



Je bosse en club...

## ●●● Mes oreilles aussi !

*Quelques jours par semaine ou tous les week-ends ?*

*Huit heures d'affilée ou plus longtemps ?*

*Sans pause au calme ?*

*J'ai parfois les oreilles qui sifflent ou qui sont cotonneuses !*

*Je ne mets pas de protections auditives...*

*Je pense avoir perdu de l'audition...*

**Pour le son comme pour toute autre exposition ou pratique festive (soleil, alcool, ...), chacun est susceptible de réagir différemment. Certains auront un coup de soleil après une heure de plage, d'autres les oreilles qui sifflent après une seule soirée...**

### ●●● QUELQUES CHIFFRES ●●●

Suite aux questionnaires que nous avons fait passer à 31 membres du personnel de 4 discothèques signataires de la charte Fêtez Clairs, il semble que :

- 30 % d'entre eux souffrent déjà d'une gêne auditive avérée (acouphènes, hyperacousie, perte d'audition ou autre...).
- 50 % d'entre eux possèdent des protections auditives parmi lesquels 2 sur 3 les portent régulièrement.
- 10 % d'entre eux pensent à tort que le niveau sonore ne peut pas entraîner de dommages de l'audition.

● L'oreille est un organe sophistiqué et sensible qui reste fragile aux stimulations sonores de nos activités quotidiennes. Les excès sonores qu'on lui fait subir peuvent créer des **dysfonctionnements permanents** (surdité, acouphènes, hyperacousie).

Ces dysfonctionnements peuvent avoir des conséquences gênantes voire handicapantes sur notre vie de tous les jours mais sachez qu'il existe des gestes, des réflexes simples pour réduire les risques tout en continuant nos activités habituelles.

Nos oreilles ne sont pas faites pour supporter des sons forts, surtout pendant de longues durées...

... Au travail comme dans vos loisirs, écouter des sons forts, longtemps et souvent n'est donc pas conseillé pour préserver au mieux son audition.

## ● **TROP FORT ?**

Pour faire simple, lorsque l'on est obligé de parler fort ou de se rapprocher pour comprendre ou se faire comprendre, c'est que le niveau sonore ambiant est trop fort.

Au-delà d'un tel niveau (environ 85 décibels), il faut commencer à surveiller son temps d'exposition et considérer qu'il existe un risque d'agression pour ses oreilles. En d'autres termes, plus le son est fort moins on peut l'écouter longtemps et inversement. On parle de "dose de son" en prenant en compte le niveau sonore et le temps d'exposition.

### ● **Et la loi ?**

- Pour le public, la loi limite les niveaux sonores à 105 dB (A) dans les discothèques et lieux de concerts.
- **Pour les salariés, la législation du travail impose le port de protections auditives adaptées si la dose sonore atteint ou dépasse quotidiennement l'équivalent de 8 heures à 85 dB (A).**

Pour information, rester 8 heures par jour sans protection à 85 décibels (A) (niveau de voix forte) équivaut à la même dose de son - donc au même risque - que passer 5 minutes par jour à 105 décibels (A) sans protection.

## ● **LES RISQUES ?**

- Baisse de l'audition (surdité) : diminution de la perception des sons entraînant une sensation d'oreille bouchée et au fil du temps, une moins bonne compréhension de la parole.
- Acouphènes : sifflements ou bourdonnements perçus, ne provenant pas de sons extérieurs. Ils disparaissent la plupart du temps après une nuit de repos mais peuvent, dans certains cas, persister de façon permanente.
- Hyperacousie : hypersensibilité auditive rendant anormalement douloureuse l'écoute de certains sons habituellement anodins.

## ● **RÉDUIRE CES RISQUES ?**

- **Réduire le niveau sonore** à la source, quand cela est possible : plus il est élevé, plus le risque est important.
- **S'éloigner des enceintes.**
- **Faire des pauses au calme** régulièrement. Idéalement, en discothèque faire 15 minutes de pause toutes les heures.
- Si aucun des gestes précédents ne peut être adopté, **porter des protections auditives adaptées.**

*Toutes ces recommandations valables dans votre travail le sont également dans vos loisirs.*

## LES PROTECTIONS AUDITIVES ?

Lorsque l'on s'expose à des niveaux sonores élevés, même si on suit toutes les recommandations précédentes, on ne peut pas supprimer totalement le risque. L'usage de protections auditives **adaptées et correctement mises en place** permet en tout cas de réduire nettement ce risque.

Il existe différents types de protections auditives. En silicone, en cire, en mousse, standard ou sur mesure. Certaines possèdent des filtres acoustiques qui permettent d'être protégé tout en gardant une bonne compréhension des personnes qui vous parlent.

### À retenir :

- les protections permettent de diminuer le niveau sonore jusqu'à 25 décibels,
- pour une protection optimale **il est important de les mettre avant** de rentrer dans l'environnement sonore dans lequel vous allez rester **et de les garder pendant toute l'exposition**,
- pour éviter tout choc sonore trop brusque **retirez-les dans un endroit calme**.

*Autrement dit, les protections auditives sont à utiliser pour se protéger du son comme on utiliserait un manteau pour se protéger du froid :*

- **on les place avant de s'exposer,**
- **on les garde pendant toute l'exposition (les ôter même un instant réduit sensiblement leur efficacité),**
- **on les enlève uniquement lorsque l'on n'est pas exposé.**

## QUE FAIRE SI JE DÉPASSE "LA DOSE DE SON" ?

Après une soirée ou une nuit de travail dans un environnement bruyant, si vous avez la sensation d'oreilles cotonneuses ou lourdes, si vous avez l'impression de moins bien entendre ou si vos oreilles sifflent, cela signifie que vos oreilles ont été "secouées". Ces symptômes doivent disparaître après une nuit au calme (8 à 10h). S'ils persistent, consulter un ORL dans les 48h ou les urgences ORL, ce sont les portes médicales les plus faciles d'accès.

## SURVEILLER SON AUDITION ?

Lorsqu'on est régulièrement exposé à des niveaux sonores élevés, il est recommandé de faire évaluer son audition régulièrement (au moins tous les 2 ans) par la médecine du travail ou chez son ORL.



### Contacts utiles :

- Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous écrire à [contact@fetez-clairs.org](mailto:contact@fetez-clairs.org)
- Urgences ORL adultes de Paris (Lariboisière) : 01 49 95 65 65
- Vous souffrez d'acouphènes ou d'hyperacousie et vous souhaitez en parler, contactez France Acouphènes au 0820 222 213 (0,09 € TTC/min)
- Un devis pour vous équiper en protections auditives (standard ou sur mesure) à tarif préférentiel, contactez le RIF : 01 40 18 06 92 - [emmanuel@lerif.org](mailto:emmanuel@lerif.org)

---

Je bosse en club...  
●●● **Mes oreilles aussi !**

Plaquette réalisée dans le cadre du Projet Fêtez Clairs, avec la participation :  
- de l'association des Volontaires Fêtez Clairs  
- du RIF - Confédération des réseaux départementaux de lieux et structures de musiques actuelles amplifiées en Île-de-France - [www.lerif.org](http://www.lerif.org)

