

# Protège tes oreilles !



Une exposition sonore trop élevée et répétée peut avoir des effets sur ton appareil auditif...  
Voici quelques conseils pour te prévenir des risques :



### Quels sont les risques liés à une écoute prolongée à un volume élevé ?

- Surdité totale ou partielle qui peut être définitive.
- Acouphènes : bourdonnement ou sifflement entendu sans interruption.
- Hyperacousie qui rend la personne qui en souffre intolérante au moindre bruit.

**Ces problèmes peuvent apparaître à tout âge et une seule exposition sonore peut suffire !**



### Comment régler le volume de mon baladeur ?

- Toujours régler le volume dans un endroit calme.
- Ne pas chercher à couvrir les bruits extérieurs (dans la rue ou dans les transports).
- Régler le volume à la moitié du volume maximum.
- Conserver si possible le casque ou les écouteurs fournis avec le baladeur (garantie du niveau sonore r glementaire).



### Combien de temps et à quel volume peut-on écouter son baladeur ?

Quand on écoute son baladeur avec un casque ou des écouteurs, il est recommandé :

- de régler le volume à la moitié du volume maximum,
- de limiter la durée d'écoute : 1h maxi par jour.



### Les concerts ou les discothèques peuvent-ils avoir le même effet qu'un baladeur ?

OUI ! Le risque existe également dans les espaces où le niveau sonore est généralement élevé. Quelques recommandations à suivre :

- utiliser des bouchons d'oreilles (spécialement conçus) et non du coton, qui ne protège pas,
- s'éloigner des enceintes,
- faire des pauses : 10 mn toutes les 45 mn ou 30 mn toutes les 2h dans un environnement calme.