



Plein les oreilles

Plein les oreilles

Tu aimes écouter la musique à fond la caisse?

Dans les concerts, en discothèque, en voiture ou sur ton lecteur mp3 ?

Si c'est ta façon préférée d'écouter de la musique, ce n'est pas génial pour tes oreilles : les cellules auditives peuvent s'user, l'ouïe peut subir des dommages durables. Les acouphènes (bruits permanents dans l'oreille) peuvent être un symptôme d'écoute à un niveau trop élevé et de stress.

La dangerosité de la surcharge acoustique (bruit ou musique) dépend aussi de la durée de l'exposition.

Niveaux sonores sans risque et à risque

90 dB seuil de dangerosité, dommageable à partir de 15 h / semaine (tondeuse à gazon, cris)

100 dB dommageable à partir de 90 min / semaine (lecteur mp3 à fond, perceuse à percussion)

80 dB voiture



105 dB dommageable à partir de 30 min / semaine (concert de rock, disco)

60 dB conversation normale



120 dB dommageable à partir de 1 min / semaine, seuil de la douleur (turbine d'avion)



40 dB murmure



plus de 120 dB risque de destruction immédiate des cellules auditives

Si tu veux encore profiter longtemps du plaisir d'écouter de la musique, prends soin de tes oreilles:

- ne pousse pas à fond ta chaîne Hi Fi ou ton lecteur mp3,
- aux concerts, évite les places près des enceintes,
- contrôle et limite la durée d'exposition acoustique (voir l'échelle),
- utilise, au moins à temps partiel, des bouchons d'oreilles. Ils peuvent réduire le volume de 10 à 20 db.
- accorde régulièrement une pause à tes oreilles, offre leur des jours de calme,
- veille à ta santé : la fatigue, la consommation de tabac, d'alcool ou d'autres drogues affaiblissent l'attention et rendent les cellules auditives plus vulnérables aux dommages durables.

Si un ami ou une amie se plaint de bruits dans les oreilles ou d'une surdité soudaine, il faut immédiatement consulter un médecin ou se rendre à l'hôpital le plus proche: il pourrait s'agir d'une affection grave qui doit être traitée dans les plus brefs délais (acouphène, perte soudaine d'audition).



MAG-Net

PARTY-FESTIF



FONDS DE LUTTE CONTRE CERTAINES FORMES DE CRIMINALITE