

**Les baladeurs, les loisirs
musicaux, comme les
concerts et les boîtes de
nuit peuvent altérer ton
audition ...**

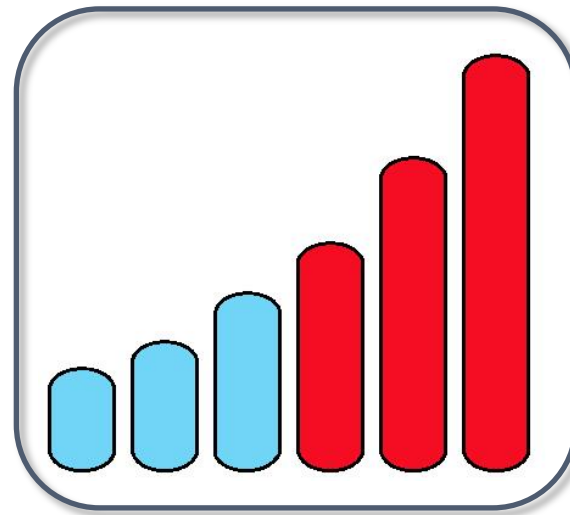
Comment protéger ses oreilles ?

Comment protéger ses oreilles ?

Avec ton baladeur

Fais des pauses,
tes oreilles ont besoin de repos

1 heure par jour maximum - 50% du volume maximum



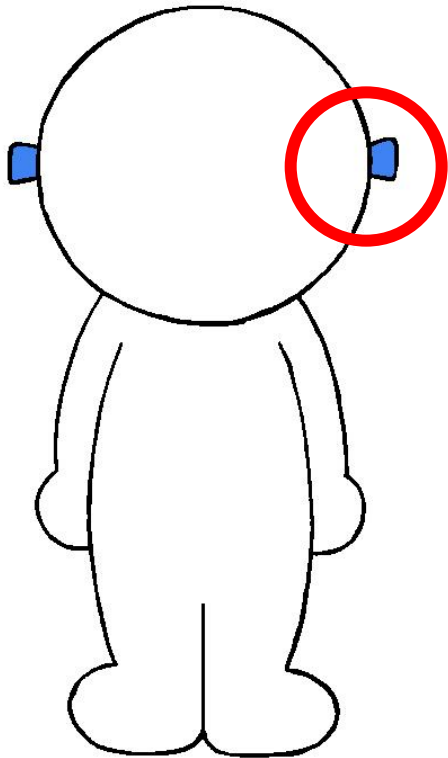
Ne t'endors pas avec ton baladeur

Si tu montes le volume dans un environnement bruyant,
n'oublie pas de le baisser quand tu arrives dans un
environnement calme

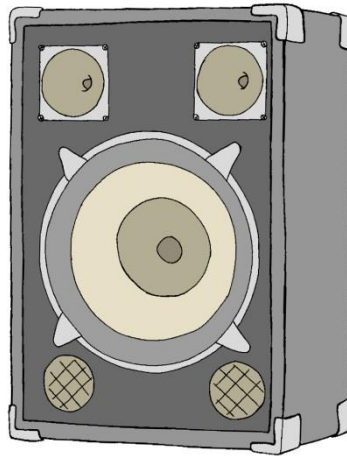


Comment protéger ses oreilles ?

En concert, en boîte de nuit



Eloigne-toi des enceintes

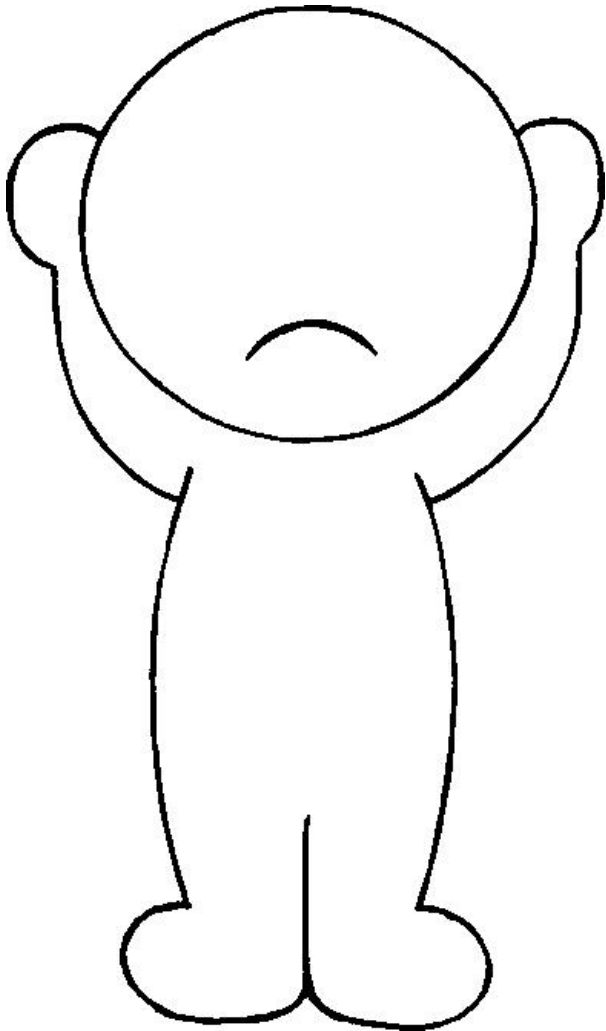


Porte des bouchons d'oreille

**Fais des pauses
en allant dans une zone plus calme
ou en portant des bouchons d'oreille**

10 minutes toutes les 45 minutes ou
30 minutes toutes les 2 heures

Comment protéger ses oreilles ?



Fais attention aux signes d'une atteinte auditive :
oreilles qui sifflent ou bourdonnent
sensation de coton dans les oreilles

Fatigue, alcool et drogue modifient la perception de la douleur, tu sentiras moins ces symptômes

En cas de symptômes persistants après une nuit de sommeil, consulte un ORL ou les urgences dans les 24 heures