



Bruitparif est l'observatoire du bruit en Île-de-France.

Associé à l'action régionale en matière d'environnement, cet organisme œuvre à la caractérisation des nuisances sonores sur le territoire (réseau de mesure du bruit, cartographie régionale du bruit, études et enquêtes), accompagne les acteurs publics dans leur politique de lutte contre le bruit et sensibilise les Franciliens à l'importance de préserver la qualité de l'environnement sonore.

Plus d'infos : [www.bruitparif.fr](http://www.bruitparif.fr)

## Communiqué de presse

17 mars 2016

Ce vendredi 18 mars, à l'occasion de la 16<sup>ème</sup> Journée du Sommeil consacrée cette année au thème « Sommeil et nouvelles technologies », Bruitparif souhaite alerter sur les conséquences d'une pratique de plus en plus fréquente chez les jeunes : l'usage nocturne du baladeur numérique (MP3, smartphone, tablette avec écouteurs).

Les pratiques d'écoute musicale des adolescents et jeunes adultes changent. Lorsqu'il y a quelques années certains écoutaient de la musique sur une chaîne hi-fi avec un CD ou une cassette audio au moment de s'endormir, c'est à présent avec des écouteurs dans les oreilles que les jeunes le font.

Grâce aux progrès technologiques qui ont entraîné une augmentation importante des capacités de stockage et de l'autonomie des appareils, la durée d'écoute n'est plus limitée. De plus, les « playlists » permettent de programmer des heures de musique sans interruption là où les CDs ou les cassettes audio étaient limitées à une douzaine de morceaux. Les jeunes peuvent donc potentiellement écouter de la musique sur une longue période au cours de la nuit.

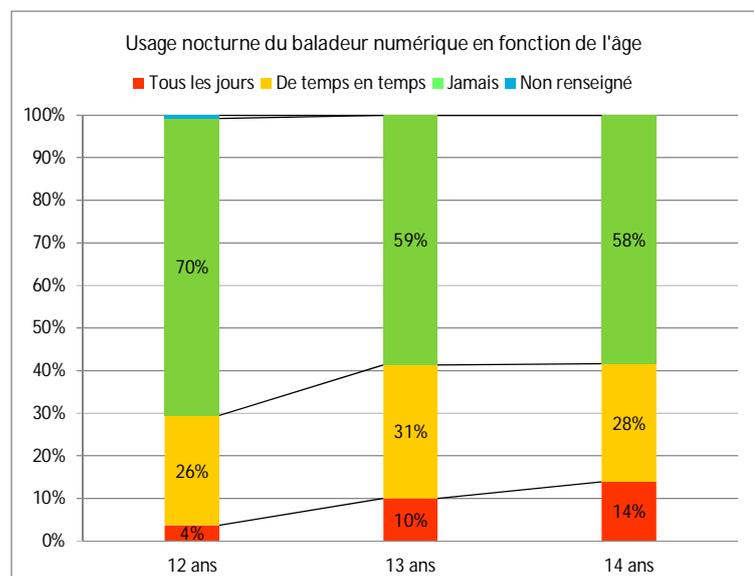
*Ce changement de pratique questionne. Combien de jeunes s'endorment de cette manière ? Quelles sont les conséquences de cette pratique sur leur sommeil et les effets potentiels sur leur audition ?*

Depuis novembre 2015, la mallette pédagogique de sensibilisation « Kiwi ? » développée par Bruitparif est à la disposition des enseignants pour sensibiliser les collégiens et les lycéens de la région Île-de-France aux risques d'une écoute excessive de musiques amplifiées. Elle permet également de recueillir leurs pratiques d'écoute et de constituer une base de données.

Les premières exploitations de cette base de données (portant pour l'instant sur 661 élèves, âge moyen 13 ans) donnent un aperçu des pratiques d'écoute nocturne à l'aide de baladeurs numériques.

Près de 40% des élèves interrogés déclarent ainsi s'endormir avec des écouteurs diffusant de la musique. 8% le feraient tous les jours et 31% le feraient de temps en temps.

Plus préoccupant encore, cette pratique semble s'accroître avec l'âge. Alors que les 12 ans sont 30% à déclarer écouter de la musique avec un baladeur numérique en s'endormant, ce pourcentage passe à 42% chez les 14 ans. Chez les 14 ans, ils sont même 14% à dire le faire tous les soirs, contre 4% chez les 12 ans.



## Quels effets sur le sommeil ?

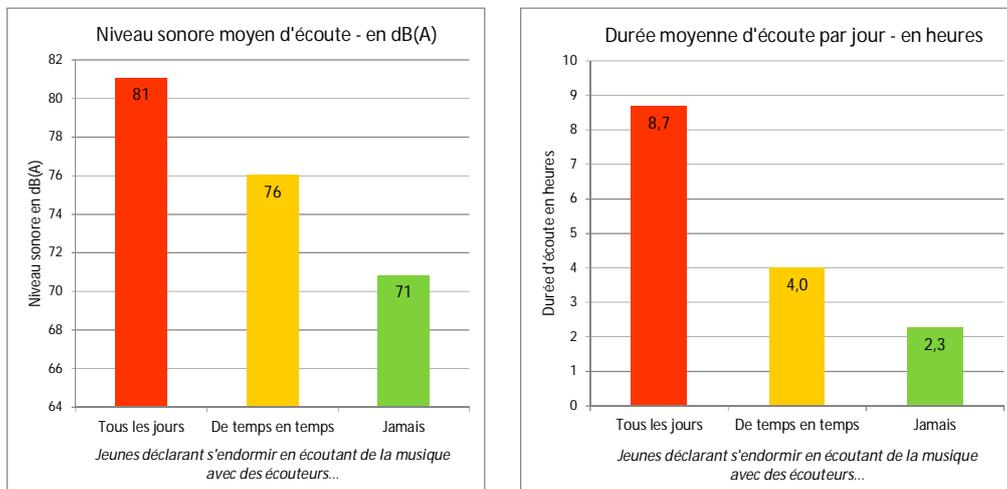
Aucune étude à notre connaissance n'est encore disponible sur les conséquences sur le sommeil d'une écoute de musique tout au long de la nuit. Toutefois, des études<sup>1 2</sup> portant sur l'utilisation de MP3 ou de smartphones au moment du coucher montrent une augmentation des signes de perturbation du sommeil : allongement du temps d'endormissement, risque accru de faire des cauchemars, fractionnement et déstructuration du sommeil menant à un sommeil moins réparateur.

De telles perturbations du sommeil entraînent elles-mêmes des effets cognitifs, notamment une baisse de l'assimilation des connaissances et des répercussions sur la concentration entraînant des troubles de l'apprentissage.

## Des risques pour l'audition ?

Les recommandations actuelles de l'OMS en matière d'écoute de musique à l'aide d'appareils audio individuels sont de limiter la durée d'écoute à une heure par jour et de ne pas régler l'appareil à plus de 60% de son volume maximal. Un jeune écoutant de la musique avec des écouteurs même à faible volume pour s'endormir dépassera donc très probablement son heure quotidienne d'écoute. Ce type de pratique, en se cumulant à l'écoute de musique en journée, aux autres loisirs bruyants (jeux vidéo, cours de fitness, cinéma, concerts, festivals, discothèques...) et aux autres expositions au bruit dans l'environnement (rue, transports, lieux bruyants des établissements scolaires comme la salle de restauration...), peut présenter des risques réels pour l'audition : perte auditive, apparition d'acouphènes ou d'hyperacousie à court ou moyen terme.

Qui plus est, les données recueillies par Bruitparif montrent que les jeunes qui s'endorment en écoutant de la musique avec leur baladeur numérique ont tendance à cumuler les pratiques à risque pour leur audition, en écoutant aussi à des niveaux sonores plus élevés et sur des durées plus longues en journée que les jeunes qui s'endorment sans écouteurs dans les oreilles.



Pour Didier Gonzales, Président de Bruitparif, il est donc très important de « développer la sensibilisation des jeunes et de leurs parents aux risques d'utilisation excessive des nouvelles technologies d'écoute de musique au casque ou avec des oreillettes, notamment nocturne. Ces pratiques, lorsqu'elles s'installent dans la durée, peuvent en effet être lourdes de conséquences pour l'audition mais aussi générer des troubles du sommeil et entraîner des difficultés dans les apprentissages. »

---

**Contact presse : Fanny Mietlicki, Directrice de Bruitparif, Tél : 06 72 42 10 44**

<sup>1</sup> Bruni O et al (2015). Technology use and Sleep Quality in Preadolescence and Adolescence. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, volume 11, n° 12, 1433-41.

<sup>2</sup> Arora T et al (2014). Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep Medicine*, volume 15, issue 2, 240-247