

### Modifier les réglages du lecteur de musique portable

À même volume, un son grave paraît plus fort qu'un son aigu. Ainsi, *augmenter les basses de la musique* permettra d'avoir la sensation d'écouter la musique plus forte, tout en gardant un volume sécuritaire.

Il est aussi possible, sur certains appareils, *d'activer le système de limitation de volume* (ex. : volume maximum sur le iPod®). Vous pouvez fixer le volume maximal du lecteur de musique portable de manière à ce qu'il ne dépasse jamais le niveau sécuritaire (60% de la barre de volume).



### Réalisation du dépliant

Noémie Lavoie, *audiologiste*  
Marie-Pier Pelletier, *audiologiste*  
Justine Ratelle, *audiologiste*

### Graphisme Illustrations

JoAnne Ferlatte  
Programmes transversaux et SACOÉ, CRME

### Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine

Novembre 2019

F-2477 GRM : 30010634

© Centre de réadaptation Marie-Enfant du CHU Sainte-Justine

Ce dépliant contient de l'information sur l'impact de l'exposition au bruit lors de l'écoute de musique sur un lecteur de musique portable (ex. : lecteur mp3, iPod®, tablette électronique ou cellulaire).

Il vise à soutenir le jeune et ses parents en proposant des conseils pour écouter de la musique en toute sécurité.



Le nombre de jeunes qui écoutent de la musique sur un lecteur de musique portable (ex. : lecteur mp3, iPod®, tablette électronique ou cellulaire) ne cesse d'augmenter.

L'exposition prolongée et répétée à de la musique à un volume élevé peut provoquer une atteinte permanente de l'audition. Les dommages s'accumulent peu à peu.

La baisse d'audition s'installe graduellement, sur plusieurs années, avant de devenir évidente et d'avoir des impacts sur la communication au quotidien.

Les premiers signes d'une baisse auditive causée par le bruit sont des difficultés d'écoute en milieu bruyant. Par exemple, vous pourriez avoir de la difficulté à comprendre quelqu'un qui vous parle dans un restaurant. Entendre un « cillement » pendant plusieurs jours après avoir écouté de la musique forte est un autre signe d'un dommage auditif.

### Choisir le bon endroit pour écouter de la musique

Il peut être tentant d'augmenter le volume pour mieux apprécier la musique en présence de bruit, mais cette stratégie est dangereuse pour l'audition. Le réglage du volume (selon la durée d'écoute) ne doit pas être modifié malgré la présence de bruit.

Il n'est pas sécuritaire d'écouter de la musique dans les environnements bruyants. Par exemple, écouter de la musique dans les transports en commun (ex. : métro, autobus) ou en passant la tondeuse peut être dommageable pour l'audition.

### Il faut être PRUDENT!

Écouter de la musique peut parfois empêcher de bien entendre les bruits de l'environnement et compromettre la sécurité. Par exemple, écouter de la musique en traversant la rue peut empêcher d'entendre les bruits de la circulation.

### Identifier le volume d'écoute sécuritaire selon la durée d'écoute

Pour savoir si l'écoute du lecteur de musique portable est dommageable pour l'audition, il est important de prendre en considération le volume et la durée totale d'écoute par jour.

### La règle à suivre

#### Moins de 60% de la barre de volume



Il est important de savoir que plus le volume est élevé, moins on peut écouter de la musique longtemps. Pour une écoute à 80% du volume, il est recommandé de ne pas dépasser 20 minutes par jour.

Si vous désirez écouter de la musique plus longtemps, le volume doit donc être plus faible. Par exemple, si vous écoutez de la musique plus de 60 minutes par jour, il faut diminuer le volume à moins de 60% de la barre de volume.

### Avoir de bons écouteurs

Une bonne paire d'écouteurs permet de couper les bruits environnants. Les écouteurs qui s'insèrent profondément dans l'oreille ou ceux qui sont bien ajustés sur la tête permettent une meilleure qualité d'écoute que ceux fournis avec le lecteur de musique portable.

Ainsi, pour un même volume, dans un même environnement, ceux-ci permettent de mieux entendre la musique et être moins dérangé par le bruit. Toutefois, au volume maximal, les bons écouteurs sont plus forts que ceux fournis par la compagnie du lecteur de musique portable. Il est donc important de respecter une durée et un volume d'écoute sécuritaires.

