



# Que pouvez-vous faire pour écouter sans risque ?

## Baisser le volume

On peut réduire le volume sonore auquel on est exposé quand on écoute un baladeur. Il est conseillé :

- de respecter des niveaux d'écoute sans danger. Déterminer le niveau sonore souhaitable pour un baladeur en fixant le volume à un niveau confortable dans un environnement calme (ne pas dépasser 60 % du volume maximum) ;
- de porter des bouchons d'oreilles. Lorsqu'on se rend dans une boîte de nuit, une discothèque, un bar, à un événement sportif ou dans tout autre lieu bruyant, le port de bouchons d'oreilles correctement placés peut aider à réduire considérablement le niveau d'exposition ;
- d'utiliser un casque d'écoute ou des écouteurs bien ajustés et, si possible, antibruit. Des écouteurs ou des casques d'écoute bien adaptés permettent à l'auditeur d'entendre clairement la musique à des niveaux sonores plus faibles. Les écouteurs et casques antibruit réduisent le bruit de fond, de sorte que les utilisateurs peuvent percevoir nettement les sons sans avoir à augmenter le volume.

## Limiter le temps d'exposition à des activités bruyantes

La durée d'exposition au bruit est l'un des principaux facteurs contribuant au niveau total d'énergie sonore reçu. On peut réduire cette durée. Il est conseillé :

- de faire de courtes pauses. Quand vous vous rendez dans des boîtes de nuit, des discothèques, des bars, des cafés, à des événements sportifs et dans d'autres lieux bruyants, faites de courtes pauses pour aider à réduire la durée totale d'exposition au bruit ;
- de s'éloigner des sons trop forts. Dans un environnement bruyant, il faut autant que possible s'éloigner des sources sonores comme les

haut-parleurs. En se déplaçant vers un endroit plus calme lors d'une manifestation, on peut réduire son niveau d'exposition ;

- de limiter l'utilisation quotidienne d'appareils tels que les baladeurs. Même s'il est important de réduire le volume sonore, limiter l'utilisation des appareils audio personnels à moins d'une heure par jour est une bonne façon de réduire l'exposition au bruit.

## Savoir quels sont les niveaux d'écoute sans risque

Utilisez la technologie des smartphones pour mesurer les niveaux d'exposition et informez-vous sur le risque de perte auditive liée à l'utilisation de votre appareil audio personnel. Des applications disponibles sur les smartphones affichent les niveaux d'intensité en décibels et indiquent si l'exposition à ce niveau de bruit présente un danger. Renseignez-vous sur votre produit et sur ses caractéristiques de sécurité pour savoir comment l'utiliser sans risque.

## Tenir compte des signes annonciateurs d'une perte auditive

Consultez un professionnel de l'audition en cas de sifflement ou de bourdonnement d'oreilles et de difficulté à entendre des sons aigus tels que la sonnerie de la porte d'entrée, téléphone ou réveil, ou à comprendre un interlocuteur, en particulier au téléphone, ou encore à suivre une conversation dans un environnement bruyant, par exemple au restaurant ou lors d'une réunion sociale.

## Pratiquer régulièrement un bilan auditif

Profitez des services offerts dans les écoles, sur les lieux de travail et au sein des communautés pour faire régulièrement un bilan auditif car cet examen permet de détecter un début de perte auditive à un stade précoce.

**Sachez écouter sans risque. Si vous perdez l'ouïe, vous ne la retrouverez pas !**