerts ou des discothèques.

La perte auditive induite par le bruit peut être immédiate (par exemple en cas d'exposition à l'émission soudaine d'un son fort), mais elle est plus souvent graduelle et permanente et passe souvent inaperçue ou est ignorée jusqu'à ce que les effets deviennent plus évidents. Les sons peuvent être déformés ou étouffés ; une personne peut ainsi rencontrer des difficultés à comprendre d'autres personnes lorsqu'elles parlent, en particulier dans les endroits où existe un bruit de fond (comme dans les restaurants) ou elle peut éprouver le besoin d'augmenter le volume en regardant la télévision.

4.2 Comment protéger l'audition ?

Repère : la perte d'audition induite par le bruit est irréversible. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de l'éviter en adoptant des pratiques d'écoute sans risque.

Le volume des sons et la durée d'écoute de sons forts ont tous un impact sur l'audition. Plus le niveau sonore est élevé et plus la durée est prolongée, plus le risque de perte auditive est élevé.

Voici quelques conseils pour protéger votre audition (voir [l'infographie](#) incluant des conseils pour une écoute sans risque) :

- **Maintenir le volume à un niveau peu élevé.** L'écoute de systèmes audio personnels (appareils tels que smartphones ou lecteurs MP3 diffusant de la musique, écouteurs/casques et casques avec lecteur de musique intégré) à un niveau sonore inférieur à 60 % du maximum contribue à réduire le risque de perte auditive et d'acouphènes. Il est également conseillé d'utiliser des écouteurs bien ajustés et, si possible, antibruit.
- **Limiter le temps d'exposition à des activités bruyantes.** Une écoute prolongée peut également endommager l'audition. Les personnes qui se rendent dans des boîtes de nuit, des discothèques, des bars, des événements sportifs et d'autres lieux bruyants devraient respecter de courtes pauses pour aider à réduire leur durée totale d'exposition au bruit.
- **Surveiller les niveaux d'écoute.** De nombreux appareils, à l'instar des applications pour smartphone ou des logiciels d'écoute, utilisent des fonctions de sécurité intégrées, telles que la limitation du volume et la surveillance du niveau sonore. Elles indiquent précisément les niveaux sonores et la durée de l'écoute et évaluent le risque potentiel de surexposition. Des applications telles que [HearAngel](#) et [dbTrack](#), ou l'application de santé auditive intégrée à certains smartphones, peuvent être utilisées à cette fin en plus d'afficher les niveaux d'intensité en décibels et d'alerter l'utilisateur si la limite recommandée (de 80 dB pour 40 heures par semaine) est dépassée.

- **Protection des oreilles contre les sons forts.** Le port de bouchons d'oreille dans les lieux bruyants peut être utile afin de protéger ses oreilles, tout comme s'éloigner des sources sonores telles que les haut-parleurs.
- **Tenir compte des signes annonciateurs d'une perte auditive.** Il est essentiel de ne pas ignorer les premiers signes de dommages dus au bruit. Les acouphènes, la difficulté à entendre des sons aigus tels que la sonnerie de la porte d'entrée, le téléphone ou le réveil ou à comprendre un interlocuteur, en particulier au téléphone, ou encore à suivre une conversation dans un environnement bruyant, par exemple au restaurant, sont autant de signes indiquant des dommages potentiels.

Il est recommandé de pratiquer régulièrement un bilan auditif, en particulier pour les personnes qui écoutent régulièrement de la musique ou qui se rendent dans des lieux de loisirs bruyants. L'application de dépistage [hearWHO](#) peut être utilisée pour faire contrôler et suivre l'état de son ouïe et pour obtenir des conseils professionnels en cas de mauvais résultat à un test d'audition.





5. Sources d'inspiration pour les journalistes en quête de sujets d'article

Vous êtes journaliste et vous travaillez sur un reportage ou un article d'actualité lié à l'audition, mais vous souhaitez aborder la question sous un angle différent, fondé sur une réflexion constructive et factuelle ? Vous avez besoin d'un porte-parole expert en la matière, apte à faire la lumière sur un phénomène négligé : la perte auditive induite par le bruit, et sa prévention ? Voici quelques pistes :

1. Contrôlez le bruit avant qu'il ne vous contrôle

Si vous pensez que la perte auditive touche uniquement les personnes âgées, vous avez tort. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a dressé un constat accablant : non seulement 430 millions de personnes vivent actuellement avec une perte auditive incapacitante, mais plus d'un milliard de personnes âgées de 12 à 35 ans risquent une déficience auditive due à une exposition à des sons trop forts, parmi lesquels la musique écoutée lors de concerts et en discothèque, ou encore au moyen d'appareils audio personnels. Les problèmes de perte auditive peuvent apparaître à un stade précoce de la vie mais tendent à ne pas se manifester de façon immédiate. Une fois que le problème devient apparent, il est généralement trop tard. Prenez des mesures dès maintenant pour protéger votre audition.

Faits importants :

- Selon les estimations de l'OMS, près de 50 % des jeunes courent un risque de perte auditive en écoutant de la musique forte sur leurs appareils et 40 % sont exposés à des niveaux sonores potentiellement traumatisants dans certains lieux donnés. C'est pourquoi l'OMS exhorte les individus à mieux protéger leurs oreilles en cas d'exposition prolongée.
- La musique d'un concert en direct peut atteindre des niveaux de 110 dB ; sans protection auditive, l'écoute, pour être sans risque, devrait alors se limiter à 30 secondes. Plus une personne écoute de la musique longtemps ou fréquemment à des niveaux aussi élevés, plus le risque de développer une perte auditive permanente ou des acouphènes est important.

2. Les gens doivent comprendre qu'une fois qu'ils ont perdu l'ouïe, le phénomène est irréversible.

De nombreuses personnes ignorent les risques de perte auditive ou, lorsqu'elles en ont conscience, se disent généralement qu'elles ne seront jamais concernées.

Pourtant, écouter de la musique à un niveau trop élevé, ou trop longtemps, peut déclencher un problème dont vous ne vous débarrasserez plus jamais. Il peut s'agir d'une perte auditive ou d'acouphènes – sifflement ou bourdonnement dans vos oreilles – dont la durée peut être temporaire ou permanente. Si les individus en mesuraient la pénibilité, ils s'emploieraient davantage à protéger leur audition. Les acouphènes ou la perte auditive se développent généralement de manière insidieuse et il faut parfois beaucoup de temps aux personnes touchées pour réaliser que leur acuité auditive a diminué.

Faits importants :

- L'OMS et l'Union internationale des télécommunications (UIT) ont publié une nouvelle norme internationale pour la fabrication et l'utilisation de dispositifs, y compris les smartphones et les lecteurs audio, visant à réduire le risque de déficience auditive auquel s'expose l'utilisateur.
- L'OMS a mis au point une norme mondiale destinée à favoriser des comportements d'écoute sans risque dans les lieux de loisirs. Cette norme décrit les mesures essentielles et facultatives à prendre afin de s'assurer que le risque de perte auditive est réduit au minimum pour les personnes qui se rendent dans des discothèques, à des concerts et dans des clubs.
- Les [conseils de l'OMS pour écouter sans risque](#) fournissent des orientations en vue de protéger l'audition.
- La campagne Écouter sans risque est une campagne de sensibilisation menée sous l'égide de l'OMS, qui fournit des informations sur les pratiques et comportements d'écoute sûre, en particulier à l'endroit des jeunes. (Les informations en la matière sont accessibles [ici](#).)

3. Acouphènes : ne laissez pas ce bruit parasite s'installer

Sans s'en rendre compte, des millions de personnes risquent de développer des acouphènes en écoutant de la musique à un niveau sonore élevé. Vous en faites partie ? Découvrez pourquoi et comment protéger votre audition lors de concerts et en discothèque et lorsque vous écoutez de la musique à l'aide d'écouteurs ou d'un casque. Découvrez comment vous assurer en toute simplicité de profiter de votre musique sans risque, tout au long de votre vie. Partagez ces informations avec vos amis.

Faits importants :

- Consulter les [conseils pour écouter sans risque](#).
- L'acouphène est un sifflement, un bourdonnement ou un son qui n'est pas provoqué par une stimulation sonore extérieure. De nombreuses personnes expérimentent une poussée d'acouphènes après avoir écouté de la musique à un niveau sonore élevé ; et parfois, ce bruit ne disparaît jamais. Souvent, il indique que votre audition a été endommagée.
- Il n'existe pas de remède contre les acouphènes, mais le soutien et les thérapies peuvent aider à gérer les symptômes.
- Pour en savoir plus sur [l'action de l'OMS en matière de prévention de la perte auditive, cliquer sur ce lien](#).

4. Ne laissez pas la perte auditive vous limiter. La perte auditive affecte-t-elle votre travail ?

En cas de perte auditive, de simples ajustements peuvent vous aider à poursuivre votre travail en milieu professionnel, à l'école ou à l'université, en toute quiétude.

Faits importants :

- Lors de la Journée mondiale de l'audition 2020, l'OMS a rappelé que des interventions opportunes et efficaces peuvent permettre aux personnes touchées par une perte auditive de réaliser pleinement leur potentiel.
- Pour les personnes touchées, des interventions appropriées peuvent faciliter l'accès à l'éducation, à l'emploi et à la communication.
- À l'échelle mondiale, des problèmes s'observent en matière d'accès aux interventions destinées à pallier la perte auditive, comme les appareils auditifs.
- Le système de santé devrait favoriser l'accès à des interventions précoces.

Sources d'information :

[OMS, Principaux repères, Surdité et d ficiency auditive](#)

[OMS : Surdité et déficit auditif](#)

[Campagne «  couter sans risque »](#)

5. Expériences personnelles et commentaires

De nombreuses personnalités et célébrités de l'industrie musicale se sont confiées à propos de leur expérience de la perte auditive et de ce qu'elles ont appris à leurs dépens : will.i.am a ainsi révélé il y a quatre ans son combat contre les [acouphènes](#).

La rockeuse indie-pop Grimes a annulé l'ensemble de sa tournée européenne en raison de problèmes de [déficience auditive et d'acouphènes](#).

Chris Martin, leader du groupe Coldplay, a révélé en 2012 [les problèmes d'acouphènes dont il souffrait déjà depuis 10 ans](#), évoquant les maux de tête atroces qui en découlent.

[Samantha Baines](#), comédienne et actrice, a écrit au sujet de ses problèmes de perte auditive et d'acouphènes, survenus précocement.

Pour de plus amples commentaires et des éclaircissements supplémentaires sur la question de l'écoute sans risque ou si vous avez des questions spécifiques nécessitant la réponse d'un spécialiste, merci de prendre contact avec le service de l'OMS chargé des demandes de renseignements des médias (mediainquiries@who.int et whf@who.int).



6. Quelles actions l'OMS déploie-t-elle face au problème des pratiques d'écoute dangereuses et au risque croissant de perte auditive ?

L'OMS œuvre aux côtés de plusieurs intervenants, parmi lesquels des audiologues, des experts en communication, des professionnels de la santé publique ainsi que des représentants de l'industrie musicale et des gouvernements, afin de s'attaquer à ce « handicap invisible », sensibiliser l'opinion à l'écoute sans risque et gérer la perte auditive.

L'initiative [Make Listening Safe](#) (Écouter sans risque) de l'OMS vise à promouvoir des comportements d'écoute sans risque et à réduire le risque de perte auditive causée par des niveaux sonores élevés. Les principaux axes de travail de l'OMS sont les suivants :

1. Dispositifs et systèmes d'écoute sans risque

En 2019, l'OMS a publié la [norme mondiale OMS-UIT pour les appareils et systèmes audio d'écoute sans risque](#), qui formule des recommandations sur les caractéristiques d'écoute sans risque des appareils audio personnels. Ces caractéristiques incluent :

- **Une fonction de dosimétrie** : logiciel qui suit le niveau et la durée de l'exposition au son.
- **Un profil personnalisé** : profil d'écoute individualisé, basé sur les pratiques d'écoute de l'utilisateur, qui indique à l'utilisateur si son mode d'écoute a ou non présenté des risques et propose le cas échéant à l'utilisateur de modifier ses pratiques.
- **Des options de limitation du volume** : options permettant de limiter le volume, notamment la réduction automatique du volume et le contrôle du volume sonore protégé par un mot de passe.
- **Des informations générales** : informations et orientations générales aux utilisateurs sur les pratiques d'écoute en toute sécurité, aussi bien avec un appareil audio personnel que dans le cadre d'autres activités de loisirs.

L'OMS collabore étroitement avec l'UIT, avec des partenaires de la société civile, le secteur privé ainsi que les gouvernements aux fins de promouvoir et d'appuyer la mise en œuvre de cette norme.

Sources d'information :

[Communiqué de presse](#) sur la nouvelle norme OMS-UIT pour prévenir la déficience auditive

[Écouter sans risque : norme mondiale OMS-UIT pour les appareils et systèmes audio](#) (en anglais)

[Vidéo sur le thème Écouter sans risque](#)

[Ressources de l'UIT sur la question de l'écoute sans risque](#)

Please check
hyperlink

2. Lieux de loisirs favorisant une écoute sans risque

Au terme d'un examen approfondi des réglementations existantes en matière de bruit, l'OMS a mis au point, en collaboration avec les diverses parties prenantes, une norme mondiale pour des pratiques d'écoute sans risque dans les lieux de divertissement tels que les discothèques, les bars et les concerts. La norme prévoit ainsi six critères à respecter afin de rendre l'écoute de musique amplifiée plus sûre et plus agréable pour le public :

- i) Limite de niveau sonore maximale recommandée.
- ii) Surveillance continue des niveaux sonores dans les lieux et lors des événements concernés.
- iii) Optimisation de l'acoustique du lieu et de la conception du système de sonorisation.
- iv) Mise à disposition gratuite de protections auditives pour les personnes présentes, à leur demande.
- v) Accès à des espaces dédiés permettant aux participants de reposer leurs oreilles.
- vi) Informations accessibles au public avant et pendant un événement pour confirmer la prise de mesures favorisant une écoute sans risque sur le site.

Les gouvernements peuvent les mettre en œuvre par voie législative ou réglementaire et les propriétaires et les gérants de lieux peuvent adopter la norme sur la base du volontariat et en appliquer les critères à titre de bonne pratique.

6. Quelles actions l'OMS déploie-t-elle face au problème des pratiques d'écoute dangereuses et au risque croissant de perte auditive ?

3. Sensibilisation à la modification des comportements d'écoute

L'approche de l'OMS pour une écoute sans risque est centrée sur la modification des comportements d'écoute. L'OMS a mis au point des outils de sensibilisation fondés sur des données probantes. Ces outils incluent des supports de sensibilisation présentés à la section 8.0 du présent document.

Voici quelques exemples de supports pertinents :

Manuel mSafeListening (manuel pour une écoute nomade sans risque)

Ce manuel inclut une base de données proposant des messages à utiliser dans le cadre des programmes mHealth (santé mobile) d'écoute sans risque, ainsi que des orientations relatives à leur adaptation et leur utilisation. L'objectif de cet outil est d'aider les pays à adapter et à mettre en œuvre des campagnes numériques d'écoute sans risque fondées sur des messages. (Le manuel mSafeListening est accessible [ici](#)).

Module pour une écoute sans risque en milieu scolaire

L'OMS travaille à la mise au point d'un module visant à promouvoir une écoute sans danger chez les enfants d'âge scolaire. Il s'agit d'inculquer à ces derniers des pratiques d'écoute sans risque en les sensibilisant et en leur donnant les moyens de faire des choix éclairés. Ce module est prévu pour 2022.

Sources d'information :

[Programme et activités de l'OMS sur les soins de l'oreille et de l'audition](#)

[Rapport mondial sur l'audition](#)

[Vaste gamme de ressources de plaidoyer de l'OMS en faveur des soins de l'audition](#)

OMS, [Principaux repères, Surdité et d ficiency auditive](#)

[Campagne «  couter sans risque »](#)

7. Parler de la perte auditive

Surdité ou perte auditive ?

On parle de perte auditive lorsqu'une personne n'est pas capable d'entendre aussi bien qu'une personne ayant une audition normale, le seuil étant de 20 dB ou mieux.

La perte auditive peut être légère, moyenne, sévère ou profonde. Elle peut toucher une oreille ou les deux et entraîner des difficultés pour suivre une conversation ou entendre les sons forts.

Les personnes « malentendantes » sont atteintes d'une perte d'audition moyenne à sévère. Elles communiquent généralement par la parole et peuvent bénéficier du recours à des aides auditives, à des implants cochléaires ou d'autres dispositifs d'aide à l'audition ainsi qu'au sous-titrage. Les implants cochléaires sont également utiles pour les personnes concernées par une perte auditive plus importante.

Les personnes qui sont diagnostiquées comme étant « sourdes » sont pour la plupart atteintes d'une perte auditive profonde, ce qui veut dire qu'elles n'entendent pas ou pratiquement pas. Elles communiquent généralement par la langue des signes.

Des données factuelles

Il est peu utile d'insuffler la peur à travers des messages alarmistes tels que « L'OMS interdit d'écouter de la musique pendant plus de 4 heures ! » ou « Ne passez pas plus d'une heure en discothèque ». Nul ne doit cesser d'écouter la musique qu'il aime, mais tout le monde doit avoir conscience des limites à ne pas dépasser et savoir comment écouter sans risque. Les faits et les statistiques renseignés dans le présent document peuvent aider vos consommateurs à prendre des décisions éclairées au sujet de leur audition.

Vocabulaire

Le mot « sourd » décrit un état de perte auditive profonde, et non un groupe de personnes qui ne peuvent pas entendre. Pour désigner de façon collective ces personnes, utilisez l'expression « personnes atteintes de perte auditive » et non « les sourds ».

Cependant, de nombreux individus sourds qui utilisent la langue des signes comme mode de communication principal estiment appartenir à la communauté des sourds et s'identifient parfois comme « Sourds », avec un S majuscule, afin de souligner leur identité sourde.

Évitez les mots/termes qui peuvent avoir des connotations passives ou « victimistes », à l'instar de « souffrant de », « touchés par » ou « victimes de », etc. Le langage utilisé doit respecter les personnes atteintes de perte auditive en tant qu'individus actifs capables de prendre leur propre vie en main. Il est conseillé d'employer des mots et expressions tels que « perte auditive », « surdité », « personne utilisant la langue des signes » ou « personne atteinte de perte auditive ».

Il convient d'éviter l'emploi d'expressions courantes susceptibles d'associer la déficience à des aspects négatifs, par exemple « rester sourd à la raison ».

Approximate sound level in dB* and maximum permissible time per week for safe listening

Respiration normale	10dB	Illimité
Chuchotement à voix basse	30dB	Illimité
Bibliothèque	40dB	Illimité
Conversation normale	60dB	Illimité
Sonnerie de porte	80dB	40 heures
Circulation dense (à l'int. de la voiture)	85dB	12h 30 min
Conversation criée	90dB	4 heures
Moto	95dB	1h 15 min
Sèche-cheveux	100dB	20 min
Klaxon de voiture à 5 mètres	105dB	8 min
Cri dans l'oreille	110dB	2.5 min
Proximité d'une sirène	120dB	12 sec
Marteau piqueur	130dB	1 sec
Avion au décollage	140dB	0 sec
Pétards	150dB	0 sec



* This graphic is based on the 3-dB exchange rate and the WHO recommendation regarding safe listening exposure and weekly time limit. The examples of sound levels are indicative. Actual sound levels may vary.

8. Médias numériques : un outil pour promouvoir des pratiques d'écoute sans risque

Les plateformes de médias numériques constituent de précieuses ressources aux fins de partager des faits et des messages en matière de pratiques d'écoute sans risque et de sensibiliser à la nécessité de protéger l'audition et prévenir la perte auditive précoce.

Veuillez utiliser les *hashtags* suivants à chacune de vos interventions écrites sur le thème de l'écoute sans risque :

#écoutersansrisque

#soinsdelaudition

Suggestions de publications sur les médias sociaux :

« Appréciez votre musique, protégez vos oreilles !
#écoutersansrisque »

« Plus d'un milliard d'adolescents et de jeunes adultes à travers le monde courent un risque de perte auditive due à des habitudes d'écoute dangereuses à des niveaux sonores élevés.
#écoutersansrisque »

« Les pratiques d'écoute dangereuses peuvent entraîner une perte auditive permanente. Ne tirez pas un trait sur la musique, mettez simplement moins fort. **#écoutersansrisque** »

« La perte auditive est un phénomène irréversible ! Protégez votre audition. Consulter la [norme OMS-UIT](#) concernant les smartphones et autres appareils audio, visant à réduire le risque de déficience auditive auquel s'expose l'utilisateur. **#écoutersansrisque** »

« **#écoutersansrisque**. L'**#OMS** estime qu'un milliard de personnes à travers le monde pourraient courir un risque de perte auditive due à des habitudes d'écoute dangereuses. »

« Plus de 5 % de la population mondiale est atteinte de déficience auditive incapacitante.
#soinsdelaudition »

Ressources visuelles :

[Matériel de plaidoyer pour la sensibilisation](#)

[Infographie - Écouter sans risque](#)

[Affiches et dépliants sur la question de l'écoute sans risque](#)

[Conseils pour écouter sans risque](#)

[Foire Aux Questions](#)

Please check hyperlink

[Écouter sans risque : norme mondiale OMS-UIT pour les appareils et systèmes audio \(résumé\)](#)

[GIFs](#)

Annexe :**Liens utiles**

Document	URL
Complément d'informations sur les coûts mondiaux de la perte auditive	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33590787/
OMS, Principaux repères, Surdité et déficience auditive	https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss
Campagne « �couter sans risque »	https://www.who.int/activities/making-listening-safe
OMS, Rapport mondial sur l'audition	https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/health-topics/deafness-and-hearing-loss/world-report-on-hearing/wrh-exec-summary-fr.pdf?sfvrsn=feb8d533_27&download=true#:~:text=Le%20rapport%20de%20l'OMS,d'atteindre%20leur%20plein%20potentiel
Brochure �couter sans risque	Link TBC
Conseils pour Écouter sans risque (infographie)	https://www.who.int/deafness/make-listening-safe/Tips-for-MLS-EN.pdf?ua=1
HearAngel	https://www.hearangel.com/
dbTrack	https://www.dbtrack.com/
Application hearWHO	https://www.who.int/health-topics/hearing-loss/hearwho
Journée mondiale de l'audition 2020	https://www.who.int/campaigns/world-hearing-day/2020
Programme de l'OMS sur les soins de l'oreille et de l'audition	https://www.who.int/health-topics/hearing-loss#tab=tab_1

Document	URL
Acouphènes, l'expérience de will.i.am	https://hearingreview.com/hearing-loss/tinnitus/hip-hop-producer-and-musician-will-i-am-admits-he-suffers-from-tinnitus#:~:text=In%2520an%2520interview%2520with%2520the,silence%2520sounds%2520like%2520any%2520more.
Grimes annule des concerts en raison de problèmes d'audition	https://www.nme.com/news/music/grimes-82-1267144
Acouphènes, l'expérience de Chris Martin	http://www.mtv.com/news/2582277/chris-martin-coldplay-tinnitus-ear-condition/
Acouphènes et perte auditive, l'expérience de Samantha Baines	https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/thought-had-changed-life-worse-actress-samantha-baines-hearing/
Écouter sans risque : norme mondiale OMS-UIT pour les appareils et systèmes audio	https://www.who.int/publications/i/item/safelistening-devices-and-systems-a-who-itu-standard
Communiqué de presse sur la nouvelle norme OMS-UIT pour prévenir la déficience auditive	https://www.who.int/news/item/12-02-2019-new-who-itu-standard-aims-to-prevent-hearing-loss-among-1.1-billion-young-people
Ressources de l'UIT sur la question de l'écoute sans risque	https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital_Inclusion_Resources/Strategies,%20policies,%20toolkits/Toolkit_safe_listening_devices/safe_listening.aspx
Programme et activités de l'OMS sur les soins de l'oreille et de l'audition	https://www.who.int/health-topics/hearing-loss#tab=tab_1
Supports de plaidoyer de l'OMS sur la question de l'écoute sans risque	https://www.who.int/activities/advocating-for-hearing-care
Infographie – Écouter sans risque	https://www.who.int/deafness/make-listening-safe/Infographic-safe-listening-2019.pdf
Affiches et dépliants sur la question de l'écoute sans risque	https://www.who.int/deafness/make-listening-safe/MLS-English-poster.pdf?ua=1
Foire Aux Questions	https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/deafness-and-hearing-loss-safe-listening
GIFs	https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2019/communications-materials/gifs

Organisation mondiale de la Santé

20 avenue Appia
1211 Genève 27
Suisse

Courriel : whf@who.int

WHO/ UCN/NCD/SDR/2022.1 – © **WHO 2022**. Certains droits réservés.
La présente publication est disponible sous la licence CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
Pour en savoir plus, consultez la page https://www.who.int/fr/health-topics/hearing-loss#tab=tab_1.



**Organisation
mondiale de la Santé**