

A.P.T.A

Association de Prévention des Traumatismes Auditifs

Vous savez que...
manger des sucreries donne des caries

Vous savez que...
fumer provoque le cancer

Mais savez-vous que...

un seul concert peut
vous handicaper à vie

**Si vos oreilles sont encore intactes,
lisez ce document !**

Témoignage de Sandrine, 33 ans

« Le 19 mars 1992, j'ai assisté à un concert de rock dans une boîte de nuit à Toulouse. En sortant, j'avais des sifflements d'oreilles. Le lendemain, tous les bruits me semblaient trop forts : les voix humaines, la circulation, le claquement des portes, etc., me faisaient très mal aux oreilles... 11 ans après ce fatidique concert, et bien qu'ayant tout tenté sur le plan médical, rien n'a changé. J'ai toujours des sifflements d'oreilles, je ne peux jamais profiter du silence et ces bruits perturbent mon sommeil. Mais le plus dur à supporter, c'est l'hypersensibilité au bruit. Ainsi, en raison de la douleur engendrée par la plupart des sons de la vie quotidienne, bien des activités me sont devenues très difficiles, voire impossibles : Je ne peux plus cuisiner. Je ne peux plus conduire très longtemps (le bruit du moteur me fait mal). Je ne peux plus téléphoner, écouter la radio ou regarder la télévision, car les sons qui proviennent de haut-parleurs me blessent. Je dois me servir de couverts en plastique pour manger (je ne peux supporter le choc des couverts traditionnels). Il m'est impossible de participer à des réunions de famille de plus de 4 ou 5 personnes et je dois demander aux gens de parler doucement car leurs voix et leurs rires peuvent me faire très mal. Je ne peux plus aller dans les magasins où la musique, aussi faible et douce soit-elle, me blesse et aggrave mon état. Je ne peux plus non plus faire quelques pas en ville sans être crispée de douleur...

Tant de restrictions m'obligent à toujours dépendre de quelqu'un et me laissent un choix bien restreint pour des activités, que ce soit de loisirs ou professionnelles (je voulais devenir enseignante et j'ai dû y renoncer). Au bout de 11 ans de calvaire je constate que ma jeunesse a été gâchée et je me pose une question : QUEL EST MON AVENIR ? »

Le témoignage complet de Sandrine ainsi que des dizaines d'autres sont disponibles sur le site Internet de l'APTA : <http://audition-prevention.org>

Discothèques, concerts et... handicap !

Régulièrement, des personnes comme Sandrine voient leur vie basculer du jour au lendemain à la suite d'un concert ou d'une sortie en boîte. Ainsi, à cause d'une seule soirée, elles restent handicapées à vie. Pourquoi ? Parce que ces personnes ont été soumises lors de leurs loisirs à un niveau sonore très élevé qui a endommagé leur audition. Pour la plupart, elles ne deviennent pas sourdes, mais souffrent de deux symptômes beaucoup moins connus et tout aussi invalidants : les acouphènes et l'hyperacousie.

Les **acouphènes** sont des sifflements ou bourdonnements d'oreilles. Tout le monde les entend après une soirée bruyante et ils disparaissent généralement en quelques heures. Mais ils peuvent aussi rester à vie... Dans ce cas, les acouphènes irritent et empêchent de se concentrer dans toutes les activités (travailler, lire, regarder la télé, etc.). Ils provoquent souvent insomnie et dépression et peuvent conduire au suicide.

L'**hyperacousie** est une hypersensibilité au bruit parfois douloureuse, pouvant entraîner jusqu'à l'impossibilité de pratiquer les gestes les plus anodins de la vie quotidienne (utiliser un véhicule, faire des courses, cuisiner, prendre une douche, discuter avec ses proches, écouter de la musique, etc.).

Tout comme la surdité, **ces handicaps sont irréversibles** : une fois l'oreille endommagée, il n'existe ni médicament ni opération chirurgicale pour la réparer. Lors d'un concert ou d'une sortie en boîte, rien ne vous prévient que vos oreilles sont touchées : elles sont en danger à partir de 85 dB alors que la douleur n'apparaît qu'à 120 dB.

La réglementation actuelle ne vous protège pas non plus : les niveaux autorisés restent très dangereux (jusqu'à 120 dB en concert !) et les contrôles sont rares. Enfin, ce n'est pas parce que vous avez déjà assisté à des dizaines de soirées sans dommage que vous êtes à l'abri : il suffit d'une seule fois pour se faire casser les oreilles !

Que faire pour prévenir ces risques ?

D'abord, **les connaître et les faire connaître**. En effet, peu de gens connaissent tous les risques liés à l'écoute de la musique amplifiée. Ils ignorent les mots acouphènes, hyperacousie et surtout les drames qui se cachent derrière. Ils prennent des risques sans le savoir. Ce n'est plus votre cas...

Si vous ne pouvez pas vous passer de concerts ou de sorties en boîtes, vous pouvez **limiter les risques en espaçant les sorties et en portant systématiquement des bouchons d'oreilles**. Attention : ceux-ci ne font que diminuer la puissance sonore, et, au-delà d'un certain niveau, ne servent plus à rien !

Enfin, vous devez **connaître les gestes qui peuvent sauver vos oreilles et votre vie** : en cas de sifflements d'oreilles ou d'impression de surdité persistant plus de 24 heures, rendez-vous immédiatement aux urgences les plus proches ! Le traitement administré doit débiter le plus tôt possible après le traumatisme. Il permet de limiter les dégâts... Ensuite, ménagez vos oreilles plus que jamais, car chaque nouveau choc sonore les fragilise et vous rapproche un peu plus du handicap.

Qu'est-ce que l'APTA ?

L'Association de Prévention des Traumatismes Auditifs (APTA) est une association loi 1901 créée en 2000. Elle a pour objectifs principaux :

Arrêter « le massacre aux décibels ».

C'est pourquoi l'APTA :

- réalise des actions d'information et de prévention sur les dangers de la surpuissance sonore
- contribue à la mise en place et au respect d'une législation protégeant l'audition, en particulier dans les activités de loisir.

Obtenir la reconnaissance et l'indemnisation des victimes.

C'est pourquoi l'APTA :

- recherche et aide les victimes de traumatisme auditif
- contribue à leur reconnaissance et à leur indemnisation.

Pour en savoir plus :

<http://audition-prevention.org>

contact@audition-prevention.org

APTA

B.P. 1031

21601 Longvic Cedex

Tél. : 06 64 12 77 93, le lundi de 21h à 24h et le mercredi de 22h à 24h

Antenne de Toulouse

toulouse@audition-prevention.org

APTA Toulouse

11 rue de l'homme armé, 31000 Toulouse

APTA – Mars 2006