



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 !**

### LES 3 BONS RÉFLEXES POUR SE PROTÉGER

Bla...laala...Blaaalalala

- 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

### 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...)



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

**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.

### 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.**

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

**Contacts utiles :**

L'infirmière de ton établissement scolaire    [www.ecoute-ton-oreille.com](http://www.ecoute-ton-oreille.com)  
 Le fil santé-jeune    [www.agi-son.org](http://www.agi-son.org)  
 ce numéro est anonyme et gratuit    [www.paysdelaloire.mutualite.fr](http://www.paysdelaloire.mutualite.fr)  
 Le stand de prévention du lieu festif    [www.ars.paysdelaloire.sante.fr](http://www.ars.paysdelaloire.sante.fr)  
 Ton médecin traitant

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

**académie Nantes**  
 MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE

**ars**  
 Agence Régionale de Santé  
 Pays de la Loire

**MUTUALITÉ FRANÇAISE**  
 PAYS DE LA LOIRE

Création : studioversion@com - décembre 2013