

Dose le son...



...protège
ton audition



Adopte les bons réflexes



En partenariat avec



Région
Île-deFrance

Que tu sois en concert, en festival ou simplement avec tes écouteurs, il existe des astuces simples pour prendre soin de tes oreilles.



En concert, festival, discothèque :

- Fais des pauses régulières dans un endroit calme, par exemple 30 minutes toutes les 2 heures
- Évite les expositions successives à des volumes sonores élevés
- Eloigne-toi des enceintes
- Utilise des bouchons d'oreilles



Avec un casque ou des écouteurs :

- Contrôle le volume et évite d'écouter trop fort
- Limite la durée d'écoute
- N'augmente pas le volume pour masquer les bruits ambients, par exemple dans les transports ou en ville
- Évite de t'endormir avec un casque ou des écouteurs sur les oreilles



En milieu professionnel :

- Protège tes oreilles même si tu n'es pas directement acteur ou producteur des sons/bruits
- Adopte un équipement de protection individuelle (EPI) adapté comme un casque ou des bouchons d'oreilles



Des symptômes qui doivent t'alerter :

- Siffllements ou bourdonnements = acouphènes
- Intolérance, douleur au moindre son/bruit = hyperacousie
- Difficultés à suivre une conversation = surdité



Quelle conduite à tenir ?

- Teste ton audition régulièrement, par exemple avec l'application Höra disponible sur smartphones sous Android et iOS
- Évite de nouvelles expositions sonores et protège-toi
- Consulte un médecin généraliste ou un ORL si les symptômes persistent plus de 12 heures
- En cas de traumatisme sonore aigu, rends-toi aux urgences

En partenariat avec