

**PREVENTION DES RISQUES AUDITIFS**

# **MOIS DE LA GESTION SONORE**

Pour que l'écoute de musique reste un plaisir tout au long de la vie, l'Agence régionale de santé et le Pôle pour les musiques actuelles en Pays de la Loire placent la prévention des risques auditifs sous les feux de la rampe pendant tout le mois de novembre.

Campagne de communication dans les salles de concert, spectacles pédagogiques ouverts à tous, fabrication de protection auditive pour musiciens, exposition, conférence...

**22 évènements dans la région portés par les acteurs du territoire**

**Objectifs :**

- faire connaître les risques auditifs à tous les amateurs de musique et les bons gestes pour s'en prémunir
- encourager les acteurs du spectacle vivant à s'en saisir pour eux et pour leur public

**Contact presse ARS :**  
06 78 26 56 94  
[ars-pdl-communication@ars.sante.fr](mailto:ars-pdl-communication@ars.sante.fr)

**Contact presse le Pôle :**  
06 87 83 81 48  
[julien@lepole.asso.fr](mailto:julien@lepole.asso.fr)

## Le mois de la gestion sonore en Pays de la Loire – novembre-décembre 2018

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			Tout le mois de novembre : diffusion d'un spot vidéo dans le hall du zénith à Nantes (44)			
			Tout le mois de novembre dossiers prévention des risques auditifs dans les magazines culturels gratuits Grabuge, Le Scéno et Le Haut Parleur			
<b>5</b> Rester à l'écoute de ses oreilles avec la Mutualité française à Nantes (44) <i>Tout public</i>	<b>6</b> Représentation « Peace &Lobe » au Fuzz'Yon à la Roche sur Yon (85) <i>Tout public</i> <b>6</b> Rester à l'écoute de ses oreilles avec la Mutualité française à Geneston (44) <i>Tout public</i>	<b>7</b>	<b>8&amp;9</b> Concert pédagogique « Ophonius » aux Saulnières au Mans (72)  <i>Lycéens</i>	<b>10</b>	<b>11</b>	
<b>12</b> Séance de moulage de bouchons anatomiques à Nantes (44) <i>Musiciens</i>	<b>13</b> Séance de moulage de bouchons anatomiques au Chabada à Angers (49)	<b>14</b> Séance de moulage de bouchons anatomiques au 6par4 à Laval (53)	<b>15</b> Séance de moulage de bouchons anatomiques au VIP à Saint Nazaire (44) et à l'université catholique de l'ouest à Angers (49)	<b>16</b> Séance de moulage de bouchons anatomiques à l'ARCEL- Aubin d'Son à Saint Aubin des Châteaux (44)	<b>17</b> Séance de moulage de bouchons anatomiques au Silo au Mans (72)	<b>18</b>
<b>12</b> Représentation « Peace &Lobe » au VIP à Saint Nazaire (44) <i>Tout public</i>	<b>13</b> Rester à l'écoute de ses oreilles avec la Mutualité française à Vertou (44) <i>Tout public</i>	<b>14</b>	<b>15</b>			
<b>19</b>		<b>21</b> « test ton smartphone » à la MFR de St Philbert de Grand Lieu avec DicoLSF (44) <i>Jeunes</i>	<b>22</b> Représentation « Peace &Lobe » à la salle Jean Carmet à Allonnes (72) <i>Tout public</i>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
			<b>Du 22 au 24 novembre</b> Stand prévention du collectif Take Care dans le cadre du festival Culture Bar-Bars à Nantes (44)			

**Contact presse ARS :**

06 78 26 56 94

[ars-pdl-communication@ars.sante.fr](mailto:ars-pdl-communication@ars.sante.fr)

**Contact presse le Pôle :**

06 87 83 81 48

[julien@lepole.asso.fr](mailto:julien@lepole.asso.fr)



<b>26</b>	<b>27</b> « test ton smartphone » au collège Allende de Rezé avec DicoLSF (44)  Jeunes	<b>28</b> « test ton smartphone » à la MFR de St Philbert de Grand Lieu avec DicoLSF (44)  Jeunes	<b>29</b>	<b>30</b>		
-----------	---	---	-----------	-----------	--	--

**Décembre**

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b> Représentation « Peace &Lobe » au CHABADA à Angers (49)  Tout public	<b>5</b> Représentation « Peace &Lobe » au CLAIR DE LUNE à Ernée (53)  Tout public	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11 au 13</b> Intervention AuditionSolidarité au Conservatoire de Cholet (49) Pour les élèves et parents du conservatoire					

## Le mois de la gestion sonore : le programme dans les Pays de la Loire

Au mois de novembre 2018, l'ARS et le Pôle mettent l'accent sur les risques auditifs dans le cadre du plan régional santé environnement (PRSE3).

**Participez aux différents événements portés par les acteurs du territoire :**

- **A découvrir : 1 teaser diffusé dans le hall du Zenith**

Le Zenith Nantes Métropole est la plus grande salle de concerts des Pays de la Loire, avec environ 560 000 spectateurs par an. Afin de sensibiliser son public, le Zenith Nantes Métropole diffusera tout au long du mois de novembre un spot de 15 secondes réalisé par le Pôle de coopération pour les musiques actuelles : « pour que la musique reste un plaisir, préservons notre audition ». Plus de 100 000 personnes verront ce spot diffusé sur les écrans du hall du Zenith, lors de leur attente à l'entrée de l'un des concerts suivants : Benabar, Kyo, Indochine, Damso, MC Solar, Vald...



**Contact :** Yann Bieuzent - [yann@lepole.asso.fr](mailto:yann@lepole.asso.fr)

**Tout au long du mois de novembre :** dans le hall du Zenith à Nantes (44)

- **Le Scéno, Grabuge et Le Haut Parleur et: focus sur la prévention des risques auditifs**

Les 3 magazines gratuits d'information sur la culture et les sorties à Angers et ses environs (Le Scéno), à Nantes (Grabuge) et en Loire Atlantique (Le Haut parleur) mettent les pleins phares sur la prévention des risques auditifs dans leur numéro de novembre.



Depuis de nombreuses années, les campagnes de prévention sur la gestion sonore utilisent les principes de l'action culturelle pour diffuser les messages de bonnes pratiques. Dans cette continuité, soutenus par le Pôle et l'ARS, les trois magazines ont mis en place des « mini-résidences de journalisme » avec des groupes de jeunes. Ces journalistes en herbe, encadrés par les professionnels de ces 3 médias, ont enquêté et écrit sur le thème de la gestion sonore et des risques auditifs. Ces articles sont publiés dans les numéros de novembre de ces 3 fanzines.

**A retrouver sur :**

[www.grabugemag.com](http://www.grabugemag.com)

[www.sceno.fr](http://www.sceno.fr)

[www.lehautparleur.com](http://www.lehautparleur.com)

- **Le spectacle pédagogique Peace and Lobe fête ses 10 ans**

Ce **spectacle dynamique, illustratif, ludique et interactif**, est à la croisée de la représentation théâtrale par sa mise en scène, de la conférence par son discours, ses projections vidéo et son échange avec le public et du concert par la musique jouée « en live ».

Depuis plus de 10 ans, le collectif Peace&Lobe® Pays de la Loire parcourt la région afin de sensibiliser les jeunes à la prévention des risques auditifs liés à la pratique et à l'écoute des musiques amplifiées.

Ce spectacle relate l'histoire des musiques amplifiées, le fonctionnement du son et de l'oreille, ainsi que les réflexes à adopter pour préserver le plaisir de l'écoute de musique et son audition.

Pour ses 10 ans, le spectacle sera présenté au grand public dans les départements de la région à l'occasion de 5 représentations anniversaires !

**Contact : Hélène Fourrage** - peaceandlobe.paysdelaloire@gmail.com - 06 78 79 51 20



**Séances tout public :**

- 6 novembre : 20h15 au Fuzz'Yon à la Roche sur Yon (85)
- 12 novembre : 19h au VIP à Saint Nazaire (44)
- 22 novembre : 20h30 à la salle Jean Carmet à Allonnes (72)
- 4 décembre : 20h au Chabada à Angers (49)
- 5 décembre : 18h30 au Clair de lune à Ernée (53)

- **Concert pédagogique Ophonius – Quintet jazz & science**

Superforma et Le Mans université organisent 2 concerts scientifiques sur les phénomènes physiques de l'acoustique : supports multimédias, commentaires d'enseignants chercheurs en acoustique, ambiances et musiques originales composent ce concert.

A retrouver sur : <https://superforma.fr/agenda/ophonius>

**Contact (info et réservation) :** Le Mans université – 02 44 02 21 27

Jeudi 8 novembre à 14h30 et Vendredi 9 novembre à 10h et 14h30 : Maison des loisirs et de la culture Les Saulnières - 239, Avenue Rhin et Danube au Mans(72)



- **Le parcours santé auditive de la Mutualité française Pays de la Loire**

Faire le point sur sa santé auditive en faisant le plein de connaissances et en participant gratuitement à des tests, tel est le principe des parcours santé auditive de la **Mutualité française Pays de la Loire** proposés en différents points du territoire tout au long de l'année.



Accompagné de professionnels de la prévention et de l'audition, ce parcours se déroule en deux temps :

- Une **exposition** commentée pour mieux comprendre le fonctionnement de l'oreille, l'évolution de l'audition au fil de l'âge, cerner les risques et identifier les moyens de palier les pertes auditives.
- Un **test individuel** réalisé par un audioprothésiste pour déceler d'éventuels problèmes d'audition et être orienté si besoin vers un professionnel de santé.

Participation sur inscription sur le site : [www.paysdelaloire.mutualite.fr](http://www.paysdelaloire.mutualite.fr)

**Contact : service Prévention de la Mutualité française : [elisabeth.lemarchand@mfpl.fr](mailto:elisabeth.lemarchand@mfpl.fr) – 02 51 44 19 05**

**Lundi 5 novembre – 11h-17h** : Salle de la Manufacture – 10 boulevard Stalingrad à Nantes (44)

**Mardi 6 novembre – 10h-17h** : Résidence Saint Louis – 49 rue JB Legeay à Gesneston (44)

**Mardi 13 novembre – 10h -17h** : Résidence Bel Air – 5 rue de la Massonnière à Vertou (44)

- **Au conservatoire de Cholet, on pense à ses oreilles !**

L'association **AuditionSolidarité** intervient gratuitement depuis plusieurs années dans la région auprès des conservatoires et écoles de musique, grâce au soutien de l'Agence régionale de santé. Jean-Yves Paquelet accompagne le Conservatoire de Cholet pour une « semaine de la prévention auditive » : sensibilisation auprès des musiciens, des responsables, de parents d'élèves et formation des professeurs pour prendre soin de leurs oreilles.



Professeurs du Conservatoire de Cholet lors de leur formation aux risques auditifs

**Contact : Jean-Yves Paquelet - [jean-yves.paquelet@auditionsolidarite.org](mailto:jean-yves.paquelet@auditionsolidarite.org) - 06 32 67 81 77**

**11 au 13 décembre** : au Conservatoire de Cholet – 49

- **Les séances de moulage de bouchons pour les musiciens**

Le Pôle et AGI-SON en partenariat avec Earcare Développement, organisent des **séances de moulages groupés pour des protecteurs auditifs sur mesure**, avec filtres acoustiques pour musiciens, au **prix négocié de 89 €** (au lieu de 175 € prix tarif individuel).



Ces opérations de moulage de bouchons organisées sont destinées aux personnes salariées ou bénévoles dans des structures portant un projet musical.

**Sur inscription** auprès du Pôle : <https://lepole.asso.fr/article/1511/session-de-moulages>

**Contact : Julien Deroo** - [julien@lepole.asso.fr](mailto:julien@lepole.asso.fr) - 02 40 20 03 25

**Lundi 12 novembre** : Association la Bouche d'air – 33 rue de Strasbourg à Nantes (44)

**Mardi 13 novembre** : au Chabada – 56 boulevard du Doyenné à Angers (49)

**Mercredi 14 novembre** : au 6PAR4 – 177 rue du vieux St Louis à Laval (53)

**Jeudi 15 novembre** : à l'université catholique de l'ouest (UCO) – 3 place André Leroy à Angers (49) et au VIP – alvéole 14 de la base des sous-marins à Saint Nazaire (44)

**Vendredi 16 novembre** : à l'A.R.C.E.L. – Aubin d'Son – 2 place de l'Eglise à Saint Aubin des Châteaux (44)

**Samedi 17 novembre** : au Silo – 27 rue François Monier au Mans (72)

- **Un stand de prévention pendant le festival culture Bar-Bars**

Une pause pendant le festival pour reposer ses oreilles, pour obtenir des bouchons ? Rendez-vous sur l'**espace prévention** du festival. Retrouvez le collectif Take Care : SIS Animation, ANPAA et Avenir Santé, rue de la juiverie (en face du Pub John Mc Byrne).

Objectif : faciliter et favoriser l'accès libre et gratuit à toutes informations de prévention au sein du festival (prévention des risques auditifs, de l'hyperalcoolisation, de la consommation de produits psychoactifs, santé sexuelle).



**Contact : Avenir santé** – Lucile Péré - [lucile@avenir-sante.com](mailto:lucile@avenir-sante.com) – 09 80 79 08 67

**Jeudi 22 novembre de 20h à hh0, vendredi 23 et samedi 24 novembre de 19h à 1h** : rue de la Juiverie à Nantes (44)

- **« Test ton smartphone » avec l'association DicoLSF**

Existe-t-il un risque auditif, à écouter de la musique au casque avec un Smartphone ? Quelles sont les règles pour éviter les oreilles cotonneuses ? L'association DicoLSF aborde les pratiques d'écoute de musique au casque avec les jeunes. L'occasion de faire un point sur son niveau d'écoute au casque et d'apprendre à régler son niveau sonore pour pouvoir écouter la musique longtemps, sans risque.



**Contact : Cyrille Ruau** – 07 81 897 640 – [info@dicolSF.com](mailto:info@dicolSF.com) – [www.dicolSF.com](http://www.dicolSF.com)

**Mercredi 21 novembre et 28 novembre** : MFR de Saint Philbert de Grand Lieu (44)

**Mardi 27 novembre** : collège Allende à Rezé (44)

## La prévention des risques auditifs liés à l'écoute de musique : un enjeu de santé publique

Ces dernières années, les risques auditifs sont devenus une préoccupation importante de santé publique car les troubles causés peuvent être irréversibles et concernent une part non négligeable et grandissante de la population. Les jeunes font l'objet d'une attention particulière, car **environ 10 % présentent une perte auditive pathologique**<sup>1</sup>.

**L'exposition à des niveaux sonores élevés ou pendant une longue durée, peut en effet entraîner différents effets sur la santé : surdité totale ou partielle, acouphènes** (bourdonnements, sifflements...), **hyperacousie** (intolérance aux bruits)...

### Des pratiques d'écoute de musique qui évoluent

Une enquête<sup>2</sup> conduite en 2014 auprès d'environ **2200 jeunes entre 12 et 19 ans** de collèges et lycées des Pays de la Loire ayant assisté au spectacle pédagogique Peace & Lobe met en évidence que :

- **53% des jeunes écoutent plus d'une heure par jour de musique au casque** (oreillettes et casques), 19% plus de 2h30 par jour ;
- Près de **50% des jeunes s'endorment en écoutant de la musique au casque** ;
- **58% des 12-19 ans ont déjà ressenti des acouphènes**, principalement reliés à l'écoute musicale au casque ;
- **Les expériences de troubles auditifs surviennent dans différents contextes**. Sont cités le plus fréquemment dans l'ordre : écoute au casque, puis concert et soirées entre amis, environnement extérieur et boîtes de nuit.



Les jeunes se déclarent prêts à maîtriser leur volume d'écoute, bien moins à réduire leur durée d'écoute. La majorité des jeunes qui s'endorment en écoutant de la musique au casque sont prêts à revenir sur cette pratique.

### Que faire pour prévenir les risques auditifs ?

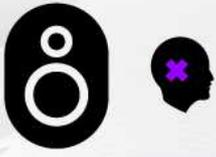
En concert et en boîte :



**Eloignez-vous des enceintes**



Faites des **pauses 30 minutes toutes les deux heures ou 10 minutes toutes les 45 minutes** à l'extérieur ou dans une zone calme



**Portez des bouchons d'oreilles** en cas d'inconfort ou de douleur. Pour les retirer, il est nécessaire d'être au calme pour ne pas exposer brutalement ses oreilles à un volume sonore élevé

<sup>1</sup> Source INPES : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/actus2012/020-audition.asp>

<sup>2</sup> « [Rapports des jeunes à la musique à l'ère du numérique](#) » Enquête menée en Pays de la Loire par le Pôle et Mus'azik - 2014

### Avec un casque ou des écouteurs :



Toutes les bonnes pratiques sont à retrouver sur :  
[www.ecoute-ton-oreille.com](http://www.ecoute-ton-oreille.com) un site de Santé publique France

## Des acteurs mobilisés en pays de la Loire au sein du plan régional santé environnement (PRSE3)

Les acteurs des musiques actuelles et de la santé travaillent de concert pour intégrer la prévention aux pratiques des amateurs de musique, musiciens amateurs et professionnels, professionnels du spectacle vivant.

Le Pôle et l'ARS portent un programme de prévention des risques auditifs dans le cadre du plan régional santé environnement 3 :  
**« Mieux informer et éduquer les citoyens »**



Plusieurs objectifs sont visés :

- Sensibiliser largement les adultes et les jeunes aux risques auditifs liés à l'écoute de musique à forts niveaux sonores ;
- Sensibiliser les jeunes en établissements scolaires dans le cadre d'un partenariat entre l'ARS et le Rectorat, et dans le secteur de l'animation jeunesse ;
- Faire évoluer les représentations des professionnels et les pratiques professionnelles, par la sensibilisation en écoles de musique ;
- Travailler la gestion sonore des lieux de diffusion avec les professionnels de ces lieux ;
- Communiquer largement vers le public sur les risques auditifs.