

Profite du son, protège tes oreilles

Le son fait partie du plaisir… mais **trop fort** ou **trop longtemps**, il peut abîmer tes oreilles et une fois abîmées, les oreilles ne se réparent pas !

Pourquoi les oreilles ne se réparent pas ?

À l'intérieur de ton oreille se trouvent de minuscules cellules, qui captent les sons et les envoient à ton cerveau. Ces cellules sont fragiles : un bruit fort ou long peut d'abord les fatiguer, un peu comme un muscle après l'effort - dans ce cas, une pause suffit pour qu'elles récupèrent. Mais si le bruit est trop intense ou se répète trop souvent, ces cellules peuvent être détruites, et cette fois il n'y a pas de retour en arrière elles sont perdues pour toujours - d'où l'importance de bien protéger tes oreilles dès maintenant.



Qu'est-ce qu'il se passe quand les cellules de mes oreilles sont abîmées ?

Une audition abîmée par le bruit s'installe souvent petit à petit, sans que tu t'en rendes compte : au début, tu ne remarques rien de particulier, et avec le temps, certains sons ou certaines voix deviennent plus difficiles à percevoir. Le bruit peut aussi provoquer des sifflements persistants dans les oreilles, qu'on appelle des acouphènes. Ils peuvent être très dérangeants au quotidien, et la médecine est malheureusement très limitée pour les faire disparaître.



Alors comment protéger tes oreilles ?

LA solution aux bruits excessifs est la réduction du bruit à la source : **limite le volume** quand tu le peux, que ce soit sur des écouteurs, un casque ou un baffle.
Quand tu ne peux pas diminuer le son - en soirée, en concert, ou si tu fais toi-même de la musique par exemple - , **protège tes oreilles avec des bouchons** dès que le bruit devient fort. Dans beaucoup de lieux comme les concerts ou les festivals, des bouchons en plastique sont disponibles, souvent gratuitement : profites-en !

Si tu es souvent exposé à des sons forts, mieux vaut investir dans des **bouchons spécialisés : ils réduisent le volume sans déformer le son**, pour protéger tes oreilles tout en continuant à profiter de la musique. Renseigne-toi par exemple en pharmacie, ils coutent environ 10€, et sont évidemment réutilisables.



Quand tu écoutes seul·e (casque, écouteurs, enceinte)

Baisse le volume
Écouteurs, casque, enceinte : écoute la musique à un volume modéré — ne monte pas le volume au-delà de la moitié du maximum de l'appareil.

Fais des pauses
Après une heure d'écoute, laisse tes oreilles se reposer un moment.

Privilégie les casques recouvrant les oreilles
À volume égal, le casque est moins nocif pour tes oreilles que les écouteurs.

Dans les transports en commun ou dans un endroit bruyant
Évite de monter le son, ne cherche pas à couvrir le bruit ambiant par ta musique.

Ne t'endors pas avec un casque ou des écouteurs



Dans les lieux festifs (concerts, festivals, bars, spectacles, mariages, ...)

Protège tes oreilles avec des bouchons d'oreille
Le réflexe le plus simple et le plus efficace dès que le bruit devient fort.

Éloigne-toi des enceintes
Au moins 3 mètres.

Fais des pauses régulières au calme
15 minutes toutes les heures, ou 30 minutes toutes les deux heures.

Pour les musiciens

Protéger tes oreilles est vraiment important

Attention : après un concert, une sortie en boîte de nuit, un feu d'artifice ou un bruit fort, tes oreilles sifflent ou bourdonnent encore plusieurs heures plus tard — ou après une nuit de sommeil ? Consulte vite un médecin : une prise en charge rapide peut éviter des séquelles comme des acouphènes ou une perte auditive durable.

Et pour aller plus loin

Des applications pour ton GSM existent (**HearSafe®**, par exemple) pour t'aider à limiter ton niveau d'écoute.

Sur le site **infoj.be** tu trouveras plus d'informations.