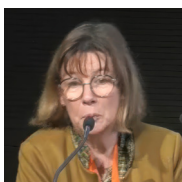




**Dossier spécial : les jeunes et le bruit :
tous mobilisés pour leur santé et leur
environnement !**

Les lycéens, relais de la prévention dans leur filière professionnelle



Valérie Rozec,
responsable du pôle formation et prévention au CidB
(rozec@cidb.org)

En 2025 et 2026, le CidB a réalisé une campagne de sensibilisation dans deux lycées professionnels d'Ile-de-France à destination des filières de la chaudronnerie, de l'hôtellerie-Restaurations ainsi que de la petite enfance (ASSP, AEPE).

Les enseignants en lycées professionnels sollicitent régulièrement le CidB pour mettre en place une campagne de prévention auprès de leurs élèves partant du constat qu'ils utilisent beaucoup leurs écouteurs au quotidien et que l'exposition au bruit sans protection dans les ateliers est une pratique courante malgré les rappels des enseignants. Le cumul des expositions dans les ateliers et dans leurs loisirs à des niveaux sonores élevés peut avoir un impact non négligeable sur leur santé. Si la dose de son tolérable, qui est fonction du niveau sonore et de la durée d'écoute, est dépassée, le système auditif risque une usure prématurée, ce qui constitue à terme un véritable handicap. Cette atteinte est indolore et elle apparaît à des niveaux sonores bien inférieurs au seuil de la douleur ressentie par l'individu. Par ailleurs, cette détérioration, qui atteint les cellules ciliées de l'oreille interne, n'est à l'heure actuelle pas « réparable » par la médecine.

L'OMS (2021) indique qu'une personne sur quatre devrait avoir des problèmes d'audition d'ici à 2050 et 1,1 milliard de jeunes à travers le monde pourraient courir un risque de pertes auditives dues à des habitudes d'écoute dangereuses. Cette absence de symptômes immédiats et la banalisation de ces pratiques les conduisent souvent à se sentir invulnérables. Il est donc essentiel d'agir en lycées professionnels pour développer les bonnes pratiques de protection déployées par les pairs.

Pour éviter ces expositions à risque sans protection, la prévention primaire est l'action prioritaire à mettre en place, car elle permet d'intervenir au plus tôt et d'agir sur les facteurs de risques. En effet, une étude épidémiologique de l'INRS (2017) révèle que les jeunes de moins de 25 ans formés en santé et sécurité au travail pendant leur scolarité ont deux fois moins d'accidents du travail que les autres. Cette campagne de prévention en lycée professionnel réalisée par le CidB a reçu le soutien de la Direction générale du travail et de l'ARS Ile-de-France. En effet, elle s'appuie sur la politique nationale de préservation de la santé auditive des jeunes dans le cadre des objectifs du Plan Santé Travail 4 (PST4) et du Plan de prévention des Accidents du Travail Graves et Mortels (PATGM) visant à développer la culture de la prévention primaire dans les formations initiales.



Dossier spécial : les jeunes et le bruit : tous mobilisés pour leur santé et leur environnement !

Dans le cadre de l'action 15.2 du PRSE 4 Ile-de-France, l'ARS a souhaité alerter les jeunes en lycées professionnels face à cette double exposition aux risques auditifs (loisirs, ateliers). Cette campagne vise donc à créer un nouvel outil de prévention portée par les élèves de leur propre filière professionnelle (chaudronnerie, hôtellerie-Restauration, petite enfance ASSP, AEPE). Les objectifs visés par cette campagne étaient de sensibiliser les élèves sur Les risques liés à l'écoute de musique amplifiée et sur leur exposition spécifique dans les ateliers ou les cuisines afin de permettre aux élèves en lycées professionnels d'être acteurs de leur santé auditive et de la diffusion des bonnes pratiques de protection.

Concrètement, cette campagne réalisée auprès des élèves de lycées professionnels a pour ambition :

- de prendre conscience des ambiances sonores quotidiennes au lycée que dans leurs activités extérieures ;
- de comprendre les risques induits par ces environnements sonores, en mesurant les niveaux sonores dans les ateliers et en créant un outil pédagogique la réglette Sourdirisque adaptée à chaque filière ;
- de devenir acteurs de leurs comportements de prévention et relais des messages clés dans leur entourage.

Mesurer les environnements sonores des lycéens

Dans leurs ateliers, les lycéens ont évalué les niveaux sonores des outils et matériels utilisés dans le cadre de leur futur métier. Ces mesures acoustiques ont permis la création d'un nouvel outil pédagogique pour les métiers de l'hôtellerie-restauration et la chaudronnerie. Cette réglette « sourdirisque » permet de connaître les différentes sources de bruit d'un environnement donné et d'évaluer la durée maximale d'exposition tolérable par jour sans protection. Au lycée François Arago de Villeneuve Saint Georges, 31 élèves en chaudronnerie (CAP et BAC pro) ont bénéficié de cette campagne de prévention et ont participé à la création de la réglette. Au lycée Théodore Monod, trois classes dans la filière hôtellerie-restauration (50 élèves) et deux classes (48 élèves) de la filière petite enfance (ASSP et AEPE) ont bénéficié du programme. Présente pendant une quinzaine

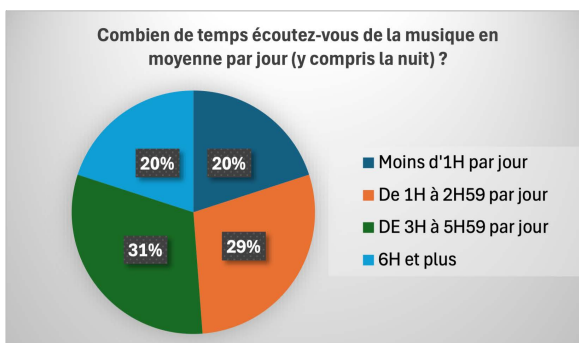


de jours dans ces établissements, l'exposition « Des sons et des bruits » a permis aux enseignants en Prévention santé environnement de sensibiliser un plus grand nombre d'élèves relayés par les éco-délégués.

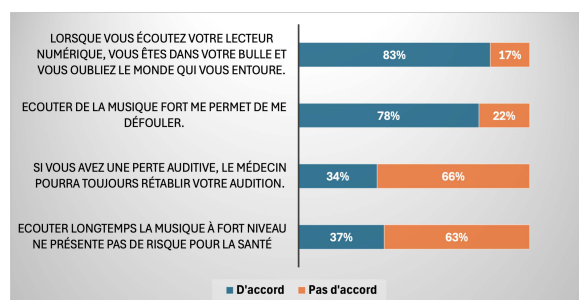
La prévention primaire, premier levier d'actions

Le premier enjeu de ce programme de prévention était de faire prendre conscience aux élèves des ambiances sonores auxquelles ils sont exposés quotidiennement notamment dans leurs loisirs (écoute au casque ou avec des écouteurs, concerts) sans oublier l'exposition dans l'atelier de chaudronnerie ou lors des travaux pratiques en cuisine. Cette double exposition (profession, loisirs) peut engendrer à terme une usure prématurée de leur système auditif.

Les pratiques d'écoute dans les loisirs et les comportements de protection de l'audition



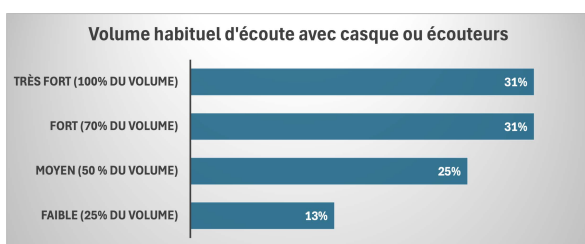
Une majorité des élèves cumulent des durées d'exposition importantes dans leurs loisirs avec des casques ou écouteurs pour écouter de la musique (80 % plus d'1h par jour), jouer aux jeux vidéo (38 % plus d'1h par jour), écouter des podcasts ou des séries (44 % plus d'1h par jour), ou encore aller sur les réseaux sociaux (67 % plus d'1h par jour).



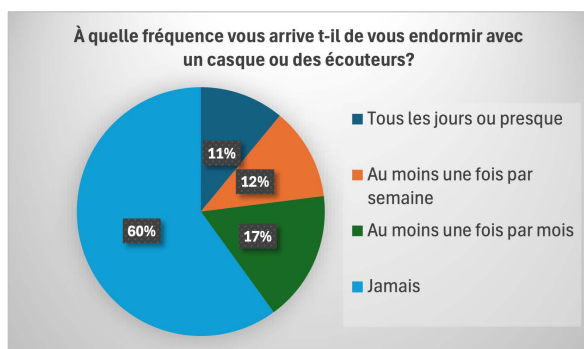


Dossier spécial : les jeunes et le bruit : tous mobilisés pour leur santé et leur environnement !

Les effets recherchés par les adolescents sont le défolement à travers l'écoute de la musique (78 %) ou de masquer les sons non désirés en se mettant dans « une bulle » (83 %) avec des volumes forts ou très forts pour 62 % des lycéens interrogés. Plus d'un tiers ignorent les risques d'une écoute intensive à volume élevé (37 %) et 34 % des élèves n'ont pas intégré le côté irréversible de la perte auditive.



Près d'un quart d'entre eux (23 %) s'endort tous les jours ou plusieurs fois par semaine avec le casque ou les écouteurs et seuls 16 % programment la fin de l'écoute.



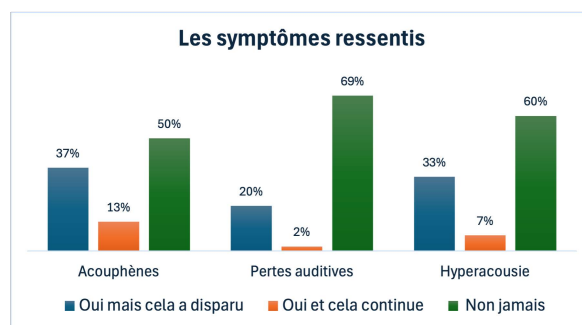
À cette écoute nocturne, il faut rajouter les pratiques d'écoute dans la journée au lycée comme au domicile. Les comportements de protection sont rares puisque seulement 38 % limitent le volume d'écoute et 13 % réduisent la durée d'écoute. Les messages de prévention doivent donc s'orienter sur les bénéfices d'une durée limitée d'écoute à des niveaux sonores raisonnables (« Pas plus 1h par jour à la moitié du volume »). Les lycéens fréquentent majoritairement les concerts au moins une fois par mois (74 %) et 13 % y vont plusieurs fois par mois.



Les comportements de protection sont également plutôt rares puisque 19 % des lycéens font des pauses au calme en

concert, 28 % s'éloignent des enceintes et seulement 10 % portent des bouchons d'oreilles. Les messages de prévention doivent donc permettre aux élèves de faire des choix en faveur de leur santé auditive en concert en montrant l'intérêt de porter des bouchons d'oreille sans dégrader la qualité d'écoute.

Les élèves ont pourtant déjà souffert d'acouphènes (50 %), de pertes auditives (22 %) ou encore d'hyperacousie (40 %). Face à ces symptômes, 66 % ont attendu que ça passe sans rien faire, 23 % des élèves ont consulté l'infirmière de l'éducation nationale, 7 % ont pris rendez-vous chez un médecin ORL et 4 % sont allés aux urgences. Il est donc important de rappeler que si les symptômes persistent au-delà de 48h, c'est une urgence médicale.



L'exposition au bruit au lycée

Lors des enseignements de Prévention santé environnement au lycée, le bruit au quotidien et les risques auditifs sont abordés dans le référentiel en lycée professionnel. Cependant, les élèves ne se protègent systématiquement en atelier ou en travaux pratiques surtout lorsqu'ils ne sont pas à l'origine du bruit ! Les lycéens sont aussi souvent ou parfois gênés par le bruit lors des échanges en classe (66 %). Ils évoquent aussi des difficultés de concentration (73 %), de mémorisation (48 %) dans le bruit.

Ils sont 46 % à avoir ressenti souvent ou parfois des effets sur leur santé comme des maux de tête, de l'énerverment, 47 %, de la fatigue, 44 % ou du stress 27 %. Les séances de prévention doivent donc inclure toutes les expositions des adolescents (loisirs, atelier, salle de classe).

Développer les compétences des élèves pour préserver leur santé auditive

Les messages de prévention venant des adultes ne sont pas intériorisés par les élèves et ne permettent pas d'ancrer les comportements de protection. En effet, ils ne se sentent pas concernés par ces risques dont les symptômes arrivent plus



Dossier spécial : les jeunes et le bruit : tous mobilisés pour leur santé et leur environnement !

tard. Ainsi, les témoignages de jeunes souffrant de pertes auditives sont importants pour que les élèves comprennent que cela n'arrive pas qu'aux autres. La communauté éducative doit aussi rester attentive aux nouvelles pratiques des jeunes (par exemple écouteurs sans fil plus discrets dont l'usage est plus intensif pour masquer les bruits ambiants) pour actualiser les messages de prévention. L'infirmière de l'éducation nationale peut aussi jouer un rôle capital pour sensibiliser les élèves à adopter individuellement des comportements de protection et à inscrire collectivement la prévention des risques auditifs dans des projets d'école.

Face à cet enjeu de santé publique, des campagnes de prévention sont à entreprendre en lycées professionnels permettant de promouvoir les avantages qu'il y a dans les loisirs à écouter la musique avec un casque adapté, sur des durées et à des niveaux raisonnables, et à adopter des mesures de protection dans les lieux de divertissement tels que les salles de concert ou les festivals. Ils vont être confrontés dans leur métier à des niveaux sonores importants et ils seront capables d'analyser les situations à risque et de trouver les moyens de se protéger. Ainsi la prévention primaire doit être le premier levier d'action pour permettre aux jeunes d'intérioriser les bons gestes de protection avant l'arrivée dans la vie active.

Références

- Dehankar, S.S. Gaurkar, **Impact on Hearing Due to Prolonged Use of Audio Devices : A Literature Review**, Cureus, 31425, 2022.
- Dillard, LK, Arunda, MO, Lopez-Pérez, L, Martinez, RX, Jiménez L and Chadha, S. **Prevalence and global estimates of unsafe listening practices in adolescents and young adults : a systematic review and meta-analysis**. BMJ journal, volume 7, issue 11, 2022.
- Heinonen-Guzejev, Whipp, Wang, Ranjit, Palviainen, van Kamp, Kaprio. **The association of depressive symptoms with perceived occupational noise exposure in young adults**. European Journal of Public Health, 2023.
- Pienkowski, M. **Loud music and leisure noise is a common cause of chronic hearing loss, tinnitus and hyperacusis**. Int J Environ Res Public Health 18 : 4236, 2021.
- Rozec, V. **À l'écoute des besoins de la communauté éducative sur les effets du bruit sur la santé des élèves en lycées professionnels**. Rapport 2022, 66 pages.
- Vogel, I, Brug, J, Catharina, P, and al. **Young people's exposure to loud music: a summary of the literature**. Am J Prev Med, 33:124-33, 2017.
- Wilson BS, Tucci DL, O'Donoghue GM, and al. **A Lancet Commission to address the global burden of hearing loss**. Lancet, 393 :2106-8, 2019.

Dose le son... protège ton audition !

En 2025, la région Île-de-France, en partenariat avec Bruitparif et la Fondation pour l'audition, a lancé la campagne « Dose le son... protège ton audition ! » à destination des lycéens franciliens pour les sensibiliser aux pratiques d'écoute à risque.

Cette campagne prévoit des interventions d'experts en santé auditive dans les établissements et des outils pédagogiques (brochures, vidéos, app) pour que les jeunes ajustent leur exposition sonore quotidienne. Toujours en Île-de-France, le plan anti-bruit prévoit de faire de la prévention auprès des publics les plus fragiles, et notamment les jeunes, dans le cadre de la lutte contre les nuisances sonores.

Un guide pour des lycées écoresponsables

La région a également publié un guide sur son site et l'a envoyé à tous les lycées d'Île-de-France en septembre 2025, avec pour objectif d'aider les usagers des lycées (élèves, enseignants, personnels administratifs et de direction, agents techniques d'entretien, maintenance et restauration) à mettre en place des actions à leur portée pour améliorer le climat sonore. Ce guide a donc vraiment une portée opérationnelle.

Source : Programme d'actions contre les nuisances sonores 2024-2025 et guide « Améliorer le climat sonore dans les lycées franciliens » : <https://lycees.iledefrance.fr/guides-methodologiques-et-reglementations#title-4>

