

Protégez votre audition

**L'audition est fragile, l'audition vieillit,
l'audition s'use**

Le système auditif ne se renouvelle pas :
toute atteinte est irréversible



Si les stratégies de compensation permettent de maintenir ou d'améliorer la communication, elles ne remplacent pas l'oreille d'origine.

Bruits excessifs, bruits permanents concourent à abîmer notre système auditif.



**Autant de raisons
pour protéger notre
capital auditif**

Notre audition

Nos deux oreilles peuvent être comparées à une chaîne hi-fi :

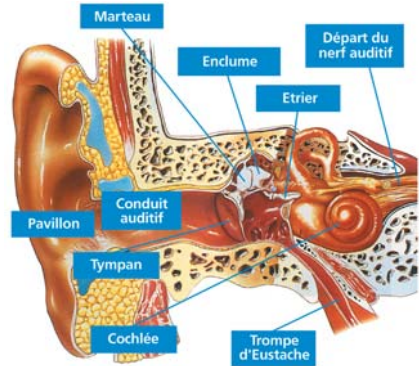
Nous entendons avec nos oreilles

- L'oreille externe (pavillon et conduit auditif externe) collecte les sons selon leur provenance et les achemine vers le tympan.
- L'oreille moyenne est à la fois une protection et un espace de transmission : ses trois osselets transforment les ondes acoustiques (aériennes) en ondes vibratoires.
- L'oreille interne, remplie de liquide, achemine ces vibrations vers les cellules ciliées de la cochlée, qui les transforment en signaux électriques captés par le nerf auditif.

Nous comprenons avec notre cerveau

Les structures nerveuses du cerveau vont diffuser ces données jusqu'aux aires corticales chargées de les interpréter.

Ces neurones sont interconnectés avec l'ensemble des données stockées dans le "disque dur" de notre mémoire.



Les données recueillies sont donc structurées dans notre cerveau pour toute la durée de notre vie : c'est la mémoire qui nous inscrit dans cette durée.

L'Ouïe, ce n'est pas que l'audition

L'oreille interne est aussi le siège de l'organe de l'équilibre.

L'audition, c'est aussi ce qui nous situe dans le temps.

L'audition est le seul de nos sens qui ne se fixe pas au présent. On peut faire un "arrêt sur image", garder le toucher sur un objet inanimé, faire durer une saveur en bouche, humer longuement une odeur... Alors qu'un son n'existe que par rapport à celui qui le précède et celui qui le suit.

Ce qui menace l'audition

Le bruit se mesure en décibels (dB) :

Activité	Niveau	Effets
Bureau calme	40 dB	
Bureau bruyant	60 dB	Travail intellectuel pénible
Conversation animée	65 dB	
Usine moyenne	75 dB	Fatigue auditive
Atelier d'ajustage	85 dB	Risque pour l'audition
Ponçage	90 dB	Risque avéré pour l'audition
Baladeur	100 dB	
Discothèque	105 dB	
Chaudronnerie	110 dB	
Marteau piqueur	120 dB	
Banc essai moteur	130 dB	Seuil de la douleur

**Pour une activité nécessitant une attention soutenue,
on recommande de ne pas dépasser
un bruit ambiant de 55 dB**



Les bruits excessifs

Les bruits de loisirs sont souvent mis en cause dans les troubles auditifs : baisse d'audition, acouphènes, hyperacousie...

Au travail, la durée maximale d'exposition journalière est de :

- 8h à 85 dB,
- 2 h à 91 dB,
- 15 mn à 100 dB (limite légale des baladeurs),
- 4 mn à 105 dB («maximum» discothèque).

A 100 dB, le maximum d'exposition journalière (à 1m) est de 15 minutes... alors que les baladeurs sont collés aux oreilles !

En discothèque, si le niveau sonore près des enceintes est de 105 dB, il sera de 99 dB à 1m et de 93 dB à 4m, correspondant à des durées d'exposition maximales de 19 mn et de 1h16.



Et vous, combien de temps passez vous à écouter un baladeur ou un concert ?

Le bruit permanent

On s'abîme les oreilles un peu tous les jours.

Nos journées sont faites de bruits permanents :

- Réveil avec la radio
- Déplacements bruyants :
 - rue, transports en communs, baladeurs, autoradio.
- Bruits de fonds au travail :
 - paroles, informatique, téléphones,
 - lieux de repas bruyants.
- Loisirs bruyants :
 - lieux musicaux, restaurants, musique à la piscine, jogging avec baladeur, gym en musique,
 - soirées télévision.
- Logements bruyants :
 - bruits du dehors, bruits du dedans,
 - bruits nocturnes, (troublent le sommeil).



Sollicité 24h/24, notre système auditif s'use.

13 millions de personnes vivent avec un niveau sonore permanent de 65 dB.

2 millions de personnes supportent - toutes fenêtres fermées - un niveau sonore permanent supérieur à 75 dB.

Ces niveaux sonores sont sources de fatigue et à terme d'usure de l'audition

Le bruit au travail

La législation et les pratiques actuelles assurent un bon suivi des personnes exposées à un risque auditif identifié, tant en terme de surveillance que d'obligation de protection.

Au travail, la durée maximale d'exposition journalière autorisée est de

8h à 85 dB

2 h à 91 dB

environ 15 mn à 100 dB (limite légale des baladeurs)

environ 4 mn à 105 dB («maximum» discothèque)

Comparées aux bruits de loisir, ces limites apparaissent protectrices.

Une circulaire européenne va porter ce seuil à 80 dB

La surdité professionnelle s'apprécie selon des critères médicaux, professionnels et administratifs bien précis, qui sont stipulés *dans le tableau n° 42 des maladies professionnelles.*

Laissons nos oreilles se reposer

Comme tous nos organes, notre système auditif a besoin de se reposer pour reprendre des forces.



Avez-vous des moments de calme dans vos journées ?

**Sachez retrouver les plaisirs du calme,
vous détendre dans le silence.**

**Si vous allez dans un lieu musical, sachez faire
des pauses en prenant l'air régulièrement.**



ATTENTION : même si l'on n'est pas exposé 8h par jour à 85dB, les bruits de fonds permanents contribuent à la fatigue auditive.

Protéger ses oreilles

Les protections auditives

- Protégez vous du bruit avec des bouchons anti-bruit ou un casque.
- Protégez vous dès que vous vous exposez à un bruit désagréable : pour tondre votre gazon ou en utilisant une perceuse ...



Si vous travaillez dans le bruit, respectez les consignes de port du casque ou autres protections.

Pour la musique, il existe des protections qui filtrent et limitent le bruit tout en conservant le plaisir d'écouter.



Bouchon pour la chasse



Bouchon pour la musique

Un bruit désagréable n'est pas seulement déplaisant, il est aussi néfaste pour votre santé.

