

Fiche Technique

Les Facteurs de Risque

- Niveau Sonore
- Temps d'Exposition
- Fragilité individuelle

Les Risques

- Acouphènes
- Hyperacousie
- Perte auditive

Réduire les Risques

- Baisser le Son...
- S'éloigner des Enceintes (vrai surtout en plein air)
- Faire des Pauses (10 min/45min ou 30min/2h)
- Porter des Protections auditives
- Tenir compte de son état de fatigue, de santé, de sa consommation (alcool, drogues, médicaments, ...)
- Surveiller sa dose de Son

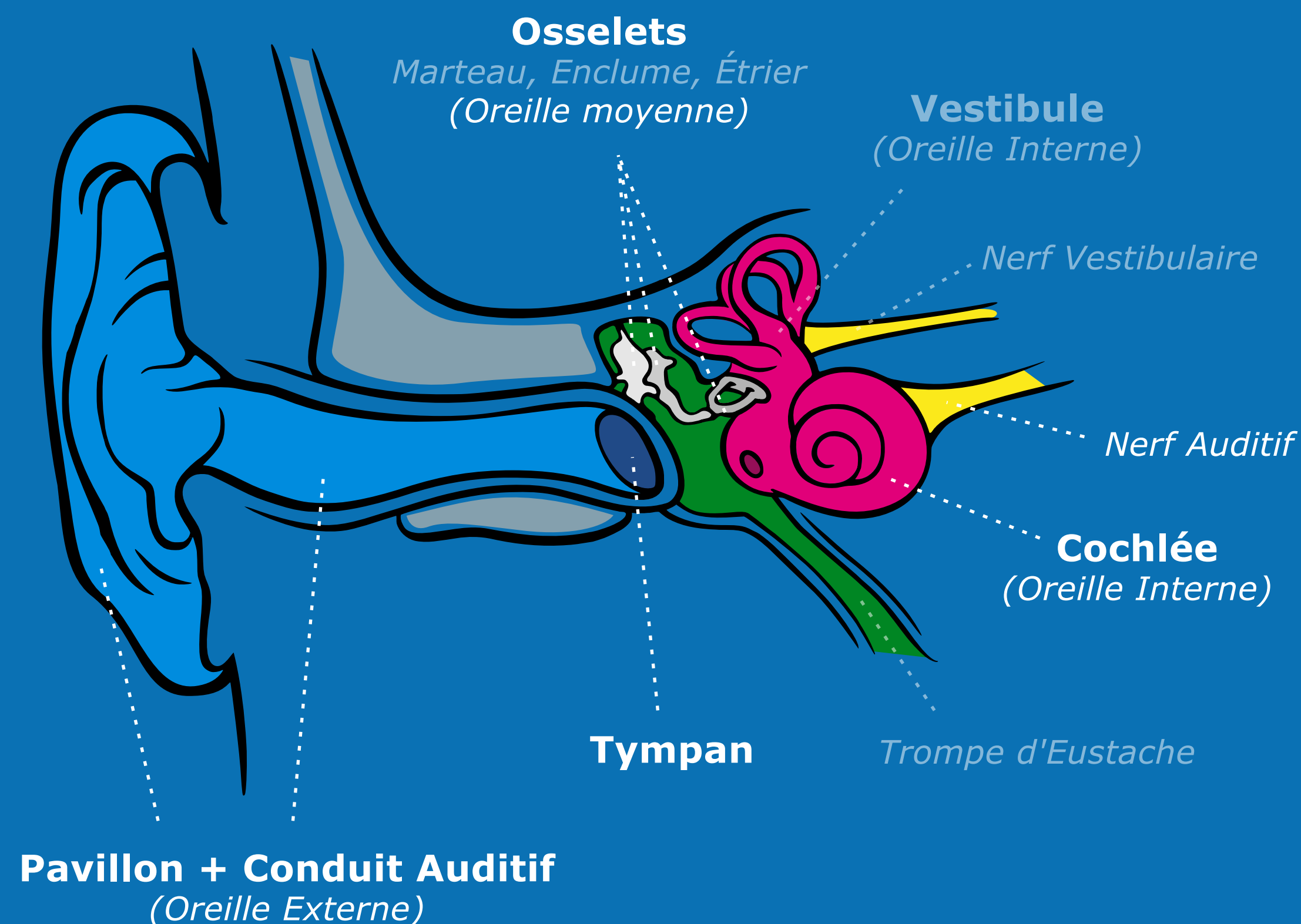
Les bouchons :

- Roulez-les entre vos doigts
- Entrez-les au maximum dans l'oreille
- Maintenez-les jusqu'à ce qu'ils soient gonflés



Un bouchon bien mis :

- Se trouve dans l'oreille !
- Est invisible pour quelqu'un en face de soi
- Atténue sensiblement le son



© By : Chittka and Brockmann. Modifications : Fêtez Clairs

Trop fort, Trop longtemps, Trop Souvent —> Trop de risques !

Seuil de douleur supérieur au Seuil de danger => Attention **Zone de Danger sans douleur !**

Notion de **Sonomètre intuitif** : Si on est obligé de parler fort pour communiquer, c'est que le son est déjà trop fort.

Pour évaluer sa **Dose de son**, prendre en compte : discothèque, concert, baladeur, sports mécaniques, lieu de travail...

+10 dB —> sensation de 2x plus fort alors que mathématiquement +3 dB —> doublement de l'énergie acoustique !
Notez bien que 3 dB entre 100 et 103 dB contiennent donc bien plus d'énergie que 3 dB entre 80 et 83 dB.

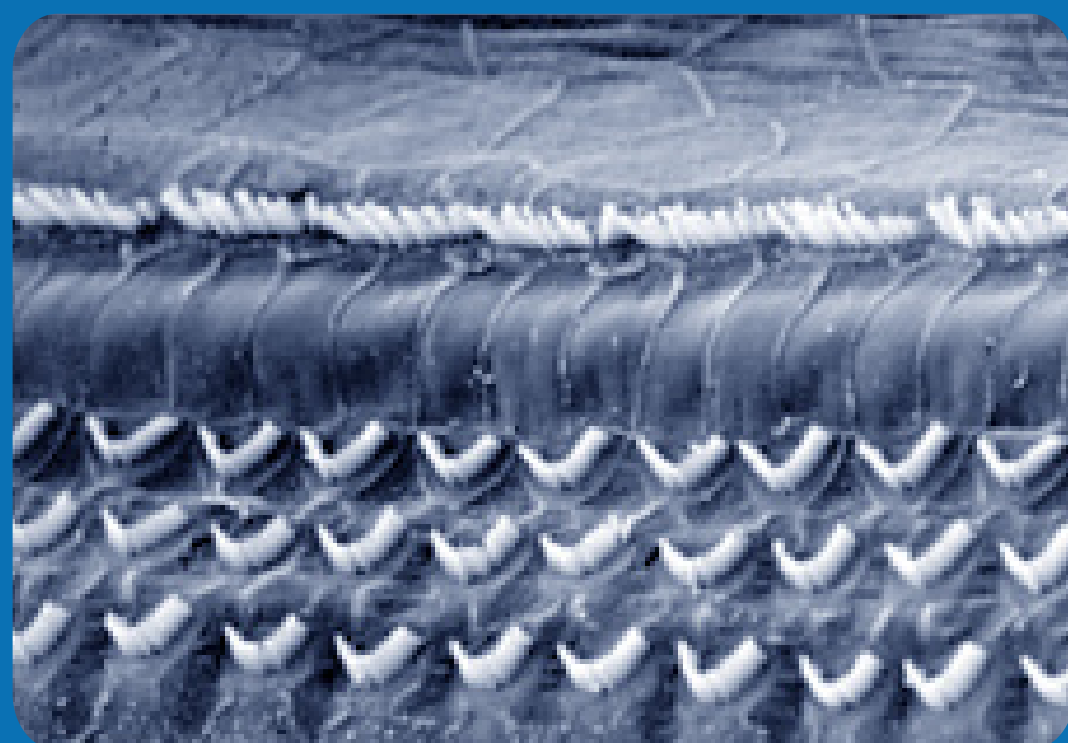
Les dommages auditifs dépendent du **Niveau sonore**, de la **Durée** et de la **Fréquence d'exposition**.

Ils dépendent également des fragilités de chacun (fatigue, antécédents médicaux, consommations de drogues, ...)

Capital Auditif à la naissance. Les cellules ciliées ne se renouvellent pas, les sons forts accélèrent leur vieillissement.

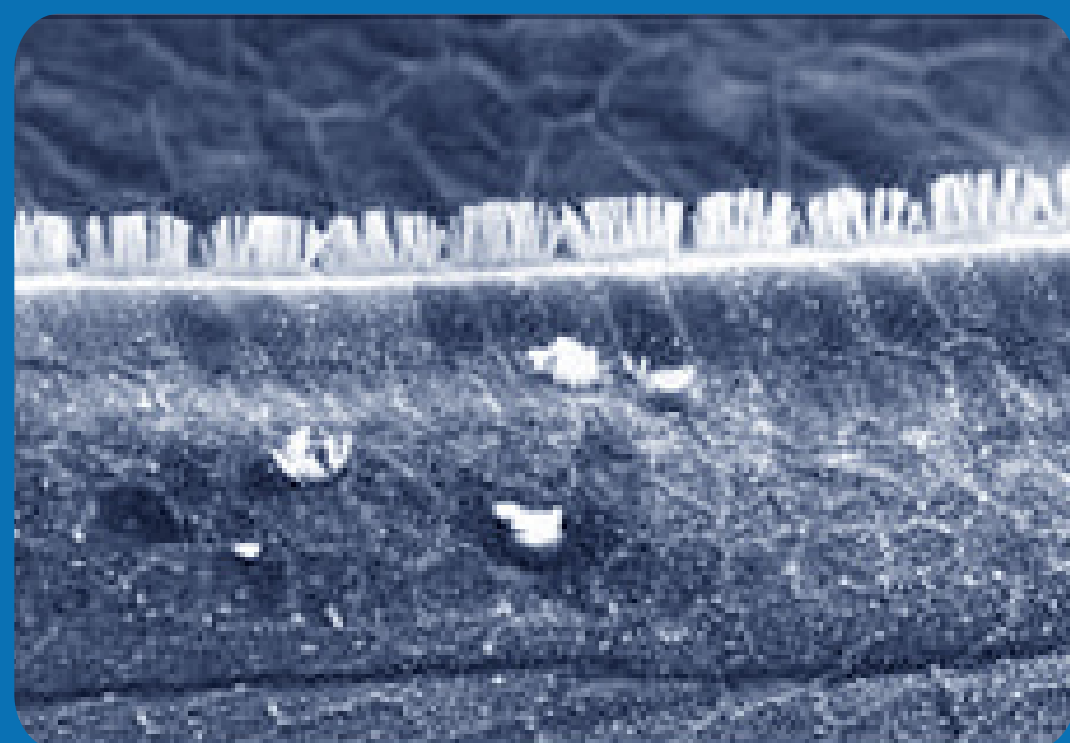
- Acouphènes :** Sifflement ou bourdonnement. Généralement passager, il peut cependant devenir permanent.
- Hyperacousie :** Hypersensibilité au moindre son. Les sons paraissent alors agressifs.
- Perte auditive :** Dégradation des cellules de l'oreille interne.

En cas de gêne auditive, si celle-ci persiste après une nuit de sommeil, **consultez rapidement un ORL**.



Cellules ciliées normales

© Marc Lenoir



Cellules ciliées atteintes

© Marc Lenoir