

## C'EST QUOI LA DOSE DE SON ?

Le danger est lié à la dose de son  
Dose de son = durée d'exposition X volume sonore

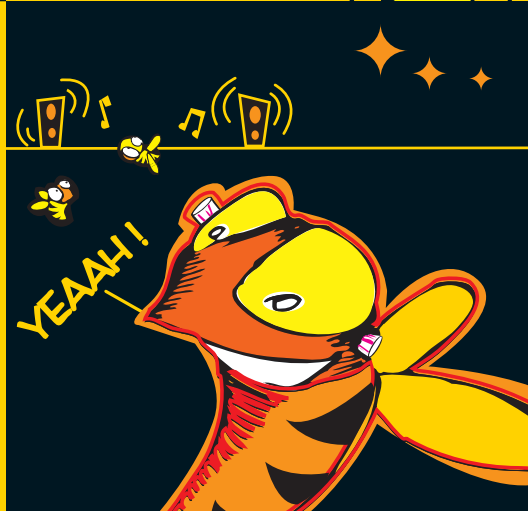
Pour une écoute sans risque :

À puissance maximale avec un baladeur :  
15 minutes par jour

À puissance maximale dans une discothèque ou en concert : 5 minutes par jour

Au-delà, tu prends des risques pour tes oreilles

Pense à prendre en compte les différentes durées d'exposition (baladeurs, concerts, discothèques ...)



## EST-CE QUE JE PRENDS DES RISQUES ?

### 1. Combien d'heures par jour écoutes-tu ton baladeur ?

- a. Moins d'une heure
- b. Une heure mais à fond
- c. Plusieurs heures mais volume à fond.



### 2. Combien de fois par mois vas-tu en concert, discothèque ou salle de répétition ?

- a. Pas plus d'une fois
- b. De 2 à 3 fois
- c. Au moins 4 à 5 fois

### 3. En moyenne, combien de temps restes-tu en discothèque ou en concert sans t'isoler du bruit ?

- a. Peu longtemps, moins d'une heure
- b. De une heure à deux heures
- c. Plus de deux heures

### 4. Après un concert ou une sortie en discothèque, as-tu ressenti des troubles auditifs, tels que sifflements, bourdonnements, sensation de coton dans les oreilles, etc. ?

- a. Jamais
- b. De temps en temps
- c. Souvent

### 5. À quelle fréquence utilises-tu des bouchons d'oreille ?

- a. Tu les mets systématiquement à chaque concert, discothèque.
- b. Dès que la musique est trop forte.
- c. C'est quoi des bouchons d'oreilles ?

### 6. T'arrive-t-il de sortir au concert, en boîte, quand tu te sens fatigué ?

- a. Jamais quand je suis fatigué.
- b. Parfois.
- c. Je profite de chaque sortie

### 7. Lors de ces sorties, consommes-tu de l'alcool, de la drogue ou d'autres substances ?

- a. Jamais
- b. Parfois
- c. Souvent



## RÉSULTATS



### TU AS UNE MAJORITÉ DE (a) :

Tu sais protéger tes oreilles mais attention aux forts volumes sonores.

### TU AS UNE MAJORITÉ DE (b) :

Attention, l'exposition est suffisante pour abîmer tes oreilles prématurément. Évite de t'exposer quand tu es fatigué et ménage des pauses lors des concerts.

### TU AS UNE MAJORITÉ DE (c) :

Attention, ton amour de la musique te fait courir des risques importants pour tes oreilles. Essaie d'adopter les bons réflexes indiqués dans ce guide.



### Contacts utiles :

L'infirmière de ton établissement scolaire

Le fil santé-jeune  0 800 23 52 35  
ce numéro est anonyme et gratuit

Le stand de prévention du lieu festif

Le 15

[www.agi-son.org](http://www.agi-son.org)

[www.audition-prevention.org](http://www.audition-prevention.org)

[www.pays-de-la-loire.sante.gouv.fr](http://www.pays-de-la-loire.sante.gouv.fr)

[www.audition-infos.org](http://www.audition-infos.org)

## C'EST QUOI CE TRUC QUE J'ENTENDS TOUT LE TEMPS ?

Tu ressens des bourdonnements, des sifflements, tu entends des cloches ou de la musique même lorsque le concert est terminé, **cela s'appelle des acouphènes.**



Si ce phénomène se prolonge **au-delà de 24 heures ou après une nuit de sommeil.**

Tu dois immédiatement consulter un médecin ou les urgences (le 15).



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

Si ce phénomène se répète, **les lésions seront alors irréversibles** avec des risques de surdité partielle et définitive.

Tu es agressif, énervé, stressé, tu as des problèmes de concentration... ces phénomènes se répètent souvent après les sorties en boîte ou les concerts.

Tu as dépassé ta dose de bruit. Tout ton corps est concerné..



PRÉFECTURE  
DE LA RÉGION  
PAYS DE LA LOIRE

