



HEIN?

POUR QUE LA MUSIQUE RESTE UN PLAISIR...
APPRENEZ À PRÉSERVER VOTRE AUDITION

CE MOT VOUS EST FAMILIER ?
Consultez vite ce dépliant

NOTRE SYSTÈME AUDITIF EST FRAGILE !

A partir de **90 dB**, le système auditif court un risque. Mais Le volume sonore n'est pas le seul danger, le **temps d'exposition** est aussi un élément très important : au-delà des durées indiquées ci-dessous (cf. échelle des dB), vous risquez de porter atteinte progressivement et définitivement à votre audition. Ces lésions du système auditif ne sont pas perceptibles sur le moment. Jusqu'à 120 dB, la douleur n'est pas ressentie mais les séquelles peuvent survenir plus tard et vous empêcher définitivement de profiter de la musique comme avant.

BOURDONNEMENTS ? SIFFLEMENTS ? SENSATION D'OREILLES COTONNEUSES ?

Ces troubles signifient que vous avez dépassé la dose de son tolérable pour votre organisme. Ils disparaissent la plupart du temps après une période de repos mais... si ce n'était pas le cas ?

- Vous imaginez-vous atteint d'**ACOUPHÈNES** ?
Des sifflements ou bourdonnements sans cesse dans vos oreilles.
- Vous imaginez-vous atteint d'**HYPERACOUSIE** ?
Une forte douleur au moindre son.
- Vous imaginez-vous atteint de **SURDITÉ** ?
Des difficultés à suivre une conversation faute de bien comprendre vos interlocuteurs.

ATTENTION AU CUMUL DES DÉCIBELS !

Loisirs, travail, cadre de vie... peuvent constituer autant de sources sonores contribuant à détériorer vos capacités auditives

Si ces troubles ne disparaissaient pas, vous les subiriez au quotidien, **TOUTE VOTRE VIE CHANGERAIT DÉFINITIVEMENT !**

ECHELLE DES DECIBELS*

	Bruissement de feuille	Sonnerie de téléphone	Seuil de risque
dB (A)	15	60	90
Durée moyenne d'exposition hebdomadaire tolérée :			20h

LES BONS RÉFLEXES POUR PRÉSERVER VOTRE AUDITION...

NE VOUS COLLEZ PAS AUX ENCEINTES.

RESPECTEZ DES TEMPS DE PAUSE

en vous isolant du son (10 mn toutes les 45 min ou 30 min toutes les 2h).

**SOYEZ ATTENTIF AUX
BOURDONNEMENTS, SIFFLEMENTS,
SENSATION D'OREILLE COTONNEUSE !**

Ces symptômes sont le signe qu'il est temps de soulager vos oreilles en quittant l'endroit de l'exposition sonore ou en utilisant des **PROTECTIONS AUDITIVES.**

TENEZ COMPTE DE VOTRE ÉTAT DE FATIGUE : la fatigue fragilise vos oreilles. L'alcool, les drogues, les médicaments... vous rendent moins vigilant.

CONTRÔLEZ LE VOLUME de votre baladeur. En diminuant le volume, vous pourrez écouter plus longtemps en réduisant le risque.

VOUS ÊTES MUSICIEN, DJ, SONORISATEUR ?

Prenez conscience des volumes sonores auxquels vous êtes exposés en les mesurant à l'aide d'un sonomètre. Essayez d'amortir la réverbération sonore de votre local de répétition et de gérer à la baisse votre niveau sonore à la fois individuellement et collectivement.

EXEMPLE : si vous écoutez votre baladeur au volume maximal plus de 2h par semaine, vous risquez de léser votre audition !

ÉCOUTEZ-VOUS !

Si des bourdonnements, des sifflements ou une sensation d'oreilles cotonneuses... persistent au-delà de 24h, rendez vous vite aux urgences ORL. Sans traitement, les lésions peuvent devenir irréversibles sous 48 h.

Rue à trafic intense	Baladeur à volume max	Concert, rave, discothèque	Seuil de douleur	Fusée Ariane
95	100	105	120	180
7h	2h	45 min	1 min	

INFO LEGISLATION

Depuis 1998, le volume sonore émis dans les salles de concerts et les discothèques ne doit pas dépasser les 105 dB en niveau moyen.

La puissance sonore maximale des baladeurs est quant à elle limitée à 100 dB.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, RENDEZ-VOUS SUR LE SITE

www.agi-son.org

UNE ACTION MENÉE PAR :



Soutenue par :



centre d'information et de ressources pour les musiques actuelles

