

vous avez dépassé la dose ?
ce n'est pas tant le volume que
la dose de son qui peut détériorer
votre audition.

LE SON C'EST BON, ET PARFOIS À FOND !

Notre système auditif, lui, aime beaucoup moins :
son « capital vie » en prend un coup et ne se
régénère pas.

DES SOLUTIONS SIMPLES POUR PRÉSERVER NOTRE AUDITION

Du plaisir oui, mais aussi une prise de risque que
l'on peut apprendre à maîtriser pour préserver son
audition et profiter de la musique plus longtemps.

Amateurs de musique (en concerts, en club
ou en utilisant votre mp3...), vous pouvez :

- Vous éloigner des enceintes
- Contrôler le volume de votre mp3
- Faire des pauses en vous isolant du son
(ex : 10 min toutes les 45 min ou 30 min toutes les 2h)

Professionnels (musiciens, DJs, sonorisateurs,
barmen...), pour préserver votre « outil de travail »
vous pouvez :

- Gérer votre niveau sonore (à la baisse !)
individuellement et collectivement
- Vérifier l'acoustique de votre local de répétition
- Faire des pauses pendant les répétitions
- Utiliser un sonomètre pour prendre conscience
des niveaux sonores auxquels vous êtes exposés

Pour tous, pensez à prendre en compte :

- votre état de fatigue car elle fragilise vos oreilles
- le fait que l'alcool, les drogues ou les médicaments
vous rendent moins vigilant

LES CAS EXTRÊMES !

- Sifflements ou bourdonnements (acouphènes)
 - Forte douleur au moindre son (hyperacousie)
 - Difficultés à suivre une conversation (surdité)
- Votre vie change radicalement quand ces troubles
deviennent permanents, apprenez à les éviter !

**Au moindre de ces symptômes persistants au-delà de 24h,
rendez-vous vite aux urgences ORL. Les lésions peuvent
devenir irréversibles sous 48h.**



LIMITE CONCERT
DISCOTHEQUE

MP3 À FOND
MARTEAU-PIQUEUR

à même niveau sonore,
l'un des 2 vous paraît
plus fort. Lequel ?

SEUIL DE
RISQUE

VOITURE

ASPIRATEUR

CONVERSATION
NORMALE

PLUIE

RÉFRIGÉRATEUR

CONVERSATION
À VOIX BASSE

VENT DANS
LES ARBRES

DURÉES MOYENNES
D'EXPOSITION
HEBDOMADAIRE
TOLÉRÉES

gros consommateur de son, pensez aux bouchons
- en mousse dans la plupart des salles
- plus perfectionnés : contactez-nous