

À FORCE  
D'ÉCOUTER  
LA MUSIQUE  
TROP FORT  
ON FINIT PAR  
L'ENTENDRE  
À MOITIÉ

## Quels sont les symptômes ?

**À force d'écouter la musique trop fort, trop longtemps, des lésions graves peuvent apparaître... et rester à vie.**

Des symptômes comme des bourdonnements, sifflements, sensations d'oreille cotonneuse peuvent apparaître. Ce n'est pas anodin : ces signaux d'alerte indiquent que les oreilles ont souffert de l'exposition sonore.

Une bonne nuit de sommeil ou plusieurs heures au calme sont nécessaires pour récupérer.

Si les symptômes persistent quelques heures après l'exposition ou après une nuit de sommeil, une consultation immédiate chez un médecin ORL ou aux urgences hospitalières est recommandée.

Attention : l'alcool, les médicaments, la fatigue, la drogue rendent moins sensibles au bruit et atténuent la sensation de douleur. On peut avoir tendance à s'exposer plus lorsque la perception du son et de la douleur est diminuée.

## Qu'est-ce qu'on risque ?

- Une surdité totale ou partielle qui peut apparaître prématurément et définitivement.
- Des acouphènes : un bourdonnement ou un sifflement entendu tous les jours sans interruption.
- Une hyperacousie qui rend la personne qui en souffre intolérante au moindre bruit.

Ces problèmes peuvent arriver brutalement et à tout âge. Une seule fois peut suffire.

Pour plus d'informations : [www.ecoute-ton-oreille.com](http://www.ecoute-ton-oreille.com)

# RISQUE AUDITIF : À BON ENTENDEUR...

## Le saviez-vous ?

L'oreille interne est la partie la plus fragile de l'oreille. Elle est constituée de quelques milliers de cellules ciliées : c'est notre « capital auditif ». Lorsque l'oreille est exposée à un volume sonore excessif, un bruit brutal, des sons aigus, une durée d'écoute prolongée, ces cellules peuvent être abîmées, voire détruites. Elles ne sont pas réparables, leur destruction est donc définitive.

**Le seuil de danger pour l'oreille se situe à 85 décibels. Baladeur MP3, concerts, discothèques... On est souvent exposé à des niveaux supérieurs à 85 décibels, et ce, pendant plusieurs heures. Par exemple :**

**100 dB = Marteau-piqueur = Baladeur à volume maximum**

**105 dB = Sirène d'ambulance = Concert ou discothèque**

## Qui est concerné ?

Tout le monde est concerné !... et d'autant plus si :

- on écoute un baladeur tous les jours ou presque, longtemps et à un volume élevé (c'est-à-dire à plus de la moitié du volume maximum) ;
- on va, même de temps en temps, en concert ou discothèque ;
- on a l'habitude d'écouter de la musique à un volume sonore élevé à la maison, en voiture, dans les transports en commun... ;
- on est musicien et fait partie d'un groupe avec lequel on répète et joue régulièrement.

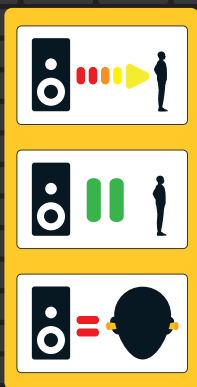
## Profitez mieux de la musique !

Quelques réflexes simples :



### Avec un baladeur :

- Réglez le volume à la moitié du maximum du baladeur.
- Attendez d'être dans un endroit calme pour régler le volume.
- Utilisez les casques ou écouteurs fournis avec l'appareil, ils garantissent un volume sonore maximum de 100 dB.
- Limitez la durée d'écoute avec un casque ou des écouteurs.



### En concert et en discothèque :

- Éloignez-vous des enceintes.
- Faites des pauses, 30 minutes toutes les deux heures ou 10 minutes toutes les 45 minutes à l'extérieur ou dans une zone calme.
- Portez des bouchons d'oreilles en cas d'inconfort ou de douleur. Pour les retirer, il est nécessaire d'être au calme pour ne pas exposer brutalement ses oreilles à un volume sonore élevé.

Ce document a été réalisé  
avec le concours de :

