

Gaming et santé auditive : Un enjeu méconnu

La 28^e édition de la **Journée Nationale de l'Audition**, qui se tiendra le jeudi 13 mars 2025, met en lumière un sujet encore peu abordé : **l'impact des jeux vidéo sur la santé auditive**. Avec plus de **38,3 millions de joueurs en France**, dont 16% ont entre 10 et 17 ans, la question de l'exposition sonore prolongée liée au gaming devient un enjeu majeur de **prévention des risques auditifs**.

Si l'effet direct du jeu vidéo sur l'audition n'est pas encore totalement prouvé, plusieurs études indiquent que les niveaux sonores **peuvent atteindre 119 dB(C)**, bien au-delà des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé. L'écoute prolongée au casque, le volume sonore élevé et l'accumulation des expositions tout au long de la journée augmentent considérablement les risques d'**acouphènes, d'hyperacousie et de perte auditive prématurée**.

L'importance du rôle des professionnels de santé

En tant que **pédiatres, médecins généralistes, ORL, audioprothésistes et orthophonistes**, vous êtes en première ligne pour **sensibiliser les jeunes patients** et leurs familles aux risques auditifs. Pourtant, la santé auditive n'est souvent questionnée que **lorsque les premiers troubles apparaissent**, alors qu'une **prévention efficace** permettrait de réduire le risque de développer des pathologies auditives précocement.

Les jeunes patients qui passent plusieurs heures par semaine sur des jeux vidéo (52% des français jouent au moins une fois par semaine et ils jouent en moyenne 7h17 par semaine) souvent avec un casque ou des écouteurs, **sont particulièrement exposés**. Il est donc essentiel d'intégrer à votre pratique des conseils simples pour préserver leur audition :

- **Limitez l'utilisation du casque au maximum** et privilégiez les hauts-parleurs lorsque cela est possible,
- Optez pour du matériel conçu pour les jeux, comme des **casques gaming adaptés** ou des **casques couvrants** (idéalement avec réduction de bruit)
- Ne pas dépasser 60% de la capacité maximale de l'appareil,
- Prévoyez des pauses de calme sonore : il est conseillé de faire **5 à 10 minutes de pause toutes les heures**.
- Informer les parents sur les **bonnes pratiques d'écoute et de gestion du volume sonore**.

Peace & Sound s'engage : une action radio pour sensibiliser

Dans le cadre de cette **Journée Nationale de l'Audition 2025**, **Peace & Sound** interviendra à **Radio Campus Avignon** le **samedi 15 mars**. **Philippine Cornu, audioprothésiste à Vedène**, et **Léa Brusset, orthophoniste et présidente de l'association** seront présentes lors d'une émission sur les jeux vidéo.

 **Nom de l'émission** : ERREUR 404

 **Où écouter ?** Radio Campus Avignon <https://avignon.radiocampus.fr/pages/direct.html>

 **Quand ?** Samedi 15 mars à 15h00

Cet échange permettra de **décortiquer les risques auditifs liés au gaming**, de donner des conseils pratiques et d'ouvrir le dialogue avec les étudiants sur **les bonnes pratiques d'écoute**.

Comment nous soutenir ?

Peace & Sound est une jeune association engagée dans la **prévention des risques auditifs**, intervenant à la fois en milieu scolaire, lors d'événements culturels et auprès du grand public. Pour poursuivre nos actions, nous avons besoin du soutien des professionnels de santé.

 **Vous pouvez nous aider de plusieurs façons :**

En faisant un don, pour nous aider à financer nos interventions et la création de supports pédagogiques → <https://linktr.ee/peaceandsound>

En rejoignant l'association, pour participer activement à nos actions et diffuser notre message de prévention.

 **Contactez-nous !**

 peaceandsound.prevention@gmail.com

 **06 18 76 63 24**

 **Suivez-nous sur nos réseaux sociaux :**

◆ https://www.instagram.com/peace_and_sound/

◆ <https://www.facebook.com/profile.php?id=61551070260883>

◆ https://www.tiktok.com/@_peaceandsound?lang=fr

Merci pour votre soutien !  

**Léa BRUSSET, présidente de Peace & Sound
Orthophoniste D.E**

