

PREVENTION DES RISQUES AUDITIFS

MOIS DE LA GESTION SONORE

- « - L'écoute de musique est un plaisir !
- HEIN ?
- JE DIS : L'ECOUTE DE LA MUSIQUE EST UN PLAISIR !!!! »

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.

24 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

Contact presse le Pôle :
06 87 83 81 48
julien@lepole.asso.fr

Les évènements de prévention des risques auditifs en Pays de la Loire au mois de novembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		1 Tout le mois de novembre : Exposition « Encore plus fort ? » et test des niveaux sonores des écouteurs au Pôle socioculturel du Pays de Craon (53)	2	3	4	5
		1 Tout le mois de novembre : diffusion d'un spot vidéo dans le hall du zénith à Nantes (44)				
6 Sensibilisation des collégiens au Collège Rosa Parks à Clisson (44)	7 & 8 AuditionSolidarité à l'école de musique de Bouguenais (44)		9 & 10 Peace and Love à la salle Jean Carmet à Allonnes (72)		11	12
6 Parcours santé auditive à Nantes (44)						
13 & 14 Peace and Love à la Maison des Arts de Saint-Herblain (44)		15	16	17	18 « test ton smartphone » avec DicoLSF à Nantes (44)	19
13 Parcours santé auditive à Cholet (49)						
Du 13 au 19 Diffusion de spots radios sur la prévention des risques auditifs réalisés par les étudiants du campus d'Angers sur 5 radios associatives des Pays de la Loire						

Contact presse ARS :

06 78 26 56 94

ars-pdl-communication@ars.sante.fr

Contact presse le Pôle :

06 87 83 81 48

julien@lepole.asso.fr

20 & 21 Peace and Lobe au Chabada à Angers (49)		22 Ateliers AgiSon autour de la gestion sonore dans les lieux de diffusion à Nantes (44)	23 Peace and Lobe au Théâtre du Marais à Challans (85)	24 Parcours santé auditive à Nantes (44)	25 « test ton smarphone » avec DicoLSF à Nantes (44)	26
	21 Séance de moulage de bouchons anatomiques à Cossé le Vivien et au 6par4 à Laval (53)	22 Séance de moulage de bouchons anatomiques au Chabada à Angers (49)	23 Séance de moulage de bouchons anatomiques au Zinor à Montaigu (85)	24 Séance de moulage de bouchons anatomiques à l'école de musique de Sablé sur Sarthe (72) et à AUBIN' dSON à Saint Aubin des Châteaux Angers (49)	25 Séance de moulage de bouchons anatomiques au Silo au Mans (72) et à l'Annexe Café à Nantes (44)	
			Du 23 au 25 novembre Stand prévention du collectif Take Care dans le cadre du festival Culture Bar-Bars à Nantes (44)			
27	28 Peace and Lobe au Centre culturel Athéna à la Ferté Bernard (72) Focus santé de la Ville de Nantes Effets <i>du</i> bruit sur la santé (44)	29	30 Peace and Lobe à la salle Copelia / Carroi à La Flèche (72)			

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**¹.

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)...

Pour bien comprendre :

L'oreille peut être endommagée bien avant que l'on ne ressente une quelconque douleur. Le **seuil de danger** pour l'oreille se situe à **85 décibels (dB)** alors que le **seuil de douleur** lui se situe à **120 dB**.

Par exemple :

- 50 dB : musique douce
- 80 dB : rue bruyante
- 85 dB : bruit d'une tondeuse, seuil de danger
- 100 dB : baladeur à son volume maximum, bruit d'un marteau-piqueur
- 100-105 dB : musique en discothèque ou en concert, bruit de sirène d'ambulance
- 120 dB : bruit d'un réacteur d'avion, seuil de douleur

Des pratiques d'écoute de musique qui évoluent

L'enquête du **baromètre santé environnement**² conduite en 2014 auprès de 2200 Ligériens montre l'évolution des pratiques dans la région :

- **L'écoute de musique au casque s'est développée** : plus d'un tiers (37%) des Ligériens entre 18 et 75 ans disent écouter de la musique au casque en 2014 quand ils n'étaient que 20% en 2011. Ils sont **2/3 parmi les jeunes** (18-35 ans) ;
- **85%** des personnes qui fréquentent les salles de concert et les discothèques **déclarent ne jamais porter de bouchons d'oreille** ;
- 40% disent s'éloigner systématiquement des enceintes lorsque le volume sonore de la salle de concert ou la discothèque est élevé.

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

² Source ORS Pays de la Loire : [Baromètre santé environnement Pays de la Loire 2014](#)

Focus sur les jeunes

Une enquête³ 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

Avec un casque ou des écouteurs :

Utilisez les **casques ou écouteurs fournis** avec l'appareil, ils garantissent un volume sonore de 100dB

Réglez le **volume à la moitié** du maximum du baladeur

Attendez d'être dans un **endroit calme** pour régler le volume

Limitez la **durée** d'écoute avec un casque ou des écouteurs

Toutes les bonnes pratiques sont à retrouver sur :
www.ecoute-ton-oreille.com un site de Santé publique France

³ « [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

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.

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

Au mois de novembre 2017, l'ARS et le Pôle mettent l'accent sur les risques auditifs dans le cadre du plan régional santé environnement (PRSE3).

Participez aux actions portées par les acteurs du territoire :

- **Le Pays de Craon mobilisé sur la prévention des risques auditifs**

Dans le cadre du **contrat local de santé** passé avec l'ARS, le Pays de Craon mobilise les acteurs de son territoire pour la prévention des risques auditifs. **Exposition** en différents lieux, **séance de moulage de bouchons, actions dans les collèges...**

Tout au long du mois de novembre une **exposition « Encore plus fort ? »** pour tout savoir sur l'audition, les risques, les moyens de protection sera présente au Pôle socioculturel.

Chacun pourra également **tester le niveau sonore aux écouteurs de son téléphone ou mp3** pour des conseils personnalisés, grâce à la tête acoustique.



Contact : Julie Girard, animatrice santé - 02 43 91 79 79 / 07 85 51 53 43

Tout au long du mois de novembre : Pôle socioculturel du Pays de Craon
58, Place Tussenhausen à Cossé-le-Vivien (53)
21 novembre : séance de moulage de bouchons

- **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 : Jamiroquai, Soprano, IAM, Petit Biscuit, PNL, Vianney, Michael Gregorio, Julien Doré ou encore Chinese Man.



Contact : Yann Bieuzent - yann@lepole.asso.fr

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

- **Des 3^{èmes} du collège Rosa Parks de Clisson journalistes en herbe avec JET Fm**

Le collège Rosa Parks de Clisson et Jet Fm travaillent en partenariat cette année, pour réaliser une émission de radio sur le thème de la prévention des risques auditifs. Les élèves de la classe de 3^{ème} qui porte un projet « Éducation aux médias » réaliseront une émission de A à Z : choix des rubriques, recherches, écritures, prise de son (interview, micro-trottoirs, ...), montage et enregistrement dans les conditions du direct dans les studios de Jet. Diffusion prévue sur le créneau SONOLAB de Jet FM fin janvier.



Le 6 novembre, avec leurs professeurs référents pour ce projet (documentaliste, professeurs de technologie, physique-chimie et français), ils testeront leurs niveaux d'écoute au casque avec la tête acoustique.

Contact : Julie Auzou, chargée d'action culturelle et du développement du SonoLab de Jet - julie@jet-asso.fr - 02 28 25 23 80

6 novembre : collège Rosa Parks de Clisson (44)

- **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

Contact : service Prévention de la Mutualité française : elisabeth.lemarchand@mfpl.fr – 02 51 44 19 05

6 novembre – 9h30-11h : Mutuelle des cheminots de la Région de Nantes – 4 palce des Jacobins à Nantes (44)
13 novembre – 10-11h et 14-17h : Centre social Pasteur- 1 rue Dr Maillard à Cholet (49)
24 novembre – 14-16h : Mutuelle EOVI MCD – 35 rue de Verdun à Nantes (44)

- **Prévention à l'école de musique de Bouguenais**

L'association **AuditionSolidarité** intervient gratuitement depuis plusieurs années dans la région auprès des écoles de musique, grâce au soutien de l'Agence régionale de santé. Jean-Yves Paquelet accompagne l'école de musique de Bouguenais 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.



Contact : Jean-Yves Paquelet - jean-yves.paquelet@auditionsolidarite.org - 06 32 67 81 77
Service communication de la ville de Bouguenais - communication@ville-bouguenais.fr - 02.40.32.29.09

7 & 8 novembre : à l'école de musique municipale de Bouguenais située au Piano'cktail (aile droite) – 44

- **Les séances Peace and Lobe**

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 ».



Le spectacle s'adresse à des **élèves de la 4^{ème} à la 1^{ère}**, **scolarisés en Pays de la Loire**.

peaceandlobepaysdelaloire.fr

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

9 & 10 novembre : Salle Jean Carmet à Allonnes (72)

13 & 14 novembre : Maison des Arts de Saint Herblain (44)

20 & 21 novembre : Chabada à Angers (49)

23 novembre : Théâtre du Marais à Challans (85)

!! Nouveau !! 28 novembre : Centre culturel Athéna à la Ferté Bernard (72)

30 novembre : Salle Copelia / Carroi à La Flèche (72)

- **2 spots radios conçus par des étudiants diffusés sur des radios associatives**

Des étudiants de Radio Campus à Angers ont réalisé **2 spots radios dédiés à la prévention des risques auditifs**. Le premier met en alerte sur les acouphènes, le deuxième propose de baisser le son du casque.

1. Spot sur la dose sonore
Son de fête techno suivi d'un sifflement résiduel.

« Vous ne voulez pas ressembler à Papi à 20 ans et avoir des acouphènes ? Vous voulez garder votre ouïe ? Si ces sons qui viennent de partout et nulle part persistent après 48h, consultez un ORL et sauvez vos oreilles ! »

2. Spot sur l'écoute au casque
Musique forte qui sort d'écouteurs.

« qu'est-ce que tu écoutes ?

Quoi ?

Je te demande ce que tu écoutes...

Quoi ??!

Stop la violence dans tes oreilles ! Au-delà de 15 minutes au casque avec le volume maximum, votre audition est en perdition ! Mettez-vous dans un endroit calme, réglez le niveau et... ne touchez plus à rien ! Une utilisation prolongée de vos écouteurs peut provoquer des lésions auditives qui ne se réparent pas, mais ça, vous le saviez déjà... »

Ecoutez les spots : Sur la dose sonore & Sur l'écoute au casque



Ils seront **diffusés sur 5 radios associatives** de la Région **du 13 au 19 novembre** (35 passages) :

- **Prun'** (92FM depuis Nantes – 44): prun.net
- **La Tribu** (106.9FM depuis Saint-Nazaire - 44): latriburadio.com
- **Radio campus Angers** (103FM depuis Angers - 49) : radiocampusangers.com
- **Sun Cholet** : (87.7 FM depuis Cholet - 49) lesonunique.com
- **Graffiti Urban radio** (88.6FM depuis La roche sur Yon - 85) : urban-radio.com
- **L'Autre radio** (107.9FM de Château-Gontier et 101.7FM de Laval - 53) : lautretradio.fr

Contact : **Valentin Beauvallet** - contact@lafrap.fr - 09 52 91 33 99

du 13 au 19 novembre : diffusions sur 5 radios associatives (35 passages)

- **Les séances de moulage de bouchons**

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 - 02 40 20 03 25



21 novembre : à Cossé le Vivien et au 6par4 à Laval (53)

22 novembre : au Chabada à Angers (49)

23 novembre après-midi : au Zinor à Montaigu (85)

24 novembre après-midi : à l'école de musique de Sablé sur Sarthe (72) et à AUBIN'dSON à Saint Aubin des Châteaux (49)

25 novembre après-midi : au Silo au Mans (72) et à l'Annexe Café à Nantes (44)

- **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 Berthaud - lucile@avenir-sante.com – 09 80 79 08 67

Jeudi 23 novembre de 19h à 00h, vendredi 24 et samedi 25 de 19h à 1h : rue de la Juiverie à Nantes (44)

- **Une conférence pour les acteurs du spectacle et de la prévention autour de la gestion sonore dans les lieux de diffusion**

Le Pôle et l'ARS accueillent l'association AgiSon dans son tour des régions pour concerter avec les acteurs du spectacle vivant et des musiques actuelles sur l'application des évolutions réglementaires récentes, la protection des publics...

- Une plénière le matin : présentation des nouveaux textes réglementaires, des campagnes de mesures test réalisées dans des festivals et bars.
- Des ateliers l'après-midi pour réfléchir à la gestion sonore dans les lieux, la protection et l'information du public...

Cette journée se terminera par un temps convivial à l'occasion de l'inauguration du Festival Culture Bar-Bars, au Graslin de Folie !

Contact presse ARS - ars-pdl-communication@ars.sante.fr - 06 78 26 56 94

Contact presse Pôle : julien@lepole.asso.fr - 06 87 83 81 48

Mercredi 22 novembre – 10h00-16h30 : à Nantes (44) au Pannonica le matin et à l'Annexe café (36 rue Léon Jamin) et au Narcisse (8 rue Guépin) l'après-midi pour les ateliers

Pour bien comprendre : la réglementation sur les niveaux sonores des concerts a évolué cet été

Un décret* a **abaissé le seuil toléré dans les lieux diffusant de la musique amplifiée de 105 dB(A) à 102 dB(A)** pour mieux protéger le public et ses oreilles. Il sera applicable au plus tard en octobre 2018.

Principales évolutions :

- **Plus de lieux concernés** : bars, salles de concert, discothèques, festivals en plein air, salles de cinéma...
- **Meilleure protection du public** : abaissement des seuils autorisés, valeurs réduites pour les spectacles destinés principalement aux jeunes enfants, prise en compte de l'impact des basses fréquences, information du public sur les risques auditifs, mise à disposition gratuite de protections auditives individuelles, aménagement d'espaces ou de périodes de repos auditif ;
- **Meilleure protection des riverains** de ces lieux

Plus d'informations sur le [site internet du Ministère des solidarités et de la santé](http://siteinternet.duMinistere.desolidarites.et.de.la.sante)

* Décret n° 2017-1244 du 7 août 2017 relatif à la prévention des risques liés aux bruits et aux sons amplifiés

- **Une conférence grand public sur les risques auditifs : le focus santé de la ville de Nantes**

Une conférence grand public gratuite organisée par la Ville de Nantes sur l'impact du bruit sur notre santé, avec l'intervention de :

- Frédéric Mauny, équipe de recherche en "Chrono-environnement" à l'Université de Franche-Comté au CHRU de Besançon
- Hélène Fourrage, directrice de l'association Mus'azik et du spectacle pédagogique Peace & Love



A retrouver sur : www.nantes.fr/focus-sante

Contact : Allonantes : 02 40 41 9000

Mardi 28 novembre à 18h30 : UFR de Médecine - 1 rue Gaston Veil à Nantes (44)

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

L'association DicoLSF accueillera le public les samedi 18 et 25 novembre pour « test ton smartphone » pour éviter les s'oreilles contonneuses... L'occasion de faire un point sur son niveau d'écoute au casque et apprendre à régler son niveau sonore pour pouvoir écouter la musique longtemps sans risque.

Contact : Cyrille Ruau - dicolSF@free.fr

Samedi 18 et 25 novembre : lieu selon la demande

