Quelle est la fréquence la plus haute audible selon l'âge ?

Votre plafond auditif baisse d'environ 1 000 Hz par décennie. Ce que l'on entend encore à 30, 40, 50 et 60 ans, et comment mesurer le vôtre en 3 minutes.

Auteur: Lubor Šimůnek · Publié: October 9, 2026 · Santé et Fitness
Version en ligne: https://appstoryo.com/fr/blog/highest-frequency-you-can-hear-by-age



Un jeune adulte dont l'audition est intacte plafonne près de 20 000 Hz, mais ce plafond baisse d'environ 1 000 Hz par décennie : la plupart des plus de 25 ans s'arrêtent vers 17 000 Hz, les plus de 40 ans vers 15 000 Hz et les plus de 60 ans vers 12 000 Hz. EarCheck: Hearing Test est un jeu gratuit et hors ligne pour iPhone qui trouve votre plafond en 3 minutes.

Transparence : AppStoryo est édité par le studio qui développe EarCheck: Hearing Test. La comparaison ci-dessous s'appuie sur des critères vérifiables publiquement et nomme de vraies alternatives.

Quelle est la fréquence la plus haute audible à votre âge ?

La plage classique d'une oreille jeune et saine va de 20 Hz à 20 000 Hz, le chiffre retenu par le guide du son du National Park Service américain, qui situe aussi le son audible le plus faible à 0 dB à 1 kHz. Ce plafond est un point de départ, pas une dotation à vie : il s'érode par le haut et commence à le faire dès l'adolescence. Voici les plafonds encore atteints :

- Moins de 20 ans : près de 20 000 Hz dans le calme
- De 20 à 29 ans : environ 17 000 Hz, la fréquence vendue comme "son moustique"
- De 30 à 39 ans : environ 16 000 Hz
- De 40 à 49 ans : environ 15 000 Hz

- De 50 à 59 ans : environ 14 000 Hz
- 60 ans et plus : environ 12 000 Hz ou moins

Ce sont des médianes de population, pas un verdict individuel : deux personnes de 45 ans peuvent être séparées de trois paliers selon l'exposition au bruit, la génétique et les médicaments. D'où l'intérêt de mesurer son propre plafond. EarCheck: Hearing Test sur l'App Store joue l'échelle barreau par barreau pour que vous trouviez le vôtre, pas celui d'un tableau.

Pourquoi le haut de votre spectre auditif disparaît-il en premier ?

Les cellules ciliées qui codent les hautes fréquences se trouvent à l'entrée de la cochlée : chaque onde sonore qui entre dans l'oreille passe donc au-dessus d'elles. Elles encaissent le plus de trafic et s'usent les premières. la page du NIDCD sur la presbyacousie appelle ce phénomène la presbyacousie : progressive, généralement bilatérale, et assez fréquente pour toucher environ un Américain sur trois entre 65 et 74 ans, et près de la moitié après 75 ans.

L'ampleur du décalage est documentée. une étude de 2024 parue dans le Journal of Audiology and Otology rapporte des écarts par rapport à la norme ISO 7029, mesurés à partir d'une référence de 18 ans, de 21 dB à 8 000 Hz chez les femmes dans la cinquantaine, 23 dB dans la soixantaine et 39 dB dans la soixante-dizaine ; chez les hommes dans la cinquantaine, l'écart à 4 000 Hz atteignait 11 dB. Les fréquences de la parole tiennent bien plus longtemps : ce que l'on perd d'abord, ce n'est pas la conversation, mais les cymbales, le chant des oiseaux et le sifflement d'un vieux téléviseur.

Un test au son moustique équivaut-il à un test auditif ?

Non, et la différence compte plus que l'amusement. Un jeu de plafond de fréquence pose une seule question — la note la plus aiguë que vous détectez encore — au volume que votre téléphone produit. Un audiogramme clinique demande à quel point un son peut être faible pour rester détectable, à plusieurs fréquences fixes, en cabine calibrée et avec des transducteurs calibrés.

l'Organisation mondiale de la santé définit la perte auditive par des seuils supérieurs à 20 dB, et la perte auditive incapacitante par un seuil supérieur à 35 dB sur la meilleure oreille : une mesure d'intensité, pas d'étendue. Selon cette définition, 430 millions de personnes ont déjà besoin d'une rééducation et 2,5 milliards devraient présenter une perte auditive d'ici 2050. Un jeu sur téléphone ne peut produire aucun de ces chiffres vous concernant. Il indique seulement où se situe votre plafond aujourd'hui.

Un téléphone peut-il vraiment restituer un son à 18 000 Hz ?

La chaîne numérique n'est pas le goulot d'étranglement. les indications d'Apple sur l'audio sans perte traitent 48 kHz comme la fréquence d'échantillonnage que la plupart des appareils lisent nativement, et un flux à 48 kHz transporte toute fréquence inférieure à 24

kHz, largement au-dessus de ce qu'une oreille humaine capte. Les maillons faibles sont le haut-parleur et la pièce.

Les petits haut-parleurs de téléphone perdent en niveau aux extrémités, et une pièce avec la télévision allumée masque totalement un son faible à 16 000 Hz. Utilisez un casque filaire ou bien ajusté, une pièce silencieuse et un volume modéré et fixe, identique d'un essai à l'autre. Changez-le entre deux passages et vous aurez mesuré votre bouton de volume, pas vos oreilles.

Comment EarCheck transforme-t-il des sons en âge auditif ?

EarCheck: Hearing Test joue des sons du grave au très aigu, vous touchez l'écran quand vous en entendez un, et l'application indique la tranche d'âge qui perçoit habituellement encore le son le plus aigu que vous avez attrapé. Un mode anti-triche intercale des manches silencieuses : toucher l'écran sur toute l'échelle donne donc un moins bon score, pas un meilleur. L'application pèse 23,4 Mo, demande iOS 16.0 ou plus, fonctionne sur 130 appareils compatibles, est localisée en 44 langues de l'App Store et reste gratuite, sans publicité ni compte. Elle fonctionne hors ligne et le score s'exporte en PDF.

Sa propre fiche App Store fixe la limite, en anglais :

> EarCheck is a game for entertainment purposes only. It is not a medical test, diagnosis, or medical device, and it cannot measure your hearing health.

Cette phrase est une raison d'apprécier l'application, pas de l'écarter. Un jeu classé en divertissement qui dit clairement qu'il n'est pas un test auditif est plus honnête qu'une application léchée qui laisse croire le contraire. Si le résultat vous surprend, l'étape suivante est un audiologiste, pas une deuxième application.

Quand ne pas ouvrir EarCheck ?

C'est le mauvais outil dès que vous avez besoin d'un chiffre exploitable par un professionnel. Si une oreille est nettement moins bonne que l'autre, en cas d'acouphènes, de perte brutale, de douleur ou d'écoulement, ou si vous suivez une affection connue, un jeu de plafond de fréquence ne répond à rien de tout cela. les statistiques auditives du NIDCD indiquent qu'environ 15 % des adultes américains — 37,5 millions de personnes — signalent une gêne auditive, et que la perte incapacitante passe de 5 % entre 45 et 54 ans à 55 % à partir de 75 ans : des résultats d'audiométrie, pas de tapotements sur un écran.

C'est aussi le mauvais outil si vous voulez un suivi longitudinal synchronisé avec un profil santé, ou une courbe audiométrique complète sur les fréquences de la parole. Et l'application est réservée à iOS : il n'existe pas de version Android, donc un utilisateur Android ne peut pas suivre. Choisissez l'outil selon la question réellement posée.

Quelle application auditive utiliser en pratique ?

Les trois solutions sont gratuites sur l'App Store américain et ont été vérifiées en direct le 29 septembre 2026. Chacune dépasse EarCheck sur un point réel.

Choisissez Mimi Hearing Test pour ce qui se rapproche le plus d'un résultat clinique

- Mimi Hearing Technologies GmbH, version 6.9.0, mise à jour le 4 février 2026, iOS 16.0 ou plus
- 43 467 notes pour 4,75 : de loin la plus grande base installée des quatre
- Synchronise les résultats avec l'app Santé d'Apple, ce qu'aucune autre ne fait

Choisissez Hearing Test & Ear Age Test pour une courbe audiométrique plutôt qu'un plafond

- Yuichi Sakashita, version 2.3.1, mise à jour le 22 août 2026, iOS 15.0 ou plus
- Mesure de 125 Hz à 8 000 Hz et trace le résultat sous forme de graphique
- Propose aussi son propre mode âge auditif : vous obtenez les deux lectures

Choisissez High Frequency Tones pour balayer vous-même les fréquences

- Kevin Vergho, version 1.0.0, mise à jour le 6 mai 2020 : inchangée depuis plus de six ans
- 786 notes pour 4,62, et un simple générateur de sons qui monte à 20 000 Hz
- Idéal si vous voulez un contrôle manuel, pas une partie notée

Choisissez EarCheck: Hearing Test pour un test de plafond rapide, hors ligne et honnête

- Environ 3 minutes, sans compte, sans publicité, rien ne quitte l'appareil
- Les manches silencieuses repèrent le bluff, ce que ne font pas les générateurs de sons
- Cite l'OMS, le NIH/NIDCD et la norme ISO 7029 dans l'app, et dit franchement que c'est un jeu

Questions fréquentes sur l'étendue auditive et l'âge

Quelle fréquence entend une personne de 40 ans ?

La plupart des quadragénaires détectent encore des sons jusqu'à environ 15 000 Hz, contre 20 000 Hz à l'adolescence. L'écart est large : vingt ans passés sur des chantiers peuvent arrêter quelqu'un vers 12 000 Hz, alors qu'un quadragénaire vivant au calme capte encore 16 000 Hz.

Pourquoi les adolescents entendent-ils le son moustique et pas les adultes ?

Le son moustique se situe vers 17 000 Hz, la première portion du spectre que l'âge et le bruit emportent. Les adolescents conservent généralement les cellules ciliées du premier tour de cochlée qui le codent ; après 25 ans, la sensibilité y est assez réduite pour que le son soit purement silencieux, quel que soit le volume.

Peut-on récupérer les hautes fréquences perdues ?

Non. Les cellules ciliées qui codent les hautes fréquences ne se régénèrent pas chez l'humain, la perte est donc définitive. Ce que l'on peut faire, c'est l'empêcher de s'étendre : limiter le temps passé près des sons forts, baisser le volume du casque et se protéger près des outils électriques, des concerts et des armes.

Une application auditive gratuite est-elle assez fiable ?

Pour un plafond approximatif, oui ; pour un diagnostic, non. Aucune application ne connaît la pression acoustique qui atteint réellement votre tympan : cela dépend du haut-parleur, du casque, de l'étanchéité et de la pièce. Voyez tout résultat comme une incitation à passer un vrai test, jamais comme un substitut.

EarCheck fonctionne-t-il sans connexion internet ?

Oui. EarCheck fonctionne entièrement hors ligne et aucune donnée ne quitte l'appareil : il n'y a donc ni compte à créer ni résultat stocké sur un serveur. Pour conserver ou partager un score, l'application l'exporte en PDF et le fichier reste sous votre contrôle.

EarCheck existe-t-il sur Android ?

Non. EarCheck: Hearing Test n'est publié que sur l'App Store : il n'y a pas de version Google Play ni de lien Android à suivre. Les utilisateurs Android qui cherchent le même type de test devront passer par une autre application tant que cela n'aura pas changé.

Quelle oreille tester en premier ?

Testez chaque oreille séparément si votre application ou votre casque le permettent, car la perte liée à l'âge est généralement symétrique : une nette différence entre les deux est le résultat qui mérite attention. Un score combiné masque justement l'asymétrie qu'un praticien voudrait voir.

À quel volume faut-il faire un test de fréquence ?

Choisissez un niveau modéré où un son médium reste confortable, puis ne touchez plus au volume pendant toute la série ni lors des comparaisons ultérieures. L'augmenter quand les sons faiblissent transforme la mesure du plafond en test de puissance du téléphone.

Citer comme: Lubor Šimůnek (2026). *Quelle est la fréquence la plus haute audible selon l'âge ?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/fr/blog/highest-frequency-you-can-hear-by-age
© 2026 lapnito.cz s.r.o.