

Sound News N°1

La Lettre d'information de la Thérapie par le Son

1- LE BILLET D'HÉLÈNE

AU COMMENCEMENT ÉTAIT LE BRUIT ...

Bien longtemps avant que nos savants parlent du Big Bang et de la création du monde, les Indiens disaient que l'univers était né à partir d'un énorme bruit. Le bruit source de vie ?

Nos ancêtres des cavernes ont commencé à communiquer avec des bruits, des grognements qui se sont organisés pour former un langage. Puis certains bruits plus agréables que d'autres, le chant des oiseaux, le murmure du vent dans les feuillages, ont donné naissance au rythme et à la musique, le chant est apparu. Pour Pythagore, mathématicien qui vivait en Grèce environ 500 ans avant Jésus-Christ, la musique permet à l'homme de se mettre en harmonie avec le cosmos. C'est dire à quel point entendre est une chose importante dans la vie.

Entendre est une nécessité. Si vous regardez les statistiques des accidents de la route, des jeunes sont renversés par des voitures parce qu'ils marchaient au milieu de la route et qu'ils n'ont pas entendu la voiture qui arrivait dans le virage derrière eux. Ce nombre est multiplié par trois pour des jeunes sortant d'un bal ou d'une discothèque où le bruit, la musique beaucoup trop forte, les a rendu sourds pour un moment. (cf. article plus loin)

Un monde de bruits !

D'après les statistiques de l'OCDE, 200 millions de personnes vivent dans un environnement bruyant pouvant endommager leur audition. La principale cause en est les moyens de transport, voitures, camions, trains ou avions. Entre 1970 et 1990, le réseau routier japonais s'est développé de 500%, le nombre des voitures a augmenté de 200% et le trafic en général de 126%. Les autoroutes et les voies aériennes de trains ou de métro passent à quelques mètres des maisons provoquant des nuisances terribles. Une étude portant sur 2,800 enfants scolarisés dans des écoles proches d'aéroports en Hollande, Espagne et Angleterre a montré que ces enfants souffraient de retard scolaire lié au stress dû au bruit constant. Un niveau sonore supérieur à 65Db empêche la concentration et l'apprentissage.

Mais savez-vous à quoi correspondent ces bruits ?

| <u>Source du bruit</u> | <u>niveau du son</u> <u>décibels</u> | |
|---|---|---------------------------|
| Soupir | 10 | |
| Peu de circulation au loin | 50 | |
| Machine à coudre | 60 | |
| Réveille-matin | 80 | |
| Aspirateur Moulin à café Sonnette | 85 | |
| Mixeur Hachoir Gros camion | 90 | |
| Tondeuse à gazon Séchoir à cheveux | 95 | la détérioration commence |
| Scooter Machines d'usine | 100 | la douleur commence |
| Bébé qui crie Discothèque | 110 | |
| Concert de rock Coup de tonnerre Sirène d'ambulance | 120 | |
| Feu d'artifice Décollage d'avion | 150 | |
| Arme à feu | 170 | |



Les bruits s'additionnent et notre oreille ressent 10dB supplémentaires comme un doublement du volume du son ! Donc si vous faites marcher le lave-vaisselle, ne passez pas l'aspirateur en même temps ! Vérifiez que votre enfant n'a pas mis le volume trop fort dans ses écouteurs. Et de même que vous allez régulièrement chez le dentiste et chez l'ophtalmologiste, allez faire vérifier votre audition ! Si on peut supporter 85dB pendant 8h avant que cela ne blesse l'oreille interne, il suffira seulement d'une minute 29 secondes à 110dB pour le même résultat.

2- ARTICLES GLANÉS POUR VOUS

lundi 7 aout 2006, 11h00

Des bouchons d'oreilles, en boîte ?

En boîte de nuit, les "sonos" sont trop souvent poussées à leur maximum pour permettre aux clients de "ressentir" les vibrations au plus profond de leur corps. Sans doute est-ce un élément de succès, mais cette pratique a des effets désastreux.

A partir d'un certain niveau sonore, les cellules de l'oreille interne en prennent un sacré coup ! Le bruit provoque des lésions irréversibles de l'ouïe. Différentes études ont ainsi montré que plus de 20% des jeunes de 18 à 25 ans étaient victimes d'un déficit auditif.

En d'autres termes, qu'ils étaient en train de devenir sourds... Alors si vous allez en boîte, portez des bouchons d'oreilles. Vous les trouverez en pharmacie et c'est vraiment super : vous entendrez beaucoup moins le bruit mais vous continuerez de pouvoir parler avec vos voisins. Et vous ressentirez toujours les fameuses vibrations de la [musique](#)...

Un rapport de 43 pages concernant l'évaluation de l'audition des enfants français dans les lycées : cette étude française sur les élèves des lycées classiques, techniques et professionnels montre que les élèves des lycées techniques et pro ont un déficit d'audition de plus de 20dB, donc pathologique. Les filles sont moins touchées que les garçons et l'oreille gauche est plus touchée que la D.

Ce rapport peut vous être envoyé sur demande : helene@therapie-par-le-son.com

3- TÉMOIGNAGES

Jacques B :

J'ai 25 ans et depuis 4 ans ma vie est un enfer. Je suis allé au cinéma avec des copains voir un film style Guerre des étoiles, avec beaucoup de bruit, un son Dolby Stéréo super fort. J'en suis sorti avec des sifflements dans les oreilles. Je pensais que ça allait finir rapidement. Je les ai toujours. Maintenant j'ai remarqué que parfois j'avais des sons qui ne sortaient pas de ma bouche, et aussi que j'entendais moins bien. Je viens de commencer la Thérapie par le Son. Ça me change de ce que j'écoute d'habitude mais finalement c'est agréable. Je vous tiens au courant !

Raphaël N:

Ma mère est allée chez des amis pour fêter un anniversaire. Il y avait de la musique, très fort, beaucoup de bruit. Ce bruit, elle l'entend encore, toujours, il la réveille la nuit. Son docteur lui a dit qu'il n'y avait rien à faire. Il paraît que des gens se suicident à cause de ça. En 2 ans, elle a vieilli de 10 ans. Je lui ai offert la thérapie pour Noël. Elle a toujours les bruits mais elle est plus relaxée et elle dort mieux, c'est plus vivable. Rien que pour ça, elle continue. Au début c'était un peu difficile pour elle mais maintenant elle y est bien habituée.

Il n'y a pas d'âge pour avoir des problèmes d'audition ! Parmi eux, les acouphènes sont les plus pernecieux, et ce que dit Raphaël est parfaitement vrai : dans les cas graves d'acouphènes, on a vu des gens se suicider !