

Audition & Santé

dB Live JNA : la nouvelle application pour mesurer le son.

Désormais, il existe un nouveau moyen simple d'évaluer le niveau sonore du lieu dans lequel on se trouve pour se protéger d'éventuelles situations d'agressions sonores.



Au lendemain de la 22^{ème} Journée Nationale de l'Audition, le groupe d'experts scientifiques et médicaux de l'association JNA rappelle 4 gestes faciles au quotidien pour éviter l'apparition d'acouphènes, de surdités précoces. Selon le Pr. Jean-Luc Puel, président de l'association JNA, les résultats de l'enquête « Les oreilles des Français sous pression. Quels impacts sur la santé ? » montrent une prolifération des acouphènes au sein de l'ensemble de la population et plus particulièrement chez les jeunes. Ces indications nous invitent à dépasser le simple stade de préoccupation pour atteindre celui d'alerte sanitaire. Le stress acoustique, en raison des expositions sonores, sollicite les cellules sensorielles qui finissent par lâcher. L'apparition de ces

symptômes est pourtant en grande partie évitable lorsqu'ils sont dus aux expositions sonores.

Aussi chaque Français peut désormais évaluer par ses propres moyens le niveau sonore du lieu où il se trouve.

1) Utiliser l'application sonomètre dB Live JNA

<https://www.journee-audition.org/editions-jna/appli-sonometre-jna.html>

Se rendre compte du niveau sonore ambiant n'est pas évident. Surtout que dans cette affaire du bruit, notre système de perception rend subjective notre interprétation sonore.

Aussi, grâce à l'application sonomètre dB Live JNA, il sera possible de se rendre compte objectivement du niveau du bruit et d'agir en conséquence.

2) Préserver son audition des expositions sonores élevées

Les expositions sonores agissent en formant une pression acoustique sur votre système auditif.

Elles sont soit la source d'une fatigue auditive provoquant une gêne momentanée (dès 60 dB, soit une conversation à 3, une perte d'intelligibilité de la parole intervient) soit elles deviennent toxiques pour l'oreille (au-delà de 80 dB pendant 8 heures d'exposition).

Dans ce dernier cas, il est alors indispensable de se retirer dans un lieu plus calme ou de porter des protections auditives contre le bruit.



3) Offrir un temps de récupération à son système auditif

Vos oreilles sont sollicitées en permanence. Elles ne bénéficient ni de paupières ni de clapets naturels. Tout simplement parce qu'elles ont aussi une fonction d'alerte nécessaire à la survie. Pour rester intactes, elles ont besoin de repos afin de sortir du stress acoustique qui peut les fragiliser.

Si l'application indique un niveau sonore excessif dans le lieu où l'on se trouve, il est donc important d'offrir à son audition un temps de repos indispensable.

Une équation simple peut préserver votre audition : TEMPS D'EXPOSITION = TEMPS DE RECUPERATION.

4) Si l'on pense avoir été exposé à un niveau sonore élevé trop longtemps, tester son audition.

Grâce à sa signalétique, l'application dB Live JNA indique les situations dangereuses pour l'audition. Si l'on pense avoir été exposé à des situations sonores potentiellement dangereuses pendant de longues périodes, il est conseillé de faire tester son audition.



Le site de l'association JNA permet jusqu'au 31 mars 2019, de faire un test de son audition gratuitement en ligne. Ce test n'a pas de valeur médicale, mais il permet d'effectuer un repérage éventuel de perte auditive. Le cas échéant, le test invitera l'internaute à consulter un médecin ORL pour un bilan auditif plus complet.

Lien vers la plateforme de test en ligne :

https://www.journee-audition.org/test_audio_jna/DBbruitJNA/index.php?content=home/welcome&ref=7

Agir contre les nuisances sonores de nature à porter atteinte à notre santé auditive, est désormais à notre portée. Grâce à l'[application dB Live JNA](#), tout un chacun peut évaluer le niveau sonore du milieu dans lequel il se trouve et prévenir de toute agression sonore pour préserver sa santé auditive durablement.

L'échelle des décibels, un élément de référence sonore



Le groupe d'experts de l'audition, membres du Comité scientifique de l'association JNA

	Docteur Cédric AUBERT, Médecin du travail au CEA de Grenoble (38)
	Docteur Didier BOUCCARA, Secrétaire général adjoint de l'association JNA Médecin ORL - Praticien Hospitalier (75)
	Docteur. Shelly CHADHA Responsable programme de prévention de la surdité et des risques auditif – Organisation Mondiale de la Santé
	Professeur André CHAYS Professeur ORL (CHU de Reims) – Membre correspondant de l'Académie nationale de médecine
	Professeur. Olivier DOUVILLE Docteur en psychologie – Maître de conférence (75)
	Laurent DROIN Directeur CIDB – Ingénieur en acoustique (75)
	Docteur Pascal FOILLET, Vice-Président de l'association JNA Médecin ORL – Praticien hospitalier (92)
	Docteur Agnès JOB Chercheuse, Institut de Recherches Biomédicales des Armées.(38)
	Monsieur Philippe METZGER, Secrétaire général Audioprothésiste diplômé d'Etat (75)
	Madame Roselyne NICOLAS, vice-présidence de l'association JNA Vice-Présidente de l'association France Acouphènes (75)
	Monsieur Rémy OUDGHIRI, sociologue – Paris (75)
	Professeur Jean-Luc PUEL, Président de l'association JNA Directeur de Recherche Inserm - Institut des neurosciences - Montpellier (34)
	Professeur Hung THAI VAN, Vice-Président de l'association JNA Chef de service ORL - Hôpital Edouard Herriot - Hôpital Femme Mère Enfant (69)
	Docteur Paul ZYLBERBERG, Vice-Président de l'association JNA Médecin du travail (75) et responsable d'associations de patients malentendants