

Les décibels DANGEREUX

par Tamara Martinez, MPA
Audiologiste



Le son est une onde d'énergie qui se promène dans l'air, qui vient faire vibrer notre tympan et qui se propage jusqu'à notre oreille interne composée de milliers de petits cils qui bougeront à son rythme.

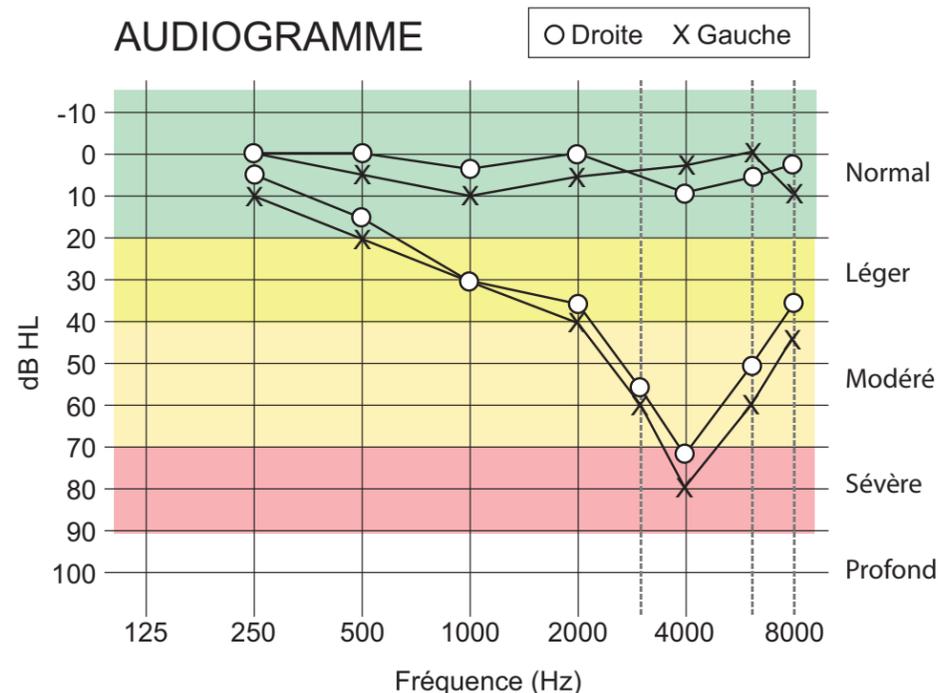
L'unité de mesure de cette énergie sonore est nommée le décibel ou dB. Vous en retrouverez plusieurs catégories : les dB HL, les dB SPL, les dBA, etc. Je me concentrerai sur les deux plus courantes rencontrées en clinique, soient le Hearing Level (HL) et le Sound Pressure Level (SPL)

Le dB HL est une unité standardisée utilisée pour mesurer les seuils auditifs chez la personne. C'est une moyenne comparative de l'audition de plusieurs individus normo-entendants. Il s'agit de la plus petite pression sonore générant une sensation d'audition chez le jeune humain avec une audition normale (<https://auditoryneuroscience.com>).

Les spécialistes de la santé auditive s'en servent pour catégoriser les degrés de perte auditive.

Le dB SPL est plus spécifiquement l'énergie qu'une source sonore produit. C'est autrement dit l'équivalent des Watts pour la lumière ou des volts pour l'électricité. Pour expliquer le son et son potentiel destructeur, faisons l'analogie avec une vague. La vague peut être calme et caressante. D'autres fois, elle peut être forte et endommager tout sur son passage. C'est là que le son devient dangereux, qu'il ait le caractère plaisant de la musique ou qu'il soit agressant comme le bruit d'une machinerie. (Voir page 10).

Plus on augmente le nombre de décibels ou le volume du bruit, plus on doit diminuer le temps d'exposition, au risque d'endommager les cils de l'oreille interne qui sont responsables de l'ouïe. Si on prend l'habitude d'écouter moins fort la musique, on aura la satisfaction de pouvoir en profiter plus longtemps en préservant notre audition. La modération a toujours ses bons côtés, même dans le domaine du bruit et de la musique forte.



Demeurer en santé dans tout ce vacarme, quel défi !

Le bruit a des impacts importants sur notre santé qui sont parfois insoupçonnés. Voici une liste d'effets indésirables qu'il peut avoir...

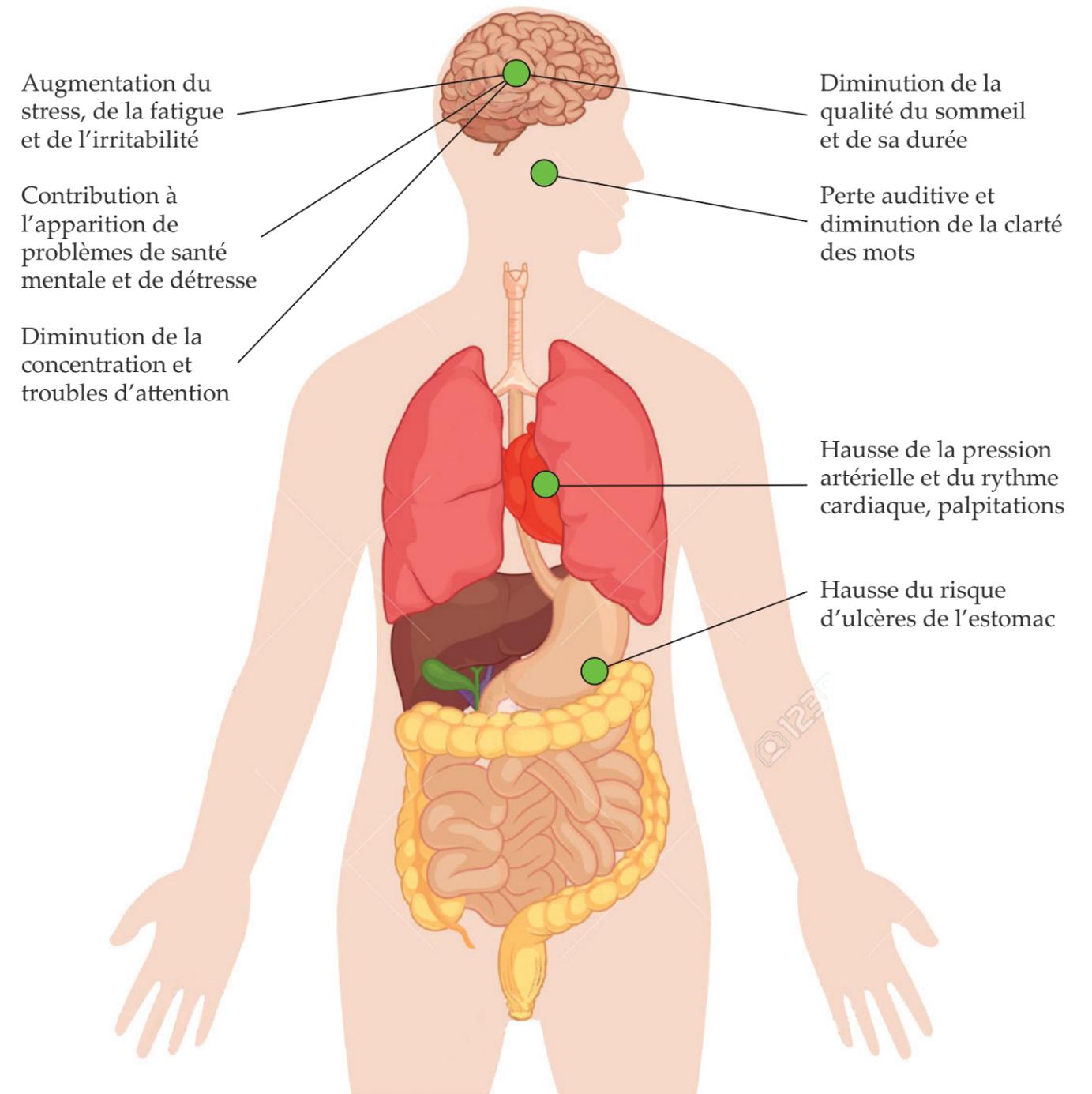


Image : Husni Bramantyo, 123 rf