

Aubord du
Circuit

PRÉVENTION DES RISQUES AUDITIFS

Je me
PROTÈGE
du BRUIT !



Vrroo
Vrroo
Vrroo



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



INEFFICACES
si mal posés !

KIT BOUCHONS D'OREILLES

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

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

GARDEZ-LES !



À chaque compétition pensez à



Vos
bouchons
protègent Vos OREILLES

Contacts utiles

Le stand de prévention
Le 15
www.audition-prevention.org
www.pays-de-la-loire.sante.gouv.fr
www.auditions-infos.org



LES BONS RÉFLEXES POUR VOUS PROTÉGER AU BORD DU CIRCUIT

- Pensez à mettre vos **bouchons d'oreille**.
- **Éloignez-vous de la piste** ou faites des temps de pause dans un endroit plus calme de **10 minutes toutes les 1/2 heures**.
- **En cas d'exposition importante au bruit, vous avez besoin d'un temps de récupération au calme** de 2 jours à une semaine.

Brrroo
Vrrroo





ÉCHELLE DU BRUIT

Le danger est lié à la dose de son et à sa durée.

Pour ne pas gâcher votre plaisir, pensez à prendre en compte les différentes durées d'exposition. Comme les professionnels de la course protégez-vous et utilisez vos bouchons d'oreilles.

Niveaux sonores en décibels

Durée d'exposition maximum par jour*

Niveaux sonores en décibels			
125	SEUIL DE DOULEUR	0,3 mn	20 mn
121			
120	Réacteur d'avion	1 mn	1 h
115	Marteau piqueur	2 mn	3 h
110		6 mn	10 h
108		10 mn	16 h
105	Motos GP 800cc/Max 122dB	20 mn	24 h
103		30 mn	24 h
100	Motos GP 250cc/Max 116dB	1h	24 h
98	24h du Mans Autos/Max118dB	1h30	24 h
95		3h30	24 h
92	24h du Mans Motos/Max 100dB	7 h	24 h
89			
87	Karting de loisirs/Max 95dB	20 h	24 h

* Durée hebdomadaire tolérable répartie sur deux jours de courses.

Influence de la distance

106 dB à 4 mètres du circuit donne :

- 103 dB → à 8 mètres
- 100 dB → à 16 mètres
- 97 dB → à 32 mètres
- 94 dB → à 64 mètres
- 91 dB → à 128 mètres

C'EST QUOI CE TRUC

QUE VOUS ENTENDEZ TOUT LE TEMPS ?

Vous ressentez des bourdonnements, des sifflements, vous entendez des cloches ou des bruits de moteur même lorsque la course est terminée, **cela s'appelle des acouphènes.**



Si ce phénomène se prolonge **au-delà de 24 heures** ou **après une nuit de sommeil**, vous devez immédiatement consulter un médecin ORL ou les urgences (le 15).

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

Si à chaque exposition sonore (concerts, discothèques, courses...) ces désagréments se répètent, **les lésions peuvent être irréversibles** avec des risques de surdité partielle et définitive. Dans ce cas, consultez un spécialiste de l'audition.

