

Dose le son...



...protège ton audition



Adopte les bons réflexes



En partenariat avec



Que tu sois en concert, en festival ou simplement avec tes écouteurs, il existe des astuces simples pour prendre soin de tes oreilles.



En concert, festival, discothèque :

- Fais des pauses régulières dans un endroit calme, par exemple 30 minutes toutes les 2 heures
- Évite les expositions successives à des volumes sonores élevés
- Éloigne-toi des enceintes
- Utilise des bouchons d'oreilles



Avec un casque ou des écouteurs :

- Contrôle le volume et évite d'écouter trop fort
- Limite la durée d'écoute
- N'augmente pas le volume pour masquer les bruits ambiants, par exemple dans les transports ou en ville
- Évite de t'endormir avec un casque ou des écouteurs sur les oreilles



En milieu professionnel :

- Protège tes oreilles même si tu n'es pas directement acteur ou producteur des sons/bruits
- Adopte un équipement de protection individuelle (EPI) adapté comme un casque ou des bouchons d'oreilles



Des symptômes qui doivent t'alerter :

- Sifflements ou bourdonnements = acouphènes
- Intolérance, douleur au moindre son/bruit = hyperacousie
- Difficultés à suivre une conversation = surdité



Quelle conduite à tenir ?

- Teste ton audition régulièrement, par exemple avec l'application **Héra** disponible sur smartphones sous Android et iOS
- Évite de nouvelles expositions sonores et protège-toi
- Consulte un médecin généraliste ou un ORL si les symptômes persistent plus de 12 heures
- En cas de traumatisme sonore aigu, rends-toi aux urgences :



En  le-de-France :

Service d'ORL de l'hôpital Lariboisière
2, rue Ambroise-Par  - 75010 Paris

En partenariat avec

