

# Musiques, jeunes et risques auditifs 2013

**Thibault Christophe**

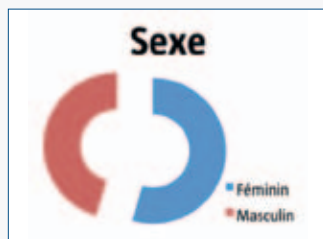
doctorant-enseignant en Information-Communication, Université de Toulouse, LERASS

Cette synthèse propose de contextualiser la problématique des risques auditifs encourus par rapport à l'écoute de musique quotidienne. En effet, depuis vingt ans, la musique n'a cessé de prendre une place croissante dans le quotidien des français (Donnat, 2008). Chaque génération se l'approprie à sa manière, mais en fait toujours un enjeu identitaire, social, et désormais technologique. La démocratisation du numérique depuis le début des années 2000 est venue accélérer et massifier les pratiques d'écoutes musicales, sans pour autant créer de grandes ruptures. Ces évolutions, lentes mais de plus en plus stabilisées, influent non seulement sur le son que l'on écoute, mais aussi le rapport au son que l'on écoute.

A quels risques s'exposent les collégiens et lycéens lorsqu'ils écoutent leur musique ? Ont-ils conscience de ces risques ? Comment se positionnent-ils ? C'est ce à quoi tente de répondre cette synthèse. Pour ce faire, nous reviendrons rapidement sur les pratiques d'écoutes musicales et les comportements des adolescents à l'ère du numérique, avant de nous focaliser sur la question des risques auditifs. Pour appuyer les données quantitatives de cette étude, nous ferons régulièrement référence à certains travaux scientifiques relatifs aux méthodes qualitatives.

## Echantillon

1492 élèves, de collèges et de lycées de Midi-Pyrénées, dont l'âge moyen est de 14 ans, de la 5<sup>e</sup> à la 1<sup>re</sup>, incluant les CAP et les filières technologiques et agricoles, interrogés entre septembre 2012 et mai 2013.



## Départements représentés



Parmi les villes de : Cajarc, Albi, St-Gaudens, Figeac, Lavelanet, Castelnaud Montratieu, Vielmur sur Agoût, Vic en Bigorre, Luz St Sauveur, Pierrefite Nestalas, Bagnère de Bigorre, Gratentour, Puylaurens, Blaye les Mines, Pamiers, Gourdan Polignan, Lézat sur Lèze, Toulouse, Luzech.

## Méthodologie :

**1 questionnaire de 22 questions pour comprendre :**

- › Ce qu'ils écoutent comme musique ?
- › Où et comment est-ce qu'ils l'écoutent ?
- › Quel rapport ont-ils au son ?
- › Quels sont les effets des dispositifs de prévention ?

# I - Pratiques d'écoutes musicales des adolescents

## Les lieux d'écoute live : une préférence pour l'entre-soi

Autour de 8 adolescents sur 10 dit ne jamais aller en concert, quelque soit le genre évoqué, ni en discothèque. En revanche la fréquentation des bars pour ce qui est des concerts ou des soirées, ainsi que celle des festivals est une pratique plus démocratisée puisque seule la moitié des adolescents ne s'adonnent pas à cette pratique. Enfin, le « lieu » par excellence reste la fête entre amis, qui est mentionnée comme une pratique mensuelle pour plus de

50 % d'entre eux.

La musique est considérée comme trop forte, pour une partie de notre échantillon, dans certains types de concert, comme pour le rock, hip-hop ou la techno. Rappelons aussi que dans ces genres musicaux, les attentes du public en matière de niveau sonore sont corrélées aux besoins de ressentir physiquement la musique pour atteindre des états qui sortent de l'ordinaire<sup>1</sup>.

## La musique enregistrée

**En moyenne, les jeunes de notre échantillon écoutent au moins 12 heures de musique par semaine, soit plus d'une heure par jour.** Cela confirme que la musique est très présente dans leur quotidien.

Les lecteurs portables, comme le lecteur mp3 ou le téléphone portable, ainsi que l'ordinateur reste les équipements privilégiés. Ils sont utilisés respectivement à 75 et 74 % hebdomadairement, et plus de la moitié les utilisent en moyenne une heure par jours.

L'autoradio et la chaîne hifi sont aussi souvent mentionnés, même s'ils sont plus marginaux, et dépendent du train de vie de chacun.

**57 % disent utiliser un casque, et 70 % d'entre eux affirment aussi utiliser des oreillettes.** Ce qui signifie un double équipement pour la plupart d'entre eux.

30 % des adolescents interrogés n'utilisent pas d'enceinte, et donc écoutent la musique en son « brut », tel qu'il sort d'un lecteur mp3, d'un téléphone portable, ou d'un ordinateur.

Cette donnée pose le problème de la compression. Si depuis la numérisation des contenus, la plupart des fichiers musicaux sont compressés, la lecture se fait sur des équipements dont les enceintes – appelons-les ainsi par commodité, même si la plupart d'entre-elles n'en sont pas vraiment – offrent un spectre de fréquences d'écoute très réduit, souvent décalé vers les aigus. On assiste donc à un double effet de

compression, ce qui va poser problème lors d'une écoute longue et répétée.

A la question « à quel volume écoutez-vous de la musique ? », seuls 6 % estiment l'écouter à un niveau faible, la moitié dit l'écouter à un volume intermédiaire, et près de **41 % avouent l'écouter à des niveaux forts ou très forts**. Si ces chiffres sont quelque peu alarmants, il faut aussi les remettre dans leur contexte. Certains adolescents écoutent la musique dans des environnements sonores bruyants (bus, métro, chambre mal isolée) et poussent donc le volume de la musique « malgré eux ». D'autres encore, se permettent d'écouter de la musique à des niveaux sonores élevés, seulement à certains moments, souhaitant s'imprégner de la musique qu'ils écoutent pour « baigner » dedans ou exprimer un sentiment (de colère ou de joie). Il ne faut donc pas oublier qu'écouter de la musique, c'est souvent la vivre, d'une certaine manière.

Enfin, contrairement à une idée reçue, les études sur les pratiques médiatiques, dont fait partie l'écoute musicale démontrent que la variable de la classe sociale est moins déterminante qu'avant<sup>2</sup>. En effet, d'autres critères se sont insérés depuis, marquant un paysage des biais à prendre en considération : l'équipement, le genre, l'âge ou la génération, l'éloignement à un pôle urbain.■

**57%**  
disent utiliser  
un casque

**70%**  
affirment utiliser  
des oreillettes

**41%**  
écoutent à des  
niveaux forts  
ou très forts.

1) Jean-Christophe Sevin, « La Rencontre avec la techno. Des parcours d'expériences à l'événement qui constitue l'amateur », in Anthony Pecqueur et Olivier Roueff, *Ecologie sociale de l'oreille*, EHESS, 2009, 284 p.  
2) Cécile Méadel, Quantifier le public, *Economica*, 2010, 288 p. ; Dominique Pasquier, « Les lycéens et la culture. Entretien », *Le Débat*, 2007/3 n° 145, p. 142-151.

# II – Les risques auditifs : un rapport au son et à la musique

## Des acteurs en faveur de la prévention

Si les risques auditifs ne sont pas conscientisés du côté de la réception (ici, les adolescents), on peut noter une prise de conscience de la part des acteurs, porteurs d'un discours préventif : leur multiplication et leur professionnalisation le démontrent. Citons par exemple, Peace&Lobe, Agi-Son, Audition-solidarité, Ecoute ton oreille, France Acouphènes, La semaine du son ou la Journée nationale de l'audition. Enfin, l'activité d'audioprothésiste s'est largement développée ces dernières années, au regard des problèmes d'audition des divers populations – pas seulement les seniors. Elle a su aussi se perfectionner dans les technologies de protection, comme les bouchons



auditifs. Les populations qui en bénéficient directement sont les musiciens ou les professions associées comme les intermittents du spectacle.

Il existe donc un paysage de préventions et de médiations contre les risques auditifs. Pour autant, est-ce que les jeunes y sont sensibles ? ■

## Qu'est-ce qu'un son nocif pour les oreilles ?

La nocivité d'un son est liée au caractère de ce bruit. Il dépend des critères suivants :

» La hauteur : les sons aigus (hautes fréquences) sont, à niveau égal, plus nocifs que les bruits graves (basses fréquences). Comme évoqué précédemment, les fichiers musicaux et les équipements sur lesquels ils sont lus, sont doublements compressés et ramènent la bande passante auditive vers les aigus. Le cas est tout à fait symptomatique sur les radios dites « jeunes » comme NRJ, Skyrock ou Fun Radio. Les contenus diffusés sur ces stations sont particulièrement compressés et à des niveaux d'intensité très élevés. Il convient donc d'informer la jeune génération que ces radios sont à écouter avec parcimonie.

» L'intensité du bruit : un son est « fort » plus il procure une sensation désagréable, comme une distorsion. Au-delà de 120 dB<sup>3</sup>, seuil de douleur, les tympans peuvent subir de nombreuses lésions. Si avec un lecteur mp3 ou un téléphone portable, le risque de

dépassement des 120 dB est faible, les lieux publics (salles de concerts, bars, discothèques, soirées entre amis, soit des espaces clos et réverbérants) sont plus enclins à outrepasser les normes sur le sujet.

» la durée de l'exposition : pour une même ambiance sonore, plus la durée d'exposition est élevée plus les lésions auditives de l'oreille interne sont considérables. Il est donc déconseillé de multiplier les plages horaires longues d'écoute musicale, et de faire des pauses régulières et durables le cas échéant.

En outre, ces critères sont interdépendants : il faut les superposer pour mesurer la multiplication des situations à risque ; d'autant que ces critères ne s'appliquent évidemment pas seulement à la musique. Perpétuer les lieux et moments dans une « journée-type » d'adolescents (la cour de récréation, un gymnase, une répétition de musique en école de musique ou dans un garage) peuvent être autant de facteurs qui vont multiplier les risques, à l'intérieur desquels la musique va s'insérer. ■

## Quelles conséquences ?

A quoi s'expose-t-on lorsque ces critères se combinent ? Nous avons répertorié trois grandes conséquences, classées de la plus réversible à la plus irréversible :

» une fatigue auditive : une exposition de quelques heures face à un bruit intense provoque une baisse

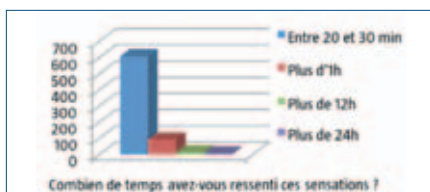
temporaire des seuils auditifs. L'oreille ne fait plus l'effort – comme un muscle – de se rétracter pour absorber les sons forts et s'ouvrir pour laisser passer les sons d'une faible intensité. Cela a pour conséquence une fatigue auditive qui pèse généralement sur l'état

3) L'article 2 du décret n° 98-1143 du 15 décembre 1998 (maintenant codifié aux articles R571-25 à R571-30 du code de l'environnement) précise : « En aucun endroit, accessible au public..., le niveau de pression acoustique ne doit dépasser 105 dB(A) sur 10 ou 15 min en niveau moyen et 120 dB en niveau de crête... » ; Ce décret est relatif aux prescriptions applicables aux établissements ou locaux recevant du public et diffusant à titre habituel de la musique amplifiée, à l'exclusion des salles dont l'activité est réservée à l'enseignement de la musique et de la danse. Articles R. 232-8-1 et R. 232-8-7. 15 décembre 1998.

global de la personne. Interrogés à ce sujet, les adolescents de notre échantillon ont évoqué un état de fatigue général, quelques maux de têtes, et parfois quelques vertiges. « Ce déficit est récupérable dans sa quasi-totalité en quelques heures après cessation de l'exposition »<sup>4</sup>. « La fonction auditive normale est récupérée après une période variable selon les individus et l'importance de l'exposition »<sup>5</sup>.

» Les acouphènes : par définition, les acouphènes sont une sensation auditive perçue en l'absence de tout stimulus extérieur à l'organisme. Souvent qualifiés de sifflements ou de bourdonnements, les acouphènes dits « subjectifs » peuvent être fréquents lors d'une surexposition à de la musique amplifiée.

D'après notre sondage, **près de 40 % des adolescents ont déjà ressenti des bourdonnements ou des sifflements après avoir écouté de la musique** – enregistrée ou live. Hormis les bourdonnements, certains qualifient ces nuisances auditives aussi de « coups de barre » ou de « fatigue », comme ayant « les oreilles bouchés » ou « cotonneuse », « la tête qui tourne », la sensation d'« une aiguille qui taverse le crâne », des maux de tête et d'oreilles<sup>6</sup>. Une étude de l'Observatoire Régional de la Santé de Midi-Pyrénées montre « qu'un jeune sur quatre se préparant à entrer sur le marché du travail présente un déficit auditif pathologique »<sup>7</sup>. De plus, « les messages de prévention en di-

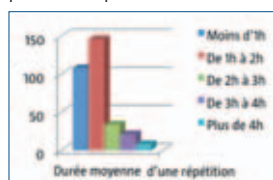


rection des jeunes concernant l'effet des bruits de loisir et notamment du baladeur garde toute leur activité<sup>8</sup>, même si la population exposée régulièrement aux risques de « baladeurs/concerts/discothèques » ne présente pas de résultats significatifs par rapport à une population qui l'est plus occasionnellement.<sup>9</sup>

» La perte auditive : « L'ensemble du système auditif est actif et en alerte jour et nuit. Une forte stimulation répétée entraîne une fatigue auditive réversible qui disparaît au repos. Au-delà de certains seuils de bruits, les lésions sont irréversibles, c'est la surdité. C'est le point central de la surexposition à long terme. Il s'agit d'une perte de perception pure, affectant surtout la zone comprise entre 4 et 6 kHz.<sup>10</sup> » Si la perte auditive est une conséquence naturelle lors de la dégradation de l'oreille due au vieillissement, il est impératif de retarder au maximum ce risque. Or, notre environnement contemporain tout autant musical et bruyant qu'il est, semble accélérer les processus de pertes auditives, notamment sur la jeune génération<sup>11</sup> ■

## Etre musicien, une situation à risque

La passion de la pratique musicale entraîne souvent une multiplication des répétitions ou des concerts au cours desquels les niveaux sonores sont très élevés, et ce, sur des temps très longs. Pour beaucoup de musiciens la perte auditive est un risque inévitable du métier. Il est impératif de lutter contre ce qui fait figure de fatalité, alors même que des dispositifs de prévention peuvent les préserver d'une surdité précoce.



**Près d'un quart (23%) des jeunes interrogés jouent d'un instrument.**

Pour cette sous-population, la moitié joue en

groupe ou à deux, l'autre dit jouer seule. Le temps des répétitions est majoritairement de plus d'une heure et peut aller à plus de quatre heures pour certain.e.s. De plus, contrairement à une idée reçue, la musique amplifiée n'est pas la seule en cause. En effet, les dispositifs dont la composition du groupe multiplie des instruments tels que les vents, les cuivres ou les percussions – comme par exemple, les orchestres ou les fanfares –, peuvent accélérer les risques liés à la perte auditive. Ces orchestrations sont d'autant plus dommageables qu'un ou plusieurs morceaux sont joués un très grand nombre de fois, sur des périodes très longues (parfois plusieurs mois) : ce sont donc les mêmes fréquences qui vont être usées et défaillir avec le temps. ■

4) Julien RICADAT-CROSNIER, Risques auditifs liés à la musique amplifiée et forte. Impact et efficacité de la prévention sur la population. Etat des lieux, Mémoire de Diplôme d'état, Université de Rennes 1, 2012, 130 p. — 5) Julien RICADAT-CROSNIER, Ibid. — 6) Ne figurent pas sur ce diagramme les « sans réponses ». — 7) David Billetoirte et al., Enquête audition chez les jeunes de 16-25 ans en Midi-Pyrénées, Observatoire Régional de la Santé de Midi-Pyrénées, 2009, 22 p., p.21 — 8) Ibid. — 9) Ibid p.10 — 10) Julien RICADAT-CROSNIER, op. cit. — 11) Anthony Pecqueux, « Les bruits de la ville », Communications, n°90, 2012, 228 p.

## III – Lutter contre les risques auditifs

### Un dispositif d'informations : le cas de Peace & Lobe

Afin de lutter au mieux contre les risques auditifs, plusieurs dispositifs sont mis en place dans plusieurs régions. C'est le cas du spectacle *Peace & Lobe* qui a pour objectif de faire découvrir de manière ludique comment se protéger des excès du son. Ces dispositifs semblent relativement performants dans la mesure où,



**près de la moitié des élèves ayant assisté au spectacle, qu'ils soient musiciens ou non, affirment qu'ils vont**

**faire plus attention à ces questions à l'avenir.**

Le spectacle est très positivement reçu (seuls 2 % d'entre eux ne l'ont pas apprécié), qualifié pour une

grande majorité des spectateurs comme étant instructif et amusant. **62 % d'entre eux ont trouvé le spectacle pertinent, voire très pertinent, et 69 % ont trouvé les explications des intervenants claires.**

Si le côté artistique (musique live) et les vidéos diffusées sont très appréciés, les parties sur le son et le système auditif retiennent moins leur attention. Les messages de prévention sont quant à eux bien perçus pour plus d'un enfant sur quatre.

**Le spectacle va inciter plus de 60 % d'entre eux à porter des bouchons lorsqu'ils en ressentiront le besoin, preuve de l'utilité d'un tel dispositif.**

Notons que l'action culturelle édictée par Peace & Lobe va bien au-delà du spectacle sur la prévention des risques auditifs qui est un outil parmi d'autres, et dont le projet global s'oriente vers l'éducation artistique.■

### Un dispositif de prévention : les bouchons auditifs

Les bouchons auditifs, en silicone et moulés à l'oreille interne, sont certainement aujourd'hui les plus performants pour lutter contre les risques auditifs : non seulement ils permettent de réduire le niveau général sonore de 5 à 20 dB (en fonction du choix du bouchon), mais en plus, ils correspondent quasiment à l'identique de la courbe de réponse de l'oreille humaine. En effet, les bouchons fabriqués en mousse laissent généralement passer les basses fréquences et annulent plus ou moins les aigus. Cela pose un problème évident de perception, que l'on soit musicien ou un spectateur exigeant. Malheureusement, l'acquisition et le port de bouchons ne sont encore pas, à l'heure actuelle, un réflexe.

D'après notre sondage et pour ceux qui en portent, les bouchons sont utilisés dans deux cas distincts :

- » une première population les emploie pour se créer une bulle de silence, tant pour dormir que pour travailler, autrement dit, chez eux.
- » une autre population les porte dans des espaces à fortes nuisances sonores : c'est le cas des usines ou chantiers, des gymnases ou piscines, ou lors de l'utilisation de machines bruyantes. Enfin les transports en commun comme le train ou l'avion sont mentionnés<sup>12</sup>.



Dès la préadolescence, les jeunes d'aujourd'hui sont confrontés à des situations où le niveau sonore dépasse largement le seuil de douleur que ce soit dans le cadre du sport, de leurs loisirs – les circuits de moto ou de Formule 1 sont mentionnés à plusieurs reprises – et

pour certains d'entre eux dans le cadre de leur travail ou en apprentissage – comme par exemple pour les filières agricoles.

Pour autant, il est intéressant de noter que les bouchons ne sont pas utilisés comme un moyen de se prémunir du son musical, mais du bruit. A l'image des campagnes de

communication nationales « Moins fort, moins souvent mais pour longtemps ! » et « Hein ? » portés par Avant-Mardi et Agi-son, un effort de médiation est à perpétuer pour que le réflexe du bouchon soit aussi pris dans les espaces dédiés à l'écoute de la musique.■



12) Des utilisations plus étonnantes apparaissent à la lecture du sondage, comme lors de mariages, ou lorsque « mes parents se disputent ».

## Conclusion

D'une manière générale, cette synthèse montre le déficit de réflexes préventifs auprès de la jeune génération concernant les troubles auditifs. On peut noter que les bouchons sont très peu utilisés : lorsque c'est le cas, il s'agit plus de situations bruyantes et non musicales. Même si l'idée fait peu à peu son chemin et que les campagnes de communication se multiplient, il est primordial

de perpétuer tout dispositif qui a vocation à la prise de conscience des adolescents sur ce sujet, qui pourrait devenir un problème générationnel. En effet, les messages de prévention, portés par des acteurs souvent motivés par l'urgence de la situation, possèdent des effets marquants dans les discours des jeunes qui y sont exposés : preuve de leur intérêt. ■

## Bibliographie



- » Jean-Christophe Sevin,  
« La Rencontre avec la techno. Des parcours d'expériences à l'événement qui constitue l'amateur »,  
in Anthony Pecqueux et Olivier Roueff,  
*Ecologie sociale de l'oreille*, EHESS, 2009, 284 p.
- » Cécile Méadel,  
*Quantifier le public*, Economica, 2010, 288 p.
- » Dominique Pasquier,  
« Les lycéens et la culture. Entretien »,  
*Le Débat*, 2007/3 n° 145, pp. 142-151.
- » Julien Ricadat-Crosnier,  
*Risques auditifs liés à la musique amplifiée et forte. Impact et efficacité de la prévention sur la population. Etat des lieux*,  
Mémoire de Diplôme d'état, Université de Rennes 1, 2012, 130 p.
- » Anthony Pecqueux,  
« Les bruits de la ville », *Communications*, n°90, 2012, 228 p.
- » David Biletorte et al.,  
*Enquête audition chez les jeunes de 16-25 ans en Midi-Pyrénées*,  
Observatoire Régional de la Santé de Midi-Pyrénées, 2009, 22 p.



17 rue Valentin · 31400 Toulouse  
Tél. 05 34 31 26 52 · Fax. 05 34 31 26 55 ·  
mediation@avant-mardi.com  
[www.avant-mardi.com](http://www.avant-mardi.com)

