

■ LES GESTES SIMPLES POUR PRÉSERVER TON AUDITION !

• En concert et en discothèques

- S'éloigner des enceintes.
- Faire des pauses en s'isolant du son /10 minutes toutes les heures.
- Porter des bouchons d'oreilles.

• Avec un baladeur

- Régler le volume à la moitié du maximum du baladeur.
- Attendre d'être dans un endroit calme pour régler le volume, éviter de monter le son pour couvrir une ambiance trop bruyante (dans les transports en commun par exemple).
- Limiter la durée d'écoute avec un casque ou des écouteurs. Au-delà d'une heure par jour à volume élevé, il y a un risque d'endommager ton audition.

• Penser à :

- Ton état de fatigue car il fragilise les oreilles.
- Alcool, drogues ou médicaments rendent moins vigilant.

TROP PUISSANT : TOURNEE D'ANIMATION-CONCERTS DE PRÉVENTION DES RISQUES AUDITIFS POUR LES LYCEENS ET APPRENTIS

Pour mieux gérer son environnement sonore : concert, discothèques, rave parties, locaux de répétition, écoute du baladeur...

Le principe :

- Des séances interactives et pédagogiques.
- La participation de groupes musicaux régionaux.
- Des supports pédagogiques : DVD, affiches, livrets, plaquettes, bouchons d'oreilles... et des informations de prévention.

Une initiative de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Réalisée par la RÉGIE Culturelle Régionale.

En partenariat avec l'ARCADE et l'association URAPEDA.

Sites internet : regionpaca.fr, www.laregie-paca.com et www.audition-prevention.org

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur



Région
PACA
Régie
Culturelle
Régionale

ARCADE



PROVENCE - ALPES - CÔTE D'AZUR



TROP PUISSANT

AVEC PROTECTION... SANS MODÉRATION

Écoute tes oreilles !

regionpaca.fr

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

NIVEAU SONORE + TEMPS D'EXPOSITION = DANGER !

NIVEAU SONORE	50 à 75 dB	75 à 85 dB	85 à 90 dB	90 à 100 dB	100 à 105 dB	+ 105 dB	
	Conversation normale	Classe Bureau Téléphone à faible volume	Métro Rue bruyante Restaurant /cuisine/bar	Baladeur, MP3 Casque audio Téléphone à volume moyen	Baladeur volume à fond Ateliers professionnels Concerts et discothèques Répétitions musiciens	Sirène Marteau-piqueur	
Quoi faire ?			Faire des pauses toutes les 1/2 heures	Faire des pauses tous les 1/4 heures	Se protéger	Se protéger	
Temps maximum d'exposition par jour	Pas de limite	8 heures	2 heures	30 minutes	3 minutes 45	1 minute	
	AUCUN DANGER		PÉNIBLE S'il faut élever la voix...	DANGEREUX S'il faut crier...		TRÈS DANGEREUX S'il est impossible de se comprendre	
							

1 jeune sur 8 souffre de problèmes de surdité en raison d'une surexposition sonore.
70 % des musiciens sont touchés par des troubles auditifs.

POUR BIEN COMPRENDRE, IL FAUT BIEN ENTENDRE !

Une exposition trop importante à de hauts niveaux sonores abime **définitivement** ton audition et perturbe **ta vie affective, sociale et professionnelle.**

ATTENTION AUX TRAUMATISMES SONORES !

La médecine est impuissante à les réparer !

Si tu ressens des bourdonnements ou des sifflements après un concert, une soirée en discothèque ou n'importe quel autre environnement bruyant (au travail, en atelier par exemple), **consulte un médecin (ORL) de toute urgence.** Passé ce délai ces troubles peuvent rester à vie.