



ÇA BOURDONNE

DANS TES CAGES À MIEL?

Prévention des risques auditifs

# C'EST QUOI LA DOSE DE SON ?

**Le danger est lié à la dose de son**

**Dose de son = durée d'exposition X volume sonore**

**Pour une écoute sans risque :**

À puissance maximale avec un lecteur MP3,  
téléphone... : **15 minutes par jour**

À puissance maximale dans une discothèque ou  
en concert : **5 minutes par jour**

**Au-delà, tu prends des risques pour tes oreilles**

Pense à prendre en compte les différentes durées  
d'exposition (lecteur MP3, téléphone, concerts,  
discothèques...)



Aplatir entre le  
pouce et l'index  
dans un sens  
puis dans l'autre



Tirer l'oreille et  
introduire totalement  
le bouchon (sans plis)

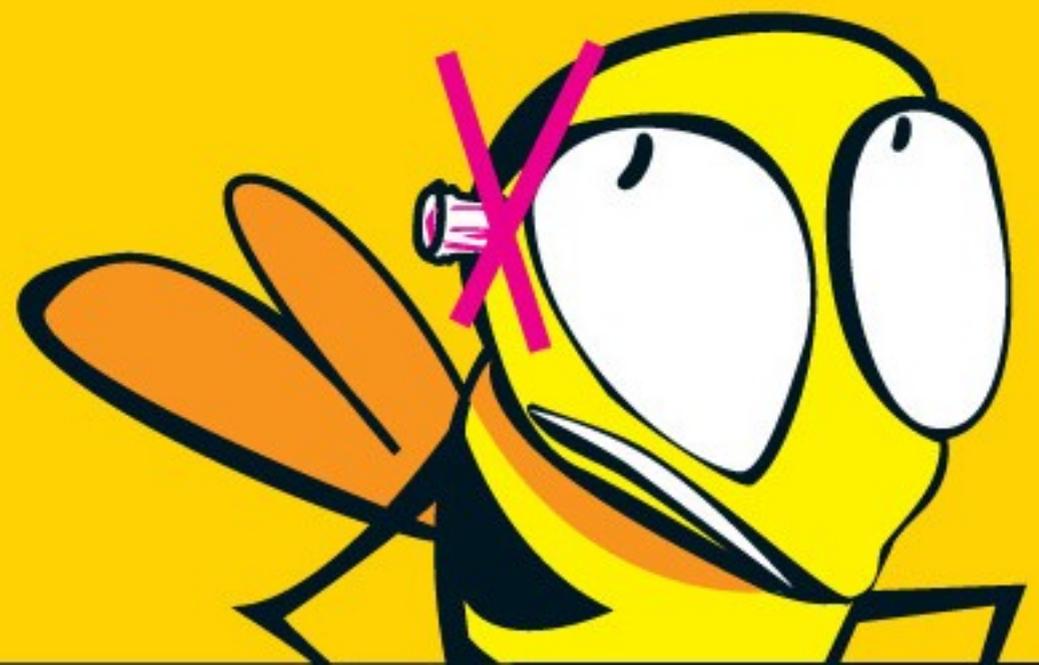


Les bouchons  
d'oreilles sont  
réutilisables après  
un simple lavage à  
l'eau et au savon.

**GARDE-LES !**



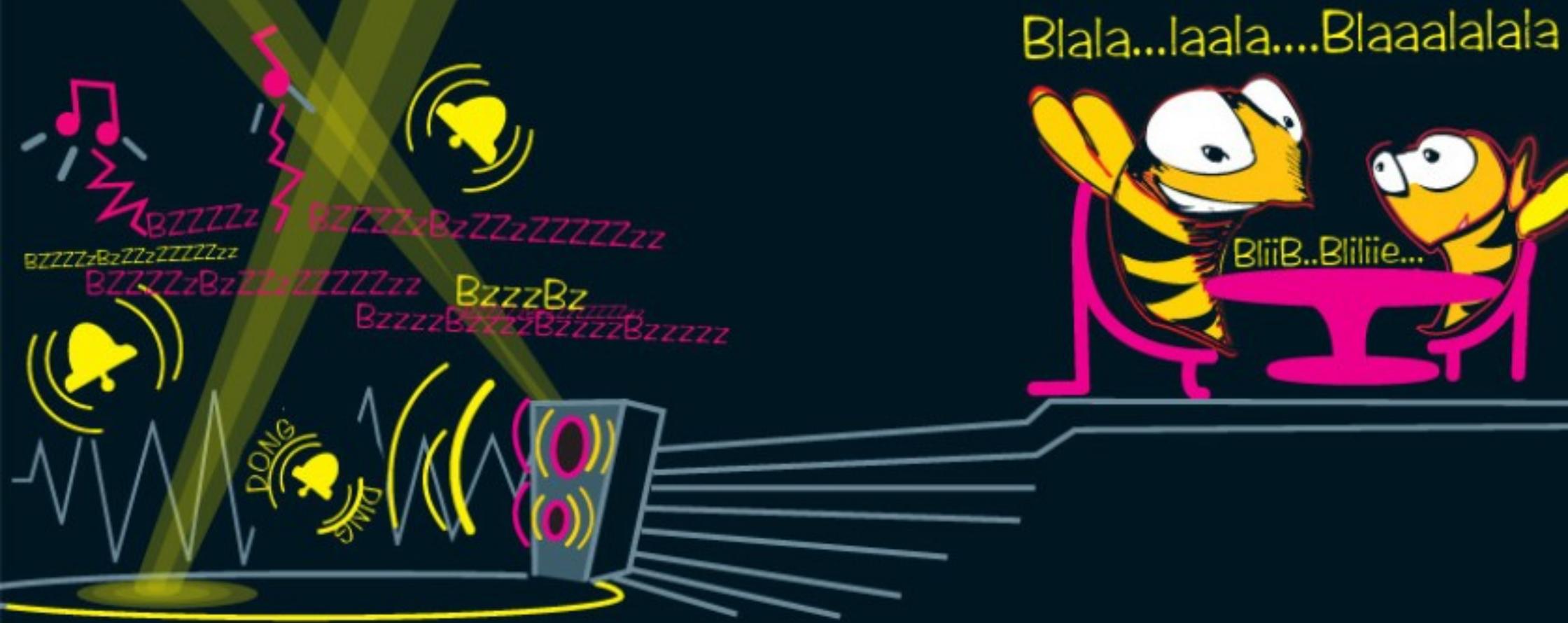
**INEFFICACES  
si mal posés !**





YEAHH!

# LES 3 BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER



- ① Baisse le son de ton lecteur MP3, téléphone...
- ② En concert et discothèque, fais des temps de pause dans un endroit plus calme de **10 minutes toutes les 45 minutes**  
★ éloigne toi des enceintes et des caissons de basse ★
- ③ Pense à mettre tes bouchons d'oreilles

**Après une soirée en discothèque ou en concert, tu as besoin d'un temps de récupération au calme de 2 jours à une semaine.**



Évite de t'endormir en écoutant de la musique au casque



# EST-CE QUE JE PRENDS DES RISQUES ?

**1. Combien d'heures par jour écoutes-tu ton baladeur ?**

- a. Moins d'une heure
- b. Plus d'une heure, à volume modéré
- c. Plus d'une heure, mais volume à fond



**2. Combien de fois par mois vas-tu en concert, discothèque ou salle de répétition ?**

- a. Pas plus d'une fois
- b. De 2 à 3 fois
- c. Au moins 4 à 5 fois

**3. En moyenne, combien de temps restes-tu en discothèque ou en concert sans t'isoler du bruit ?**

- a. Peu longtemps, moins d'une heure
- b. De une heure à deux heures
- c. Plus de deux heures

**4. Après un concert ou une sortie en discothèque, as-tu ressenti des troubles auditifs, tels que sifflements, bourdonnements, sensation de coton dans les oreilles, etc. ?**

- a. Jamais
- b. De temps en temps
- c. Souvent

**5. À quelle fréquence utilises-tu des bouchons d'oreille ?**

- a. Tu les mets systématiquement à chaque concert, discothèque
- b. Dès que la musique est trop forte
- c. C'est quoi des bouchons d'oreilles ?

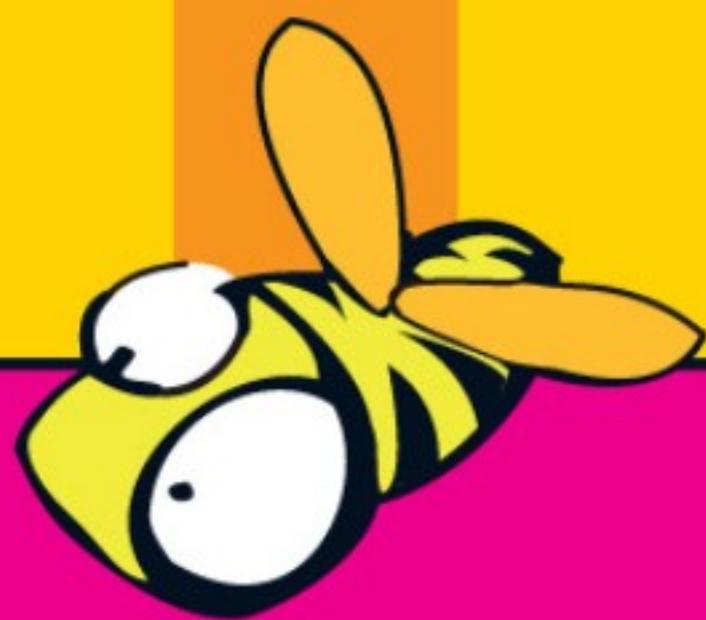
**6. T'arrive-t-il de sortir au concert, en boîte, quand tu te sens fatigué ?**

- a. Jamais quand je suis fatigué
- b. Parfois
- c. Je profite de chaque sortie

**7. Lors de ces sorties, consommes-tu de l'alcool, de la drogue ou d'autres substances ?**

- a. Jamais
- b. Parfois
- c. Souvent





## RÉSULTATS

TU AS UNE MAJORITÉ DE **(a)** :

**Tu sais protéger tes oreilles mais attention aux forts volumes sonores.**

TU AS UNE MAJORITÉ DE **(b)** :

**Attention, l'exposition est suffisante pour abîmer tes oreilles prématurément. Évite de t'exposer quand tu es fatigué et ménage des pauses lors des soirées.**

TU AS UNE MAJORITÉ DE **(c)** :

**Attention, ton amour de la musique te fait courir des risques importants pour tes oreilles. Essaie d'adopter les bons réflexes indiqués dans ce guide.**



## Contacts utiles :

L'infirmière de ton établissement scolaire

Le fil santé-jeune  **N° Vert 0800 235 236**

ce numéro est anonyme et gratuit

Le stand de prévention du lieu festif

Ton médecin traitant

[www.ecoute-ton-oreille.com](http://www.ecoute-ton-oreille.com)

[www.agi-son.org](http://www.agi-son.org)

[www.paysdelaloire.mutualite.fr](http://www.paysdelaloire.mutualite.fr)

[www.ars.paysdelaloire.sante.fr](http://www.ars.paysdelaloire.sante.fr)

# C'EST QUOI CE TRUC QUE J'ENTENDS TOUT LE TEMPS ?

Tu ressens des bourdonnements, des sifflements, tu entends des cloches ou de la musique même lorsque le concert est terminé, **cela s'appelle des acouphènes.**



Si ce phénomène se prolonge **au-delà de 24 heures ou après une nuit de sommeil**, tu dois rapidement consulter un médecin (qui pourra se rapprocher d'un ORL) et rester au calme.

**Passé ce délai, le traitement prescrit risque d'être moins efficace.**



Si ce phénomène se répète,  
**les lésions seront  
alors irréversibles**  
avec des risques  
de surdité partielle  
et définitive.



MINISTÈRE DE  
L'ÉDUCATION NATIONALE

MINISTÈRE DE  
L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE

