

L'IRCEM Mutuelle vous conseille

LES EFFETS NOCIFS DU BRUIT SUR NOTRE AUDITION !



Plus d'un français sur dix se plaint de la pollution sonore.

Vous pouvez diminuer cette gêne et conserver le plus longtemps possible ce sens si important au quotidien !



Soumise au livre II du code de la Mutualité
Inscrite au répertoire SIRENE sous le
n° 438 301 186

LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus d'un français sur dix se plaint du bruit et notamment dans sa vie privée (transports, voisins...).

Le risque de perte auditive peut survenir en cas d'exposition répétée à des bruits supérieurs à 85 décibels (dB), mais aussi en cas d'exposition unique à plus de 110 dB (concert ou discothèque).

Tous les bruits environnants non désirés, même s'ils n'atteignent pas cette intensité, augmentent la fréquence cardiaque, la pression artérielle et la production des hormones du stress. Lorsque le bruit persiste la nuit, il perturbe le sommeil en entraînant des troubles de la vigilance, de la concentration, voire un comportement anxio-dépressif.

PROFITER DE LA MUSIQUE QUE VOUS AIMEZ

En écoutant de la musique trop fort et trop longtemps, votre ouïe peut être endommagée à vie. Or, c'est justement ce sens et ses infinies subtilités qui nous permettent d'apprécier pleinement les mélodies, les chants, les voix, les sons. L'exposition au bruit peut, en effet, entraîner différents effets sur la santé : surdité totale ou partielle, acouphènes, hyperacousie. Il existe des principes de précaution pour profiter de la musique en toute sécurité :

En concert :

- éloignez-vous des enceintes,
- portez des bouchons d'oreilles en cas d'inconfort ou de douleur. Pour les retirer, il est nécessaire d'être au calme pour ne pas exposer brutalement ses oreilles à un volume sonore élevé,
- faites des pauses, 30 minutes toutes les 2 heures ou 10 minutes toutes les 45 minutes à l'extérieur ou dans une zone calme.

Avec un casque ou des écouteurs :

- réglez le volume à la moitié du maximum du baladeur,
- utilisez les casques ou écouteurs fournis avec l'appareil, ils garantissent un volume sonore maximum de 100 dB,
- réglez le volume dans un endroit calme et ne l'augmentez pas en fonction du bruit environnant,
- limitez la durée d'écoute.

ADAPTER VOTRE ENVIRONNEMENT

Lorsqu'un bruit diminue de 3 dB, il est ressenti comme deux fois moins intense. Dans un logement, pour réduire les nuisances sonores, vous avez la possibilité de :

- choisissez des appareils électroménagers les moins bruyants,
- mettez des chaussons pour amortir le bruit des pas dans la maison,
- réglez la sonnerie du téléphone (fixe ou mobile),
- décalez le téléviseur ou la chaîne Hi-Fi du mur,
- placez des coussinets protecteurs sous les meubles,

Pour diminuer le bruit en provenance de l'extérieur, il est indispensable d'améliorer l'isolation des portes et des fenêtres. On peut réduire d'environ 30 dB les bruits de la rue en posant des joints autour des fenêtres (à moindre coût) ou en faisant installer un double vitrage adapté.

CONTRÔLER VOTRE AUDITION

« L'audition est normale lorsqu'il n'y a besoin d'aucun effort pour comprendre ce qui est dit à proximité de soi dans sa langue maternelle ».

- Il faut consulter en urgence et quel que soit l'âge en cas de bourdonnements ou sifflements d'oreille (acouphènes) qui persistent 24 heures après une forte exposition sonore (discothèque, concert).
- Il faut consulter également en cas de surdité brusque, même d'un seul côté (les principales causes sont traumatiques ou vasculaires).
- Il est donc important de se protéger des effets agressifs du bruit tout au long de la vie. Cela n'évitera peut-être pas la presbycusie après 55 ans (vieillesse physiologique de l'oreille), mais cela évitera une majoration des troubles auditifs.
- Si l'audiogramme, réalisé par un médecin spécialisé de l'oreille (ORL), détecte une baisse significative de l'audition, les aides auditives, adaptées et portées suffisamment tôt, permettent de pallier au déficit auditif et ainsi assurer le maintien d'une vie sociale.

Sources :

INPES

Société Française d'ORL



Soumise au livre II du code de la Mutualité
Inscrite au répertoire SIRENE sous le n° 438 301 186