

Protections auditives

1. Les ondes sonores c'est de l'énergie, cette énergie est transmise à l'oreille interne par les osselets pour faire vibrer les cellules ciliées, les cellules de l'audition. Ces cellules sont très fragiles et meurent facilement si elles sont trop stimulées.

Le truc c'est quelle sont tellement spécialisée qu'elles ne se régénèrent pas. On perd du capital auditif.

2. Les sons dangereux pour ces cellules c'est au dessus de 85 dB.

Ca représente un aspirateur bruyant. A ce niveau c'est le temps d'exposition qui est dangereux il ne doit pas dépasser 7 h, ça va on passe pas l'aspirateur pendant 7h !

Mais ca représente aussi une journée de travail dans une usine ou un atelier bruyant. Il faut se protéger en milieu professionnel.

3. Plus on augmente d'intensité sonore, moins on doit s'exposer longtemps.

A 100 dB par exemple, c'est le niveau sonore d'une boîte ou d'un concert. Les cellules souffrent au bout de 5 minutes !!!

Les écouteurs c'est pire que tout, on est mal isolé, dans le métro on monte le son jusqu'à 110dB parfois, ca se rajoute au bruit ambiant et ça tue cellules ciliées

Préférez un casque bien isolant.

4. C'est pas parce qu'on a pas mal et qu'on ressent rien qu'on est pas en train de léser son oreille interne.

La plupart du temps on se rend compte de rien jusqu'à 40 ans et paf ! On commence par perdre de la compréhension dans les milieux bruyant , ca s'empire avec l'age et on est sourd à 60 ans.

5. La protection auditive c'est diminuer son exposition, donc il faut

- Ne pas se mettre en face des enceintes. L'énergie y est plus forte.
- Faire des poses dans le calme
- Mettre toujours les écouteurs ou casque 1 cran en dessous de ce qu'on allait mettre
- Mettre des bouchons d'oreille, en mousse qu'on trouve partout dans tous les concert ou les supermarchés pour pas cher.
- Ya des audioprothesistes qui font des bouchons sur mesure plus confortables avec des filtres qui respectent beaucoup plus les fréquences et la qualité du son. Renseignez vous.

6. Après une exposition sonore trop importante, on dit un traumatisme sonore, on peut avoir des douleurs, des acouphènes, hypoacousie, hyperacousie. Il FAUT consulter un ORL le plus rapidement possible. Il peut donner un traitement pour limiter la perte auditive.

On récapitule :

1. Son = énergie dangereuse pour les cellules ciliées.
2. Dangereuse en fonction de l'intensité mais aussi du temps d'exposition
3. Baissez le son , mettez des bouchons, faites pauses

Rappelez vous une perte auditive est la plupart du temps définitive. Protégez vous !