

LA PREVENTION AUDITIVE-EPI 3ème

À force d'écouter de la musique trop fort et trop longtemps, notre ouïe peut être endommagée à vie.

1-Les risques auditifs

Les dangers pour l'oreille dépendent **de la puissance du son et de la durée d'exposition au son. Le seuil de danger pour l'oreille se situe à 85, 90 décibels.** Dans les discothèques, la musique atteint **100 décibels**, on ne devrait pas rester **plus de 15 minutes.** **Un seul choc sonore peut entraîner la détérioration des cellules de l'oreille et une perte d'audition irréversible.**

2-Dans quelles situations ?

En faisant la fête dans les discothèques, écoute forte au casque et de façon prolongée, dans un concert

3-Quelques signes qui doivent alerter

L'exposition au bruit peut entraîner différents effets sur la santé.

Baisse d'audition

Acouphènes : Bourdonnements ou sifflements dans les oreilles

Perception plus forte que d'habitude des bruits

Hyperacousie qui rend la personne intolérante au bruit

Surdité totale ou partielle

4-Conduite à tenir

1-En concert et en boîte de nuit



- *Ne jamais se mettre près des enceintes dans un concert.*
- S'éloigner de la source sonore. Attention, dans certains cas, selon la disposition des enceintes le volume sonore peut être le même devant ou plus loin.
- *Porter des bouchons d'oreilles. Pour les retirer, il est nécessaire d'être au calme pour ne pas exposer brutalement ses oreilles à un volume sonore élevé.*
- Faire des pauses, trente minutes toutes les 2 h ou dix minutes toutes les 45 mn à l'extérieur ou dans une zone calme.

- **Mettre absolument des bouchons d'oreilles !!!**



2-Avec un casque ou des écouteurs : pas trop fort, pas trop longtemps



- *Régler le volume à la moitié du maximum du baladeur.*
- Utiliser les casques ou écouteurs fournis avec l'appareil, ils garantissent un volume sonore maximum de 100 dB.
- Régler le volume dans un endroit calme et ne pas l'augmenter en fonction du bruit environnant.
 - *Limiter la durée d'écoute.*

Examen

Audiogramme chez un ORL

Préserver son audition, c'est mieux profiter de la musique que vous aimez !!!