

1. Bruit de casque : des bouchons au secours des oreilles

Des feuilles, des esgourdes, des étiquettes, des écouteilles... En français correct, des oreilles... Si le casque les protège du froid, il ne les protège, à quelques exceptions près, pas du bruit, bien au contraire. Ce mois de juin 2009, le n° 258 de *Moto Magazine* teste donc 7 paires de bouchons d'oreille plus ou moins aptes à l'utilisation en moto.

82 à 88 décibels à 90 km/h et 92 à 98 décibels à 130 km/h ! Aux vitesses réglementaires, les casques intégraux les plus protecteurs sur le plan phonique dépassent déjà le seuil de nuisance pour l'audition constaté par la législation du travail. C'est en effet à partir de 80 décibels que les entreprises sont tenues de mettre à disposition de leurs salariés des protections auditives individuelles.

À 160 km/h, le bruit du vent dans un casque intégral peut dépasser 104 décibels. L'on ose imaginer le traumatisme infligé à nos pauvres oreilles par les casques jet et modulables utilisés hors milieu urbain et notamment sur les longs parcours autoroutiers. Certains le ressentent tout de même qui utilisent les fameux « bouchons d'oreilles ». Les jetables peu sophistiqués que l'on pique au boulot ou qu'on achète en pharmacie, les durables très étudiés que l'on trouve surtout chez les audio prothésistes, et les sur-mesure qui peuvent être personnalisés tant en rapport avec l'audition effective qu'avec les besoins en matière d'écoute du commanditaire.



1.1.1. À bon entendeur, le salut

Trop d'exposition prolongée à des bruits trop forts met physiquement l'oreille interne de toute personne en danger. Mais ceci est aussi vrai pour des bruits ponctuels, mais extrêmement violents (tirs d'armes à feu, explosions de tous types). Même si nous ne sommes pas tous égaux, certains résistent mieux que d'autres, on ne peut hélas connaître l'importance des dégâts que chez l'ORL. Quand il est trop tard.

L'oreille interne contient un nombre limité de cellules spécialisées qui peuvent se casser sous l'effet d'un traumatisme sonore et ne se régénèrent pas. Déjà sans cela, c'est bien connu, en prenant de la bouteille les étiquettes s'usent, l'audition vieillit et diminue, il n'est donc pas utile d'en rajouter. Reste donc à se protéger, mais à le faire judicieusement. En circulation et notamment urbaine, un motard doit aussi pouvoir entendre ce qu'il ne peut pas voir. Autant des bouchons plus obturateurs qu'atténuateurs peuvent s'utiliser sur autoroute, autant des bouchons possédant des filtres sélectifs ou des jeux de filtres différents sont plus universels. Certains bouchons de ce test atténuent très bien les bruits forts tout en restituant très fidèlement les bruits utiles. Un matériel idéal pour panacher, durant ses itinéraires estivaux l'autoroute, avec les vraies routes des vacances.

Pascal Girardin - 03/06/2009

<http://www.motomag.com/Protection-auditive-a-moto-des-6260.html>

2. Les bouchons anti-bruit pour casque moto

Brouhaha de la ville, sifflement sur route, le bruit est inévitable à moto. Mais une trop forte exposition provoque des troubles irréversibles de l'audition. Pour quelques euros, les bouchons d'oreilles suffisent à s'en prémunir.

Bonne nouvelle. Les bouchons antibruit (BAB) sont la protection la moins chère du motard : dès 0,80 euros. Comme en attestent les forums spécialisés et les courriers reçus à la rédaction, le bruit préoccupe les usagers de deux-roues. Pourtant, ce n'est pas chez les motocistes que l'on trouvera le plus grand choix de BAB, mais en pharmacie, dans les grandes surfaces alimentaires ou les boutiques de bricolage et de sport.

Leçon de bruit

Deux types de bruit viennent nous casser les oreilles : mécaniques (échappement, distribution...) et aérodynamiques (sifflement du vent et turbulences provoquées par la bulle et le casque). Les seconds, situés dans les fréquences aiguës, sont les plus nocifs. L'idéal est donc de choisir des bouchons filtrant ces fréquences tout en laissant passer le son de la voix.



Certains BAB sont développés pour répondre aux exigences d'activités spécifiques : la chasse (filtration des bruits « impulsifs » type coup de feu), la musique (atténuation de toutes les fréquences à égalité) ou encore l'industrie (filtration des bruits constants et des aigus). Ces derniers sont les plus indiqués pour la moto.

Utilisation

Les facteurs d'atténuation mentionnés sur les emballages ne constituent pas une information fiable. La taille du conduit auditif variant d'un individu à l'autre, un même bouchon provoquera une diminution du son plus ou moins importante selon le degré de tassement de la mousse dans le conduit.

Les BAB se déclinent en versions jetables ou réutilisables. Deux conseils : ne pas réutiliser un bouchon jetable car le cérumen se noie dans la mousse avec des risques d'irritations à la clé. Toujours nettoyer ses bouchons réutilisables et s'assurer de leur bon état avant de les enfiler (risque d'effritement). Sur un BAB de couleur vive, les traces de saleté sautent aux yeux.

Certains BAB sont reliés par un cordon. L'intérêt est de minimiser les risques de perte et de salissure (en les gardant autour du cou le temps d'un plein ou d'un coup de fil). Par contre, en enfilant le casque, il est possible de déloger légèrement les BAB en tirant sur le cordon.

Matériau

À moto, les matériaux souples sont à privilégier. Un BAB trop dur peut provoquer des irritations ou de l'inconfort (pression du casque au niveau des tempes). Portez votre dévolu sur des bouchons plutôt en mousse qu'en silicone, la filtration de ces derniers étant souvent trop importante.

Les audioprothésistes réalisent des BAB sur mesure en pratiquant un moulage. En expliquant au professionnel les fréquences que l'on souhaite filtrer et celle que l'on désire conserver, on obtient des protections parfaitement adaptées à son loisir. La semaine de délai et les 100 euros nécessaires pour accéder à ce niveau de confort seront vite oubliés.

Guillaume Dayan - 12/05/2011

<p>3. Bouchons d'oreilles moto : ergonomie en progrès</p>  <p>Les bouchons se perfectionnent avec ici des modèles ergonomiques qui atténuent les bruits extérieurs sans trop isoler. On protège ses tympans, sans pour autant être momentanément complètement sourd.</p>	<p>4. Mal vu : ne pas utiliser de bouchons de plongée</p>  <p>Des bouchons de plongée ne conviennent pas au deux-roues. Trop hermétiques, ils obstruent complètement le conduit auditif (pour faire barrage à l'eau). En interdisant tout passage à l'air, ils peuvent provoquer un phénomène de surpression, voire un vertige chez certaines personnes.</p>	<p>5. Bien vu : boîte et notice détaillée</p>  <p>Une notice digne de ce nom délivrera toutes les informations sur l'art de bien placer ses bouchons (moins intuitif qu'il n'y paraît) et sur leur entretien. Une boîte de conditionnement préserve les BAB des salissures, et les oreilles des affections.</p>	<p>6. Bouchons d'oreilles moto : casques bruyants</p>  <p>Les bouchons sont particulièrement recommandés pour les casques réputés bruyants comme les Jets sur route ou les modulables (même fermés !).</p>
--	--	--	--

6.1.1. A RETENIR...

- Les troubles de l'audition dus à la pratique de la moto n'ont rien d'un épiphénomène.
- Des bouchons antibruit à 2 € suffisent à préserver son ouïe.
- Les bouchons « moto » doivent filtrer certaines fréquences et non obturer l'oreille. Les BAB réalisés sur mesure constituent le nec plus ultra.

Info Le repaire des Motards...

Moi, j'ai ce type de bouchons.

{les mêmes ☺}

Un peu inconfortable au début, se font oubliés rapidement une fois en route... McGUILL77

7. Essai protection auditive Earsonics Earpad

7.1. Une protection et un filtre anti-bruit pour protéger l'oreille

Earsonics a présenté en 2010, [les Earpad, des protections auditives...](#) prétendant aller au-delà des traditionnels bouchons d'oreille. En effet, les bouchons d'oreille diminuent le bruit mais nécessitent d'être enlevés pour entendre une conversation notamment. A contrario, Earsonics prétend diminuer le bruit de 16db, tout en permettant de suivre une conversation, grâce à des filtres agissant de façon différente sur les graves, les aigus et les médiums.

7.1.1. Pourquoi une protection auditive ?

Les niveaux sonores sous un casque sont souvent très élevés, pouvant dépasser le niveau d'un concert de rock avec plus de 100 db. Le bruit du vent est souvent amplifié et surtout permanent et augmente avec la vitesse. Or, l'oreille est encore plus fragilisée par un son élevé pendant une longue durée que par un son élevé mais temporaire. A l'issue de longs roulages autoroutiers, il n'est pas rare d'avoir des sifflements ou bourdonnements d'oreille, en cas de non port de protections, sans compter les acouphènes ou l'hyperacousie qui, de temporaires, peuvent devenir permanents.



7.1.2. Présentation

Les Earpad se présentent sous la forme de deux bouchons - percés en leur centre - en silicone pouvant s'enfoncer dans l'oreille. Dans le prolongement du trou central côté oreille, un tube en plastique contenant le filtre. Le tout est ergonomique. Les deux protections sont fournies avec un tube en métal afin de les protéger lors de leur non-utilisation.



7.1.3. Essai

Le bouchon s'enfonce facilement et sans douleur dans l'oreille. Il n'est pas besoin de le presser pour le rendre plus petit pour faciliter son introduction comme les bouchons d'oreille traditionnels. Le tube transparent du filtre permet la prise dans la main pour l'enfoncer naturellement. Le tout se place aisément et ne génère aucune gêne. Les ailettes - en silicone - permettent cela.

Le fait que la partie centrale soit percée, permet d'éviter de pousser un bouchon de cérumen, contrairement aux bouchons d'oreille; le cérumen ayant tendance à rentrer dans l'espace ouvert de l'Earpad.

Une fois dans l'oreille, on remarque juste une excroissance donnant un côté robocop pour un observateur attentif. Le son est immédiatement filtré, mais on peut toutefois continuer à discuter, presque normalement.

L'excroissance externe ne gêne aucunement l'enfilage du casque, quel que soit le casque, même très serré. Et une fois le casque enfilé, la baisse du son externe est naturellement encore plus flagrante.

7.1.4. Sur route

Le son est atténué mais pas autant supprimé qu'avec des bouchons d'oreilles traditionnels. En fonction du casque, on entend encore le vent, mais aussi les bruits extérieurs, même s'ils sont bien atténués.

En fait, le test est plus flagrant dans le cas d'utilisation d'un kit de communication pilote/passager ou pilote/pilote. Sur les longs parcours, on n'entend plus rien avec les bouchons traditionnels. Là, il est possible de continuer à avoir une discussion, sans pour autant avoir mal aux oreilles avec des sifflements après un long trajet. Comparativement, les bruits sont bien atténués mais la voix à peine. C'est ce filtre qui est intéressant et protecteur.

Le test a été effectué en utilisant le même casque et la même moto sur un long trajet connu (plus de 400 kilomètres).

7.1.5. En avion

Le bruit des moteurs est très nettement atténué mais on peut encore discuter avec son voisin.

Proportionnellement, il est évident que certains sons sont énormément filtrés par rapport à d'autres comme la voix qui sont juste un peu atténués.



7.1.6. Conclusion

Autant je limitais l'utilisation des bouchons d'oreilles dans le passé aux longs trajets, parce que l'absence de son en ville était gênante pour la concentration, les earpads sont presque devenus un automatisme désormais au niveau utilisation courante. Je les utilise également systématiquement en cas de roulage à deux et avec utilisation d'un intercom.

Par contre, je leur préfère encore les bouchons d'oreilles standards en cas de longs trajets en solos sur autoroute lorsque je n'ai pas autant besoin d'être sensible à l'environnement extérieur. A 29 euros, l'apport pour la santé est indéniable et est un petit prix face à la protection apportée à l'ouïe sur le long terme.

Points forts

- Protection/filtre qui permet d'entendre encore certains sons
- Prix

Points faibles

- Pas aussi protecteur que des bouchons d'oreilles traditionnels pour les très longs trajets sur autoroute

Alors bien sûr, nous trouverons sur le web...



Bouchons d'oreilles pour bien dormir - Alpine SleepSoft - A moins de 10€ (mais pas trop efficace pour la moto, A tester...)

<http://www.bouchons-doreilles.fr/bouchons-d-oreilles-pour-bien-dormir-alpine-sleepsoft.html>



EARPAD - A moins de 25€

<http://www.bouchons-doreilles.fr/earpad.html>

28€ chez Dafy Pontault Combault



Bouchons d'oreille pour les motards - A moins de 20€

Ca ressemble dur aux SleepSoft...

<http://www.bouchons-doreilles.fr/bouchons-d-oreille-pour-les-motards.html>



Moins de 6€ mais... nul

<http://www.rockagogo.com/c250-les-marques/c481-rockablok/c946-bouchons-anti-bruit/p6767-bouchons-anti-bruit-rockablok-logo?rag=gs>



8. Bouchons anti-bruit silicone DECATHLON - Moins de 9€ -

diminution de 30-40dB.

http://www.decathlon.fr/bouchons-anti-bruit-silicone-id_8158736.html



A mon avis trop gros...



Pour passer la tondeuse...

Et bien d'autres...