



## OÙ TE RENSEIGNER ?

- Le service de santé scolaire de ton établissement
- Le Centre d'information sur le bruit (CidB)  
Tél. : 01 47 64 64 64 / [contact@cidb.org](mailto:contact@cidb.org)  
[www.bruit.fr](http://www.bruit.fr)
- France Acouphènes  
[www.france-acouphenes.org](http://www.france-acouphenes.org)
- La Journée nationale de l'audition (JNA)  
[www.journee-audition.org](http://www.journee-audition.org)
- Le site du ministère en charge de la Santé  
(dossier « bruit et santé ») [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)



**Quand tu utilises  
le casque, les écouteurs  
ou quand tu assistes  
à un concert...**

durée d'écoute raisonnable



niveau sonore modéré



repos auditif



AUDITION CONSERVÉE



Tu peux percevoir des bourdonnements ou des sifflements d'oreille (**acouphènes**), avoir aussi l'impression de moins bien entendre (**surdité**) ou au contraire avoir la sensation que les bruits autour de toi sont plus forts (**hyperacousie**). Ces symptômes sont des signaux d'alerte et doivent t'inciter à te protéger !

La plupart du temps, la perte d'audition s'installe progressivement **sans réelle douleur**. Sauf dans le cas d'un traumatisme sonore aigu lors d'une exposition à un niveau sonore élevé. **Dans ce cas, c'est une urgence médicale !** Un traitement prescrit rapidement (48 h) peut éviter une perte auditive irréversible. Entendre moins bien est un handicap au quotidien : difficultés dans la compréhension des échanges, baisse de la concentration, fatigue, isolement.

**Pour que la musique reste un plaisir tout au long de la vie, pense à protéger ton audition !**

### EN CONCERT, EN FESTIVAL, EN DISCOTHÈQUE...

- Porte des bouchons d'oreille dès le début et retire-les dans un endroit calme.
- Éloigne-toi des enceintes.
- Fais des pauses au calme *par exemple : 30 minutes toutes les deux heures.*
- Si tu es musicien, des protections sur mesure existent.



### AVEC UN CASQUE OU DES ÉCOUTEURS...

- Évite d'écouter trop fort et trop longtemps *pas plus d'une heure par jour à la moitié du volume.*
- Dans les transports en commun ou en ville, évite de monter le son, ne cherche pas à couvrir le bruit ambiant par ta musique.

## ÉCHELLE DES NIVEAUX SONORES EN DÉCIBELS

