

Gros plan sur

# Eclate-toi, pas tes oreilles !

Nous vivons dans un monde très bruyant. Notre audition est soumise à des bruits perçants dès notre plus jeune âge. L'exposition longue et fréquente à une intensité trop élevée de décibels peut provoquer des dommages et des troubles auditifs. Restons attentifs à ne pas nous surexposer aux bruits.

Comme chaque année durant la période estivale, les nombreux festivals organisés aux quatre coins du pays permettent aux amateurs de musique en tout genre de faire le plein de découvertes, de notes et de sensations. Conviviaux et rassembleurs, de tels événements génèrent typiquement des bruits forts et un niveau sonore qui excède 100 dB. Une telle exposition régulière au bruit peut conduire à une perte significative de l'audition chez les jeunes.

**Quand le bruit devient nuisible**

Une exposition excessive et prolongée au bruit peut conduire à une perte d'audition, un mal aux oreilles, des bourdonnements (acouphènes) ou une hypersensibilité au bruit (hyperacousie). Le danger d'une exposition au bruit dépend de différents facteurs :

- > le niveau sonore
- > la durée d'exposition et de pauses
- > la sensibilité individuelle, comme par exemple avoir eu des otites à répétition, l'âge (les enfants sont plus sensibles à l'exposition au bruit que les personnes

plus âgées)  
> les facteurs environnementaux, comme par exemple vivre dans une rue fort fréquentée.

La durée maximale d'exposition tolérable par jour descend de manière vertigineuse lorsqu'on augmente le niveau sonore : elle ne doit pas dépasser 8 heures à 85 dB, 2 heures à 90 dB, 15 minutes à 100 dB, et 7 secondes à 120 dB. Plus l'intensité et la durée d'exposition sont élevées, plus le risque de lésion de l'audition augmente.

Le son commence à être pénible à partir de 75 dB et il est dange-reux à partir de 85 dB. Or, la douleur auditive n'apparaît qu'à 120 dB : de 85 à 120 dB, l'oreille est donc menacée de lésions irréversibles sans que l'on puisse s'en apercevoir ! De 120 à 140 dB, le seuil de sensibilité est atteint et les pertes auditives sont immédiates.

Pour éviter le déficit auditif dû à la musique diffusée dans des écouteurs, aussi bien pour les adultes

Une exposition régulière à un bruit de forte intensité peut conduire à une perte significative de l'audition chez les jeunes.



que pour les enfants, le niveau sonore équivalent pendant 24 heures ne devrait pas excéder 70 dB. Les scientifiques montrent que les usagers de MP3, notamment les citadins qui écoutent de la musique pendant leurs trajets pour aller au travail, sont exposés à des risques élevés de déficience précoce de leur audition. Selon l'étude, en baissant la musique, une perte d'audition peut être évitée dans la plupart des cas.

**Le corps influencé par le bruit**

Le premier effet du bruit sur la santé concerne bien sûr l'audition. Mais le bruit a aussi d'autres effets indirects sur la santé : rythmes cardiaque et respiratoire élevés, tension élevée, digestion perturbée, troubles du sommeil, perte d'attention et problèmes de concentration, vertiges et troubles de l'équilibre, maux de tête et migraines, ulcères à l'estomac en cas d'exposition prolongée à des niveaux sonores trop élevés, risque de pneumothorax

(l'intensité des vibrations entraînant une arrivée d'air entre le poumon et la cage thoracique).

**Comment protéger vos oreilles ?**

Rappelez-vous que le son peut être subjectif : à niveau équivalent, vous appréciez le tube de votre groupe préféré et ne supportez pas le son d'un marteau-piqueur ! Gardez aussi à l'esprit que nous ne sommes pas tous égaux face au son : un individu fragile peut avoir des lésions graves après un concert alors que la grande majorité du public n'aura eu aucun trouble.

Si vous n'avez pas de contrôle sur le volume sonore des concerts ou soirées auxquels vous participez, il existe cependant des moyens

pour rester en bonne santé et réduire les risques de dommages pour vos oreilles :

- > Utilisez des protections auditives. Toutefois, elles réduisent les risques mais ne les suppriment pas totalement. Même muni de vos bouchons, appliquez aussi les autres conseils qui suivent.
- > Ne vous collez pas aux haut-parleurs ou aux enceintes.
- > Ne mettez pas le son de votre lecteur MP3 trop fort (max. 70 %) et ne l'utilisez pas plus d'une heure d'affilée ou alors diminuez le son pour augmenter la durée d'écoute.
- > Protégez les oreilles de vos enfants lors des événements festifs, avec des protections adaptées (casques) et éloignez-les des sources de bruit intense, comme les haut-parleurs.
- > Faites attention aux bruits qui vont en augmentant et qui perdurent.
- > Accordez un peu de répit à vos oreilles de temps en temps en profitant de moments calmes.

Lorsque le bruit est associé à d'autres facteurs comme l'alcool, la drogue, le vieillissement..., les conséquences sur la santé sont renforcées.

**L'échelle du bruit en quelques exemples**

L'échelle du bruit, exprimée en décibels (dB) s'étend de 0 dB (seuil d'audibilité) à 120 dB (seuil de la douleur). La plupart des sons de la vie courante sont compris entre 30 et 90 décibels. On trouve des niveaux supérieurs à 90 dB essentiellement dans la vie professionnelle (industrie, armée, artisanat...) et dans certaines activités de loisirs (chasse, musique, sports mécaniques). Les discothèques et salles de concert ont, quant à elles, un niveau sonore maximal autorisé de 90 dB. Certaines sources (avions, fusées, canons) émettent des niveaux supérieurs à 130 dB et pouvant aller jusqu'à 200 dB.

DÉCIBELS	BRUIT
15 dB	bruits des feuilles agitées par un vent doux
20 dB	chuchotement
30 dB	conversation à voix basse
40 dB	réfrigérateur
50 dB	pluie
55 dB	lave-linge
60 dB	conversation normale
65 dB	téléviseur
70 dB	sonnerie de téléphone, cantine
75 dB	aspirateur
80 dB	klaxon de voiture
85 dB	aboïement
<b>A PARTIR DE CE SEUIL, FACTEUR DE TROUBLES AUDITIFS</b>	
90 dB	tondeuse à gazon, tronçonneuse
95 dB	klaxon
<b>A PARTIR DE CE SEUIL, LE BRUIT EST PÉNIBLE À ENTENDRE</b>	
100 dB	chaîne hi-fi dans local fermé, moto de course
105 dB	concert, discothèque
<b>A PARTIR DE CE SEUIL, LE BRUIT DEVIENT DIFFICILE À SUPPORTER</b>	
110 dB	ambulance à 5 mètres, iPod et lecteur mp3 au volume le plus élevé
<b>A PARTIR DE CE SEUIL, LE BRUIT DEVIENT DOULEUR</b>	
120 dB	marteau piqueur
130 dB	course automobile, coup de tonnerre
<b>A PARTIR DE CE SEUIL, LA LOI EXIGE UNE PROTECTION SOCIALE</b>	
140 dB	avion au décollage à 50 mètres de distance

**Fête de la musique à Fléron**

Le samedi 23 juin, de midi à 23h, l'Administration communale de Fléron - service Culture Loisirs propose des concerts gratuits : des groupes tels que Sun7 Boulevard, Nolia, Vertigo, We are minutes et bien d'autres se succéderont sur deux scènes.

Partenaire de l'événement, la MC Liège distribuera gratuitement des bouchons d'oreille sur son stand, près de la scène principale. En échange d'une pièce d'identité, les parents pourront recevoir en prêt un casque antibruit pour leurs enfants. Distribution de ballons, petit jeu sur le bruit, informations vous attendront également sur le stand MC !



Ça s'est passé

# Le trottoir est à tout le monde !

Vendredi 11 mai, la Police locale de Liège et Altéo ont uni leurs énergies pour sensibiliser le grand public au partage de l'espace public.

Ils avaient choisi un vendredi, jour d'affluence en Outremeuse (brocante de Saint-Pholien), pour sensibiliser les passants, les commerçants et les autres usagers de la voie publique au fait que le partage harmonieux de l'espace public améliore le confort et la sécurité de tous.

Malgré la pluie, la police locale de Liège et les membres d'Altéo, mouvement social de personnes malades valides et handicapées, ne se sont pas découragés ! Après un rapide briefing, policiers et membres d'Altéo se sont répartis en six patrouilles mixtes. Pendant près de deux heures, à pied, en chaise roulante ou avec une poussette d'enfant, ils ont circulé dans différents quartiers d'Outremeuse pour expliquer, tracts à l'appui, l'importance de partager l'espace public et vérifier l'occupation des places de parking PMR.

### Priorité à l'information

Voitures mal garées, étalages, terrasses, conteneurs, échafaudages, palissades, sacs poubelle... : les obstacles potentiels sont nombreux mais, sur le terrain, les personnes ne sont pas toujours conscientes des difficultés. Interpellée sur le fait que son drapeau entrave le passage, une commerçante reconnaît : "c'est vrai que je n'y pense pas. La terrasse, je sais bien que je dois laisser un mètre de libre mais j'ignorais pour le beach-flag... Vous avez raison, je vais le retirer".

Un peu plus loin, c'est un cafetier qui empiète un peu trop sur le trottoir avec sa terrasse car les clients ne remettent pas les chaises en place. De bonne composition, il fait



© St. Borain



© St. Borain

remarquer que sa marche est trop haute pour permettre l'accès aux PMR à l'intérieur de son café et il se renseigne sur les éventuelles aides pour rabaisser sa marche. Malheureusement pour lui, comme il s'agit d'un bâtiment privé, il n'y a pas d'aide octroyée.

Quelques problèmes d'accessibilité sont également rencontrés dans la rue Puits-en-Sock mais le Président de l'association des commerçants souhaite être associé à la prochaine action. Il propose d'en parler à sa prochaine réunion.

### Parcours du combattant

Dans une autre patrouille, Bernadette (voiturée) raconte que ses roues se sont prises dans le tuyau d'arrosage d'une dame qui nettoyait sa vitrine. Ensuite, elle s'est heurtée à un nouvel obstacle : une fleuriste avait bien laissé la distance requise entre son étalage et la route mais elle avait placé un gros pot de fleurs pour éviter que les gens ne se garent sur son trottoir...

A l'issue de l'action, Joya (22 ans, voiturée) témoigne de sa difficulté à se déplacer dans la ville : "Ce n'est pas facile de se promener ! Toute seule, je n'aurais jamais su



© St. Borain

me débrouiller, heureusement que j'avais de l'aide". Sa maman renchérit : "Le pire, ce sont ces trottoirs adaptés qui sont en fait faussement adaptés : ils sont bas mais le dénivelé reste trop important ! Et puis les gens ne sont pas fair-play : un homme a enjambé Joya car elle n'allait pas assez vite, au risque qu'elle le fasse tomber avec sa voiturette !"

### Action de prévention

Aucune contravention n'a été dressée, l'objectif étant bien de sensibiliser le grand public. "De manière générale, tout le monde a pris l'action de manière positive" fait remarquer ce policier lors du débriefing. "Chaque fois que c'était possible, on a fait cesser l'infraction et on a reçu les félicitations pour la démarche. Naturellement, ils étaient devant le fait accompli..."

Du côté de la police, on est ravi de cette première action menée en collaboration et on s'engage à faire remonter les informations dans les différents commissariats et services. Pour Gérard Silvestre (animateur Altéo), cette action est également une réussite et il confirme que tout le monde a souligné le bon accueil, tant parmi les passants que chez les commerçants du quartier : "Je suis très content que le rapport ne soit pas porté uniquement par l'associatif mais aussi par la Ville ! D'un côté comme de l'autre, on a l'impression qu'on pourrait refaire cette action, pourquoi pas au centre-ville ou sur la Batte..."



© St. Borain

## ÉVÉNEMENT

### La MC se met aux couleurs du Tour

/// A l'occasion du Tour de France, la MC Liège offre à votre enfant une gourde et un gilet ou un brassard de sécurité durant la semaine du 25 au 29 juin.

Venez rencontrer votre conseiller mutualiste dans les centres de services des trois communes partenaires du tour : Liège, Seraing et Visé.



© J. J. J. / Getty Images

**Davantage de sport :** La MC encourage tous ses membres à se maintenir en forme et à préserver leur santé dès leur plus jeune âge. Nous remboursons 35 euros/an sans distinction d'âge à tous ceux qui peuvent justifier une pratique régulière d'un sport dans un club, une association ou une infrastructure sportive.

## CONFÉRENCE-DÉBAT

### Les aînés et la mémoire

/// *Des petites pertes de mémoire sont-elles normales ? Dois-je craindre d'être atteint de la maladie d'Alzheimer ? Comment entretenir ma mémoire ?*

Le Groupe des Aînés du MOC de Huy-Waremme organise une conférence-débat avec la participation du Docteur Moens, volontaire UCP mouvement social des aînés.

Au programme :

- 14h : Accueil
- 14h15 : Conférence-débat par le Docteur Moens
- 16h : Echanges et conclusions autour d'une collation

Quand ? Le mardi 19 juin dès 14h.

Où ? Salle La Croisée, rue du Bois-Marie 35 à 4500 Huy (Quartier du Mont Falaise).

Entrée gratuite.

Plus d'infos et inscriptions : 04/232.61.69 (-66) ou [libert@mocliege.org](mailto:libert@mocliege.org)

## OPTIQUE - LENTILLES DE CONTACT

### Un œil différent pour votre vue

Optival vous propose 2 forfaits solaires\* :

- > Monture + verres solaires simple foyer = 90 euros
- > Monture + verres solaires progressifs = 190 euros

\* offre valable jusqu'au 30 septembre - voir conditions en magasin.



Contact :

- > avenue des Ardennes 1/03 à 4500 Huy - 085/84.29.16.
  - > place du XX Août 42 à 4000 Liège - 04/221.33.20.
- Ouvert du lundi au samedi de 10h à 18h.  
[www.optival.be](http://www.optival.be)



### Mutualité chrétienne de Liège

Place du XX Août 38 - 4000 Liège  
Editeur responsable : Rudolphe Bastin  
Coordinatrice Presse et Médias : Stéphanie Bouton  
Tél. : 04/230.16.57 - Service Communication-Marketing

courriel : [enmarche.liege@mc.be](mailto:enmarche.liege@mc.be)