



site du Ministère chargé
de la Santé : www.sante.gouv.fr
(dossier "bruit et santé")
[www.sante.gouv.fr/html/
dossiers/bruit/sommaire.htm](http://www.sante.gouv.fr/html/dossiers/bruit/sommaire.htm)

CIDB
12 - 14, rue Jules Bourdais
75017 PARIS
Tél. : 01 47 64 64 64
www.bruit.fr

Services de santé scolaire
Services de médecine
préventive universitaire.
Directions régionales
et départementales
des affaires sanitaires
et sociales - DRASS et DDASS
(Service Santé Environnement)

OÙ VOUS RENSEIGNER ?

Encore plus fort ?

Par leur durée et leur intensité, les sons de la nature ne constituent pas un danger pour notre audition. Mais l'homme a créé des sources sonores capables de détruire l'oreille. Ainsi, la musique écoutée sans discernement peut constituer un réel danger.

PRÉSERVEZ DES MAINTENANT VOTRE AUDITION !



Qu'un son soit agréable ou déplaisant, plus le niveau est élevé et la durée d'exposition longue, plus le risque est important. Si vous dépassez la dose de son tolérable, votre système auditif risque une usure prématurée, qui constituera à terme un véritable handicap.

Échelle de bruit	Niveau sonore
Résidence tranquille	30 dB(A)
Musique douce	50 dB(A)
Rue bruyante	80 dB(A)
Seuil de danger	85 dB(A)
Baladeur	95 à 100 dB(A)
Marteau piqueur à 10 m	100 dB(A)
Batterie	100 dB(A)
Discothèque	100 à 105 dB(A)
Seuil de douleur	120 dB(A)

dB(A) : décibel pondéré A

Si les niveaux sonores sont tels qu'il faut crier pour se faire comprendre, alors, il y a un risque pour votre audition.

N'attendez pas d'avoir mal aux oreilles pour vous protéger ! Le risque auditif est réel bien avant l'apparition d'une douleur.

Nous ne sommes pas tous égaux face aux sons : certains ont une vulnérabilité auditive particulière et leur dose de son tolérable est bien inférieure à la dose habituelle.

ÉCOUTEZ-VOUS !

À brève échéance

- Les bourdonnements ou sifflements en l'absence de bruit (acouphènes), et la baisse de sensibilité (impression d'oreilles bouchées) sont les premiers signes d'alerte.
- La perception de sons à un niveau plus élevé que la normale (hyperacousie) peut rendre insupportable le moindre bruit.



Attention !

Dès l'apparition de ces premiers signes, cessez immédiatement toute exposition sonore dangereuse.

Si ces symptômes persistent quelques heures après l'exposition ou après une nuit de sommeil, consultez immédiatement un médecin ORL ou les Urgences hospitalières. Dans certains cas, un traitement rapide peut éviter des troubles irréversibles.

À long terme

- Progressivement, les expositions sonores nocives vont dégrader l'audition, sans que l'on en ait vraiment conscience, jusqu'à l'apparition d'un réel handicap social (altération de la communication orale provoquant un isolement par rapport aux autres).



DES RISQUES... ... QUE L'ON PEUT ÉVITER

En concerts et en discothèques :

- éloignez-vous des enceintes,
- accordez-vous des pauses (30 minutes toutes les deux heures),
- équipez-vous de bouchons d'oreilles.

Pour les utilisateurs de baladeurs :

- évitez l'écoute à plein volume,
- n'écoutez pas plus d'une heure par jour à volume moyen.

Si vous êtes musicien, un audioprothésiste pourra vous proposer des bouchons d'oreilles moulés aux dimensions précises de vos conduits auditifs.