



La prévention des risques auditifs : un enjeu de santé publique

Zoom sur les pratiques d'écoute de la musique des collégiens franciliens

Etude réalisée par le CidB en collaboration avec le RIF,
Bruitparif et l'ARS Ile-de-France

Écouter la musique au casque est une pratique largement partagée par les collégiens, grâce aux applications musicales et aux réseaux sociaux embarquées dans leurs smartphones.

Les collégiens peuvent passer de nombreuses heures quotidiennement à écouter leurs artistes préférés ou les playlists produites par les plateformes musicales (Deezer, Spotify, YouTube, Apple Music...) avec leurs écouteurs et casques filaires ou sans fil.

La musique est vécue comme un moyen de détente, de décharge, ou de réconfort et participe ainsi à la régulation des états émotionnels. La puissance sonore favorise l'immersion dans la musique, la recherche de sensations fortes, l'impression de pouvoir toucher les sons. Le fait de pouvoir choisir la musique, de masquer certains sons non désirés et ainsi de choisir l'ambiance sonore donne un niveau de contrôle et accroît le sentiment de liberté.

Des pratiques d'écoute qui ne sont pas sans danger

L'écoute « *nomade* » de la musique aujourd'hui banalisée avec l'évolution des technologies, si elle se prolonge sur de longues périodes et à des niveaux sonores élevés, expose les collégiens à des risques pour leur système auditif. A cet usage, il faut aujourd'hui associer la pratique de jeux vidéo en ligne avec un casque pour une meilleure immersion et le phénomène de « *binge-watching* » (visionnage en rafales des épisodes d'une série) qui peuvent conduire à une écoute cumulée quotidienne au casque très importante.

Une personne sur quatre devrait avoir des problèmes d'audition d'ici à 2050

Si la dose de son tolérable, qui est fonction du niveau sonore et de la durée d'écoute, est dépassée, le système auditif risque une usure prématurée, ce qui constitue à terme un véritable handicap. Ce risque est insidieux car il apparaît à des niveaux sonores bien inférieurs au seuil de la douleur ressentie par l'individu. Par ailleurs, cette détérioration, qui atteint les cellules ciliées de l'oreille interne, n'est à l'heure actuelle pas « *réparable* » par la médecine. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) indique qu'une personne sur quatre devrait avoir des problèmes d'audition d'ici à 2050 et 1,1 milliard de jeunes à travers le monde pourraient courir un risque de pertes auditives dues à des habitudes d'écoute dangereuses.

Mieux connaître les habitudes d'écoute des collégiens

Le RIF (Réseau des musiques actuelles en Ile-de-France), Bruitparif et le CidB sont trois organismes qui se sont unis, dans le cadre du troisième Plan Régional Santé Environnement (PNSE 3) d'Ile-de-France pour coordonner leurs campagnes de sensibilisation sur les risques auditifs qu'ils mènent depuis de nombreuses années auprès des adolescents. En amont de ces interventions, un questionnaire commun aux trois organismes est rempli par les collégiens afin de connaître leurs pratiques en matière de musique.

Les données déclaratives des collégiens, totalement anonymes, ont fait l'objet d'une analyse statistiques à



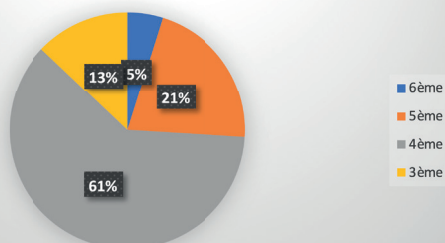
Dossier spécial : éducation à l'environnement sonore

partir des questionnaires collectés pendant les trois années scolaires 2018-2019, 2019-2020 et 2020-2021, soit au total 5817 collégiens interrogés. Cette étude sur les pratiques d'écoute des jeunes franciliens a été réalisée avec le soutien de l'Agence Régionale de la Santé (ARS) Ile-de-France. L'échantillon est composé de 5817 collégiens d'Ile-de-France interrogés entre 2019 et 2021. L'échantillon est composé à part égale de filles et de garçons. La moyenne d'âge est de 13 ans. Les élèves de 4^e sont les plus représentés.

Les objectifs poursuivis par ce recensement sont les suivants :

- Étudier les pratiques d'écoute au casque ou avec des écouteurs et la fréquentation des lieux diffusant de la musique amplifiée,
- Évaluer les précautions prises par les collégiens pour se protéger des risques auditifs,
- Connaître les symptômes ressentis,
- Analyser l'évolution de ces pratiques afin de permettre aux acteurs de la prévention d'adapter leurs campagnes de prévention et les messages à transmettre aux besoins ainsi identifiés.

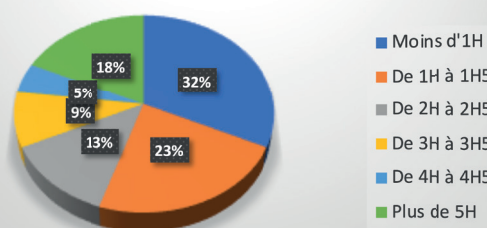
RÉPARTITION DES ELEVES SELON LA CLASSE D'APPARTENANCE



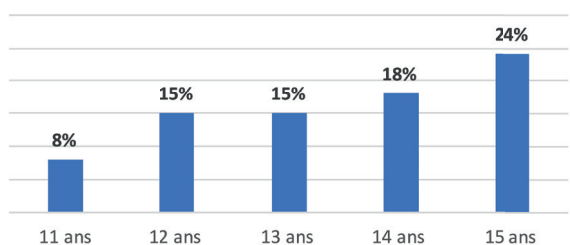
Des durées importantes d'écoute au casque ou avec des écouteurs

L'écoute de la musique concerne 88 % des collégiens. Ils sont 26 % à utiliser le casque et 74 % les écouteurs. Les filles sont plus adeptes des écouteurs que les garçons. Plus des deux tiers des collégiens écoutent la musique plus d'une heure par jour et ces durées peuvent atteindre quatre heures par jour

Durées d'écoute de la musique avec casque ou écouteurs

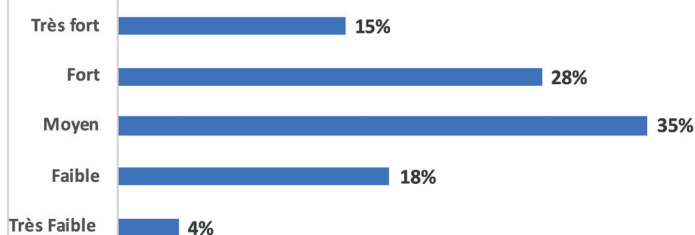


Durée d'écoute de la musique 5H et plus par jour en fonction de l'âge

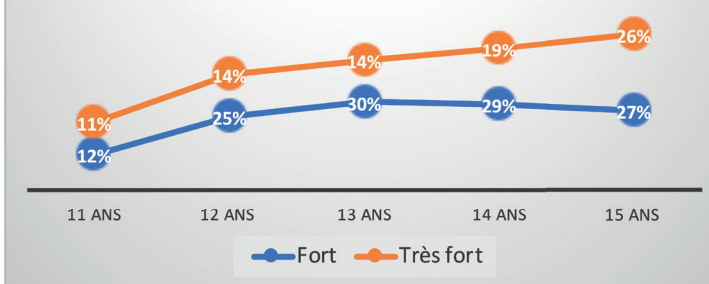


pour près d'un élève sur quatre. Les filles ont des pratiques plus intensives que les garçons. Ces habitudes augmentent avec l'âge comme le montre le graphique. A 15 ans, près d'un élève sur quatre est concerné.

Répartition des collégiens selon le volume d'écoute



Volume sonore déclaré en fonction de l'âge



Répartition des élèves selon leur volume d'écoute au casque ou avec écouteurs.

Le volume d'écoute augmente avec la durée d'écoute

43 % des élèves interrogés disent régler le volume à un niveau fort ou très fort et seuls 22 % à un niveau faible ou très faible. Ces niveaux d'écoute ont tendance à croître significativement avec l'âge. Les collégiens âgés de 11 ans sont 11 % à écouter très fort la musique, mais plus du quart à 15 ans.



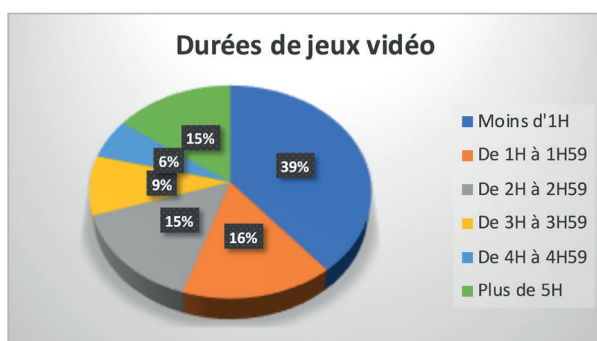
Dossier spécial : éducation à l'environnement sonore

En outre, le volume a tendance à s'accroître parallèlement à la durée d'écoute. Sur l'ensemble des élèves qui écoutent 5 heures et plus par jour, 59 % des collégiens règlent le volume à un niveau qu'ils estiment fort ou très fort. Ils ne sont que 32 % à le faire lorsqu'ils écoutent moins d'une heure par jour.

Un usage nocturne qui s'accroît avec l'âge

Globalement, 17 % des élèves indiquent s'endormir quotidiennement ou plusieurs fois par semaines avec le casque sur les oreilles. Avec l'âge, cette pratique augmente sensiblement : 4 % des jeunes âgés de 11 ans, 8 % des jeunes de 12 ans et 10 % à l'âge de 15 ans s'endorment tous les jours en écoutant de la musique avec casque ou écouteurs. Ainsi avec l'âge, le nombre d'utilisateurs nocturnes du lecteur numérique semble augmenter. La prévention sur les risques auditifs doit concerner l'ensemble des élèves du collège pour réduire les risques de pertes auditives et de dégradation du sommeil. Parmi les élèves adeptes de l'écoute de la musique dans leur lit, seuls 20 % programment la fin de l'écoute avant de s'endormir.

Un cumul des loisirs d'écoute au casque/écouteurs

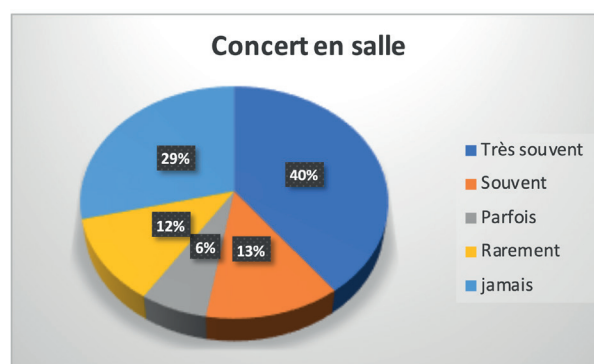


Répartition du temps consacré aux jeux-vidéos et au visionnage de séries

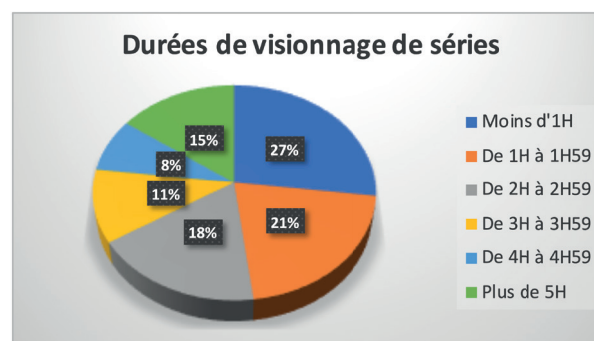
La pratique de jeux vidéo avec casque ou écouteurs concerne 65 % des élèves dont 21 % en ont une pratique intensive (plus de quatre heures par jour). Ils sont 79 % à regarder les séries et vidéos, dont 23 % y passent plus de quatre heures par jour. Les collégiens qui écoutent la musique plus de 5 heures par jour ont aussi tendance à regarder beaucoup de séries ou vidéos. Ces pratiques augmentent considérablement la durée d'écoute au casque ou avec des écouteurs pour une partie des collégiens. Ces pratiques pathogènes d'une partie des collégiens qui écoutent à des niveaux sonores élevés sur de très longues périodes (écoute diurne et nocturne) renforcent particulièrement la nécessité de faire de la prévention avant même que ces pratiques ne s'installent.

La fréquentation des salles de concert et des festivals

Un collégien sur deux (52 %) fréquente souvent ou très souvent les concerts ou les festivals. La fréquentation des lieux musicaux n'est pas marginale puisque malgré la crise sanitaire, ces pratiques de loisirs sont restées très prisées des collégiens.



Fréquentation des lieux de musiques (concert en salle, festival).



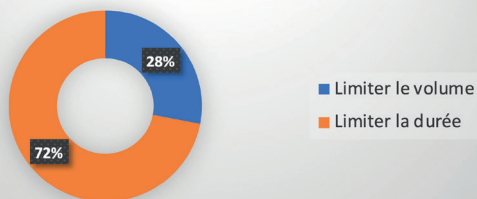
Les comportements de protection des collégiens

Lors de l'écoute de la musique au casque, pour limiter les risques d'atteintes auditives, près des deux tiers des élèves se protègent en limitant le volume (72 %) et seulement 28 % d'entre eux réduisent la durée d'écoute au casque ou avec écouteurs. Par ailleurs, plusieurs précautions lors de l'exposition aux musiques amplifiées peuvent être prises afin de minimiser les risques de pertes auditives comme s'éloigner des enceintes lors de concerts, mettre des protections auditives (bouchons ou casque) faire des pauses ou encore réduire le volume lorsque cela est possible. Ces comportements de protection sont-ils plébiscités par les jeunes ?



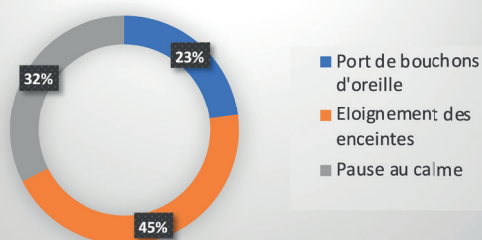
Dossier spécial : éducation à l'environnement sonore

Les comportements de protection lors de l'écoute (casque/écouteurs)



Certains d'entre eux prennent des précautions pour limiter leur exposition en s'éloignant des enceintes (45 %), en faisant des pauses régulières (32 %) et seulement 23 % portent des bouchons d'oreilles. A la fois perception individuelle et identité de groupe, la musique live propose un espace de détente collectif où le risque auditif éventuel n'a pas sa place.

Comportements de protection en concert



En effet, face aux états émotionnels éprouvés, les jeunes pensent rarement aux risques encourus. Lorsque ces derniers sont envisagés, le choix est très vite fait entre un plaisir immédiat lié à l'écoute à volume élevé et l'exigence de protection, avec un plaisir atténué par des bouchons d'oreille portés en prévention d'un risque éventuel de surdité dans un avenir plus ou moins proche.

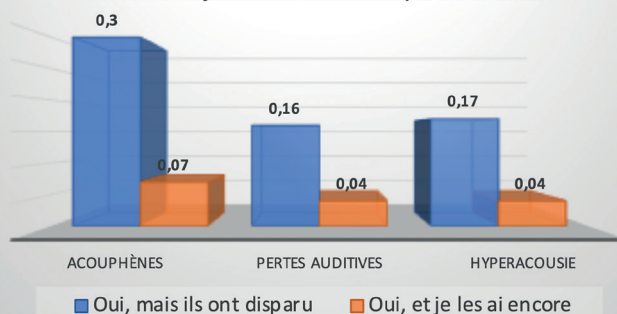
Face à l'absence de symptômes ressentis, le plaisir immédiat prime. Pourtant, la fréquentation de ces lieux de loisirs sans protection peut conduire à une altération à plus ou moins long terme des capacités auditives des jeunes. La dose de bruit reçue dans ces lieux de diffusion de la musique amplifiée est élevée et constitue un risque réel d'atteinte auditive d'autant plus que cette exposition est souvent combinée à d'autres activités à volume élevé comme l'écoute de la musique au casque.

Des symptômes qui ne sont pas perçus comme une urgence médicale !

Au moins 30 % des élèves ont déjà ressenti des symptômes de fatigue auditive après avoir écouté de la musique au casque.

Parmi ceux fréquentant des concerts, ils sont 37 % à avoir été affectés par des acouphènes ou une perte auditive (20 %) après une exposition à des niveaux sonores élevés.

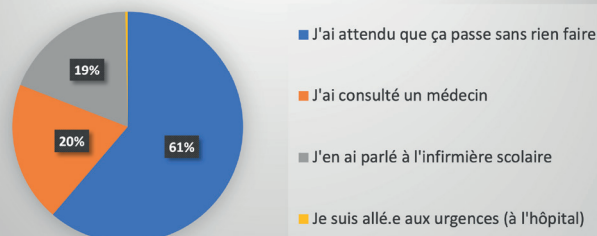
Après avoir écouté de la musique (casque, écouteurs, en concert ou en jouant d'un instrument) as-tu ressenti



Répartition des symptômes ressentis par les élèves

Dans la majorité des cas, les symptômes ressentis ont disparu au bout de quelques heures ce qui peut amener les collégiens à remettre en cause le côté irréversible des atteintes auditives et à banaliser ces situations. Deux tiers des collégiens ayant ressenti un symptôme auditif (perte auditive, acouphènes, hyperacousie) ont d'ailleurs attendu que cela passe sans rien faire. Le dernier tiers a consulté un médecin ou en a parlé à l'infirmière scolaire. Les collégiens (et probablement leurs parents) n'ont pas le réflexe d'aller aux urgences ORL dans ce type de situation. Pourtant dans le cas d'un traumatisme sonore aigu lors d'une exposition à un niveau sonore élevé, c'est une urgence médicale dans la mesure où le médecin ORL ne dispose que de 48 heures pour délivrer un traitement efficace pour éviter ou réduire des pertes auditives irréversibles.

SU TU AS RESENTI L'UN DE CES TROIS SYMPTÔMES (SIFFLEMENTS/IMPRESSION D'ENTENDRE MOINS BIEN, DIFFICULTÉ À SUPPORTER CERTAINS SONS) COMMENT AS-TU RÉAGI ?



Seuls 24 % des adolescents interrogés se souviennent avoir testé leur audition à l'école. Le dépistage auditif a une place importante dans la prévention. En effet, l'espérance de vie augmente mais nos capacités auditives ne sont pas

**Dossier spécial :
éducation à l'environnement sonore**

accrues pour autant ! Il est aujourd'hui capital que les jeunes prennent conscience très tôt des risques pour éviter une usure prématurée de leur système auditif.

Comment prévenir les risques auditifs chez les jeunes adolescents ?

Sans surprise, la pratique d'écoute de la musique et des autres médias au casque ou avec écouteurs représente une part importante de l'exposition des collégiens et conduit, pour les usages extrêmes (en durée et en intensité) à un risque de pertes auditives précoces pouvant les handicaper dans leur vie quotidienne (difficultés dans la compréhension des échanges, baisse de la concentration, fatigue, isolement). Les comportements à risque (volume et durée d'écoute élevés, endormissement avec les écouteurs sur les oreilles) progressent avec l'âge. Les 15 ans et plus sont les plus exposés.

Les actions de prévention doivent être proposées aux collégiens avant cet âge pour les habituer à des pratiques vertueuses (limitation du volume et de la durée d'écoute, comportements de protection lors de l'exposition à des volumes élevés dans des manifestations musicales, réflexes à avoir en cas de symptômes). Une sensibilisation aux bonnes pratiques d'écoute au casque s'avère nécessaire dès l'école primaire. Au collège, les interventions en classe devraient concerner les élèves dès la 6^e ou la 5^e pour les informer sur les dangers et leur apprendre à reconnaître les symptômes devant les amener à alerter leurs parents ou les professionnels de santé.

Des actions plus ciblées à l'attention des plus âgés (14 et 15 ans) semblent aussi nécessaires, à un âge qui les amène à adopter des comportements parfois extrêmes, pour les sensibiliser aux effets irréversibles sur leur santé auditive mais également sur les conséquences néfastes au quotidien pour leur vie sociale. Les parents ont aussi tendance à banaliser les symptômes ressentis par leur enfant. L'information des parents est également un axe important pour relayer les messages de prévention, opter eux-mêmes pour de bonnes pratiques et repérer les symptômes devant conduire à consulter en urgence un médecin.

La prévention primaire doit rester le premier levier d'action

Face à cet enjeu de santé publique, des campagnes de prévention sont à entreprendre dès le plus jeune âge (les pratiques étant de plus en plus précoces) permettant de promouvoir les avantages qu'il y a à écouter la musique avec un casque adapté, sur des durées et à des niveaux raisonnables, et à adopter des mesures de prévention dans les lieux de divertissement tels que les salles de concert ou les festivals

(éloignement des enceintes, temps de récupération en zones calmes, port de bouchons d'oreilles, etc.). Le second levier pour une efficacité renforcée est de soutenir et de développer les compétences des élèves pour qu'ils puissent opérer des choix raisonnés en faveur de leur santé auditive.

A travers l'école promotrice de santé, le parcours éducatif de santé invite les élèves à prendre soin d'eux-mêmes et des autres, à devenir des citoyens responsables en matière de santé individuelle et collective. Plusieurs dépistages des troubles auditifs au cours de la scolarité sont mis en place dans les établissements scolaires notamment lors de la 6^e année avec le médecin de l'Education Nationale avec l'infirmière ou l'infirmier de l'Education Nationale. Ces dépistages, véritable outil de prévention, ont pour vocation d'alerter les parents en cas de troubles auditifs repérés mais aussi de sensibiliser les élèves aux risques auditifs. Le rôle de l'infirmière ou l'infirmier de l'Education Nationale est ici capital pour sensibiliser les élèves à adopter individuellement des comportements de protection et à inscrire collectivement la prévention des risques auditifs dans des projets d'école ou d'établissement notamment à travers des actions portées par le comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC).

Pour aller plus loin :

- OMS. Une personne sur quatre devrait avoir des problèmes d'audition d'ici à 2050. 2021 : <https://www.who.int/fr/news/item/02-03-2021-who-1-in-4-people-projected-to-have-hearing-problems-by-2050> ;
- Le CidB – Centre d'information sur le Bruit : <https://www.bruit.fr/> ;
- Bruitparif : <https://www.bruitparif.fr/> ;
- Le RIF : <https://www.lerif.org/> ;
- École promotrice de santé : <https://eduscol.education.fr/2063/je-souhaite-m-engager-dans-la-demarche-ecole-promotrice-de-sante> ;
- Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) : <https://eduscol.education.fr/2277/le-comite-d-education-la-sante-et-la-citoyennete-cesc>.