

bruits
douloureux

120dB

bruits
dangereux

90dB

85dB

bruits
fatigants

70dB

bruits
courants

60dB

bruits
légers

40dB

bruits
très légers
20dB

Protéger ses oreilles

Cette fiche destinée aux associations comme support pour leurs activités d'informations est un excellent rappel des gestes simples en matière de protection auditive, notamment contre le bruit. Rien ne vous empêche de réviser vos connaissances, de diffuser auprès des enfants et adolescents de votre famille ou de lancer un quizz !

Comme pour la fiche 29, c'est à adapter. Parmi les thèmes de cette BD Santé :

- Les bruits forts sont dangereux pour les oreilles.
- L'effet nocif du bruit est dépendant de la durée d'exposition.
- Comment protéger ses oreilles du bruit ?
- Pour reposer les cellules auditives il doit y avoir des moments de calme après une exposition au bruit.
- Comment savoir si le bruit est trop fort ?

À retenir : on peut mesurer le niveau sonore avec un sonomètre : l'application *Höra* est gratuite, elle est téléchargeable sur le site de la Fondation pour l'Audition.

Le test de repérage de l'audition Höra permet d'évaluer de façon fine le capital auditif et les troubles de l'audition.



Deux BD pour prendre soin de son audition

Ces BD ont été coconstruites avec la Fondation Pour l'Audition, l'association Unanimes, la fédération SurdiFrance et plusieurs professionnels de santé spécialistes de l'audition. Elles ont reçu le soutien de la Fondation Pour l'Audition et de la Fondation Handicap Malakoff Humanis.

Éditée par Santé BD : contact@coactis-sante.fr

Les B.A.-Ba fiches