

EN PRATIQUE COMMENT FAIRE ?



RISQUE SANTÉ



RISQUE SANTÉ

POUR ME PROTÉGER :

- ✓ Lors d'un concert, je ne m'approche pas des enceintes.
- ✓ Je fais des pauses régulières : 10 min toutes les 45 min ou 30 min toutes les 2 heures afin de minimiser les risques.
- ✓ Je contrôle le niveau sonore de ma chaîne stéréo, de mon baladeur, de mon auto-radio... En diminuant le volume, on peut augmenter le temps d'écoute sans courir de danger.
- ✓ Je réduis la durée de mes expositions.
- ✓ Je tiens compte de mon état de fatigue. Les oreilles sont fragilisées si on est fatigué et si on a accumulé une forte dose de son (volume associé à un temps d'écoute) dans la semaine.
- ✓ Je porte des bouchons d'oreilles en lisant le mode d'emploi pour les mettre correctement. Ils permettent de se protéger efficacement des volumes sonores élevés tout en gardant une qualité d'écoute.

EN CAS DE PRISE DE RISQUE :

Si les symptômes (bourdonnements, sifflements, oreille cotonneuse...) persistent plus de 24 heures, il faut consulter d'urgence un médecin ORL ou un service d'urgence hospitalier. Sans traitement, les lésions peuvent devenir irréversibles sous 48 heures.



Pour me former,
pour en parler,
demande de l'aide :

Centre d'Information
et de Documentation sur
le Bruit (CIDB)



www.bruit.fr

Association de Prévention
des Traumatismes Auditifs
(APTA)

www.audition-prevention.org

www.ecoute-ton-oreille.com



LA MUSIQUE SEDUIT, LE BRUIT NUIT



www.smereb.fr

LA SÉCURITÉ SOCIALE DES ÉTUDIANTS

Mutuelle étudiante de proximité
membre du Réseau national emeVia





INFOS PRATIQUES

AUTO TESTEZ-VOUS



Parce qu'on a trop souvent l'impression que les problèmes d'audition, c'est une histoire de « vieux », on ne prend pas toujours les précautions qu'il faut pour éviter la perte ou simplement la réduction de sa capacité auditive.

LES JEUNES ET L'AUDITION, QUELQUES CHIFFRES :

CE QUE LA LOI

Pour la musique, un décret de 1998 impose un maximum de 100dB SPL pour les baladeurs et 105dB(A) pour les discothèques / salles de concerts.

Le bruit se mesure en décibels (dB).

- ☒ Plus de 4 millions de malentendants en France dont 10% ont moins de 18 ans.
- ☒ 1 million de jeunes exposés aux effets néfastes de la musique amplifiée : baladeurs, discothèques, concerts...
- ☒ 200 000 nouveaux cas d'acouphènes chaque année dont 130 000 jeunes ayant subi un traumatisme sonore.
- ☒ 27% des 20/24 ans reconnaissent avoir des difficultés à suivre ou à participer à des conversations dans certaines situations (fêtes, restaurants, réunions de famille...) et pourtant 42% d'entre eux n'ont pas fait contrôler leur audition (Baromètre national IPSOS santé JNA 2003).



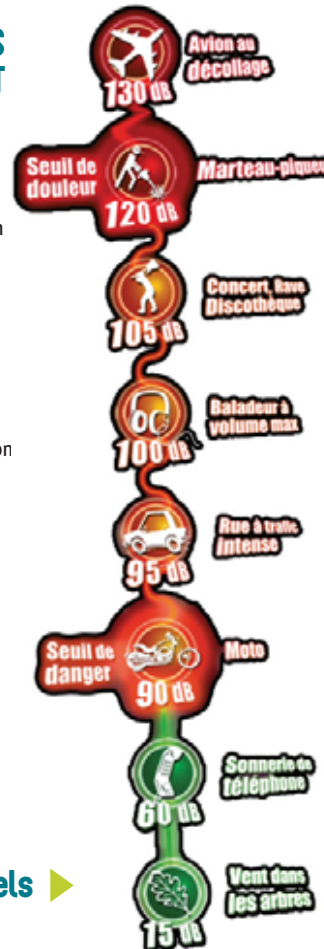
Si le fait d'écouter de la musique est avant tout un plaisir, il faut avoir conscience que cela peut être un danger.

LES EFFETS PROVOQUES PAR UN EXCES DE BRUIT SUR L'AUDITION

Acouphènes (perception de sons en l'absence de source sonore se traduisant par des sifflements, des bourdonnements au niveau de l'oreille), hypoacousie (baisse de l'audition), hyperacousie (sensibilité importante à certains bruits), surdité.

LES EFFETS PROVOQUES PAR UN EXCES DE BRUIT SUR L'ENSEMBLE DE L'ORGANISME

Dégradation de la qualité sommeil, baisse de la vigilance, augmentation de la tension artérielle, de la fréquence cardiaque, risques d'infarctus accrus, diminution des défenses immunitaires, troubles digestifs. Agressivité, irritabilité, stress, angoisse, dépression, maux de tête, difficultés d'apprentissage, réduction des performances intellectuelles, diminution de la productivité.



Echelle des décibels ►

- Avez-vous des difficultés à entendre et surtout à comprendre une conversation dans un milieu bruyant ? OUI. NON.
- Votre entourage se plaint-il du niveau sonore élevé de la radio ou de la télévision que vous  coutez ? OUI. NON.
- Faites-vous souvent répéter vos interlocuteurs ? OUI. NON.
- Vous arrive-t-il d'être surpris par l'arrivée d'une personne ou d'un véhicule que vous n'avez pas entendu ? OUI. NON.
- Au téléphone, avez-vous des difficultés à suivre certaines conversations ? OUI. NON.
- Vous dit-on parfois que vous parlez trop fort ? OUI. NON.
- Localisez-vous difficilement les bruits quotidiens ou les sons de la nature ? OUI. NON.
- Ressentez-vous parfois des bourdonnements ou des sifflements dans vos oreilles ? OUI. NON.
- Quand on parle dans votre dos, avez-vous du mal à comprendre ce que l'on dit ? OUI. NON.

Le verdict :

si vous avez répondu oui à au moins 5 de ces questions, vous présentez des signes de baisse de l'audition et vous avez intérêt à la faire contrôler.



L'usage de stupéfiants est de nature à augmenter les effets destructeurs du bruit.