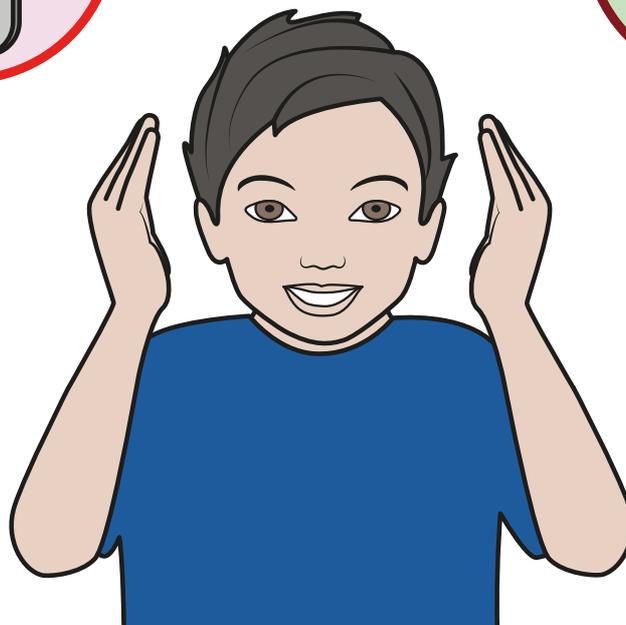
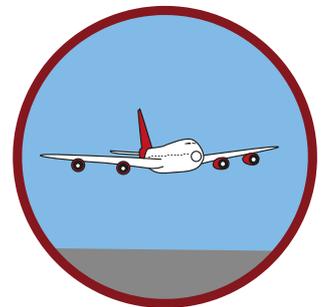


L'audition



Je protège mes oreilles du bruit

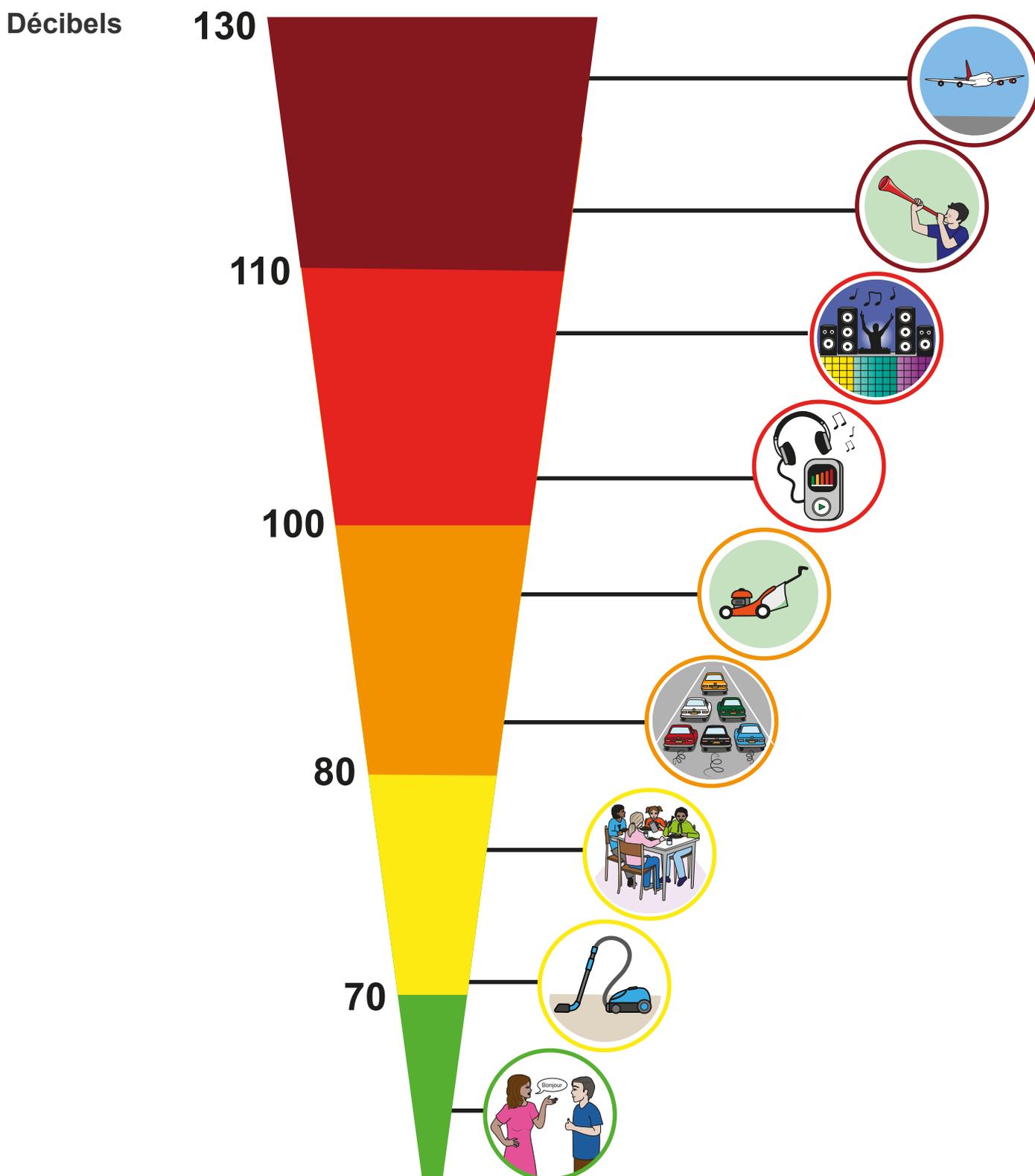


Les bruits forts sont dangereux pour mes oreilles

La force du bruit se mesure en décibels.

Il existe des sons faibles avec peu de décibels et des sons forts avec beaucoup de décibels.

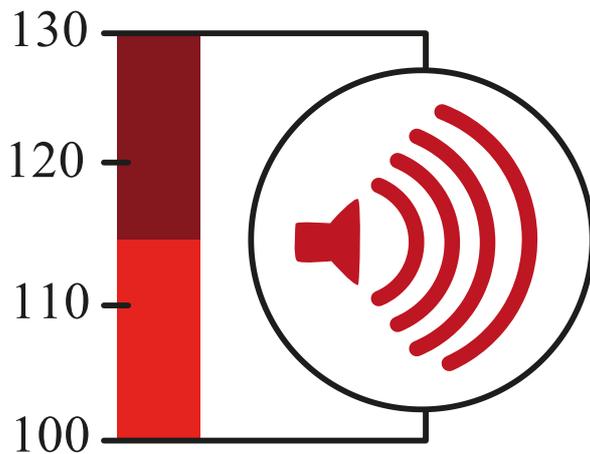
Par exemple :



Les bruits de plus de 80 décibels peuvent abîmer mes oreilles.

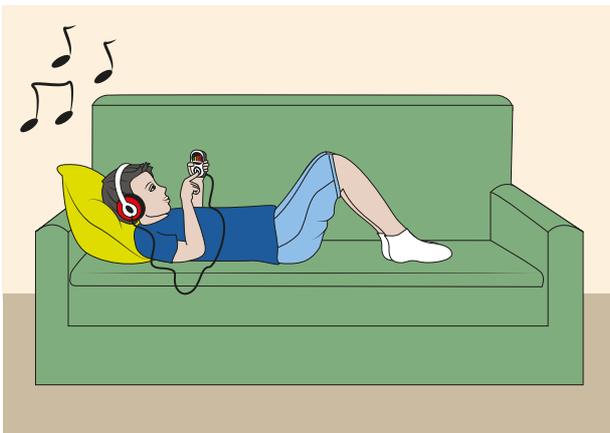
- Les bruits très forts abîment rapidement mes oreilles.

Décibels



Par exemple :

la musique forte dans mes écouteurs,



un concert,



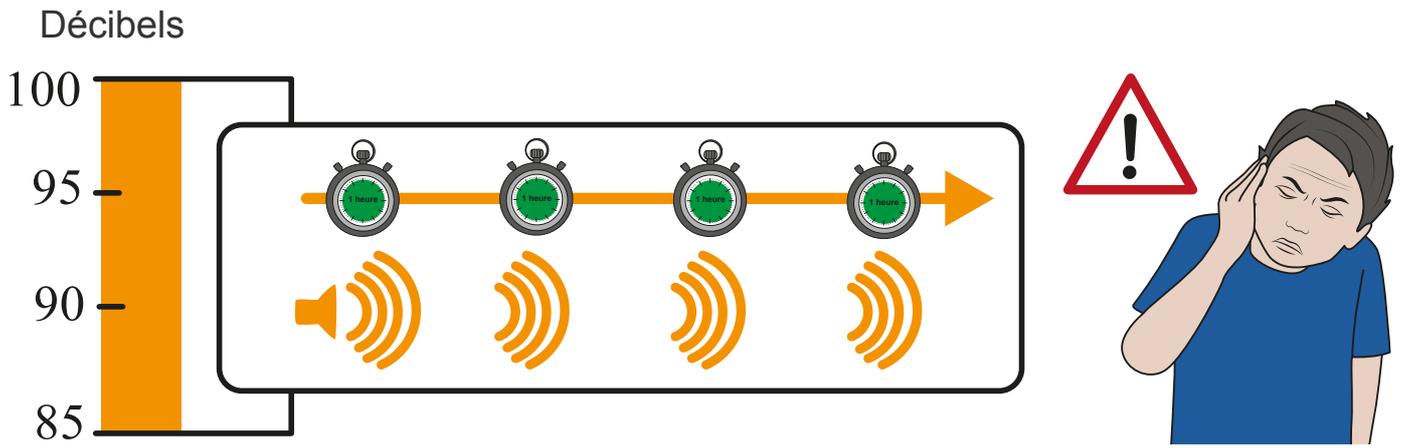
le bruit des marteaux piqueurs,



une vuvuzela dans un stade.

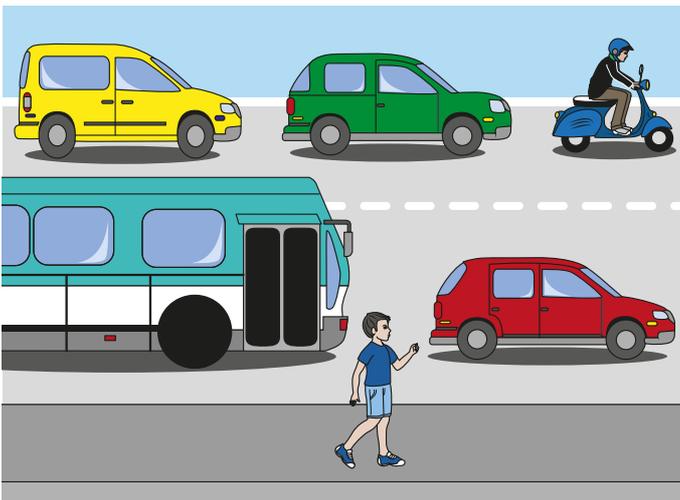


● Les bruits forts abîment mes oreilles quand ils durent longtemps.

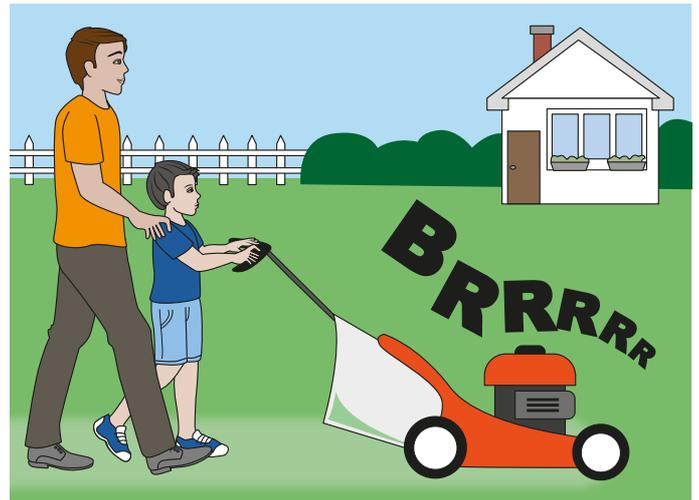


Par exemple :

le bruit des voitures pendant 8h,



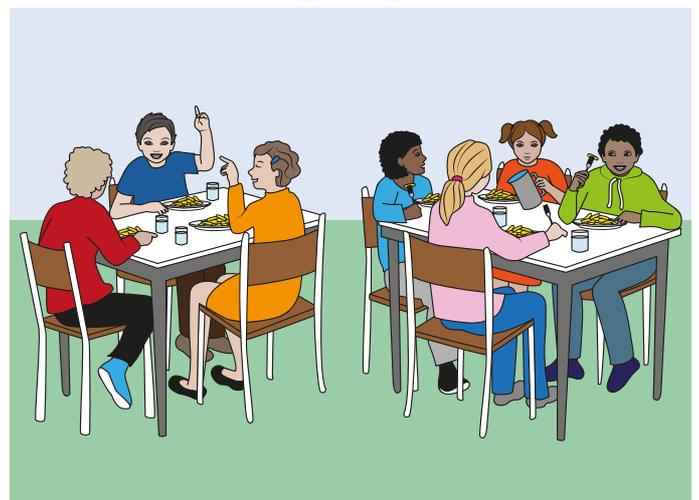
le bruit de la tondeuse pendant 2h30,



le bruit d'une perceuse pendant 2h,



le bruit de la cantine pendant 2h.



Comment protéger mes oreilles du bruit ?

Quand le bruit est trop fort, je peux protéger mes oreilles avec :

des bouchons d'oreilles,



un casque anti-bruit.



Par exemple :

quand on utilise des machines,



quand je vais voir un match,



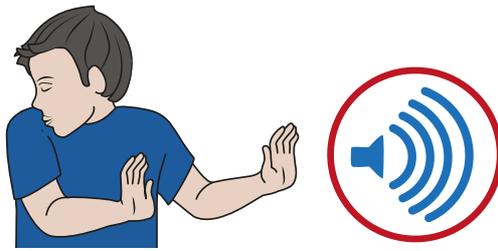
quand on tond le gazon,



quand la musique est très forte.

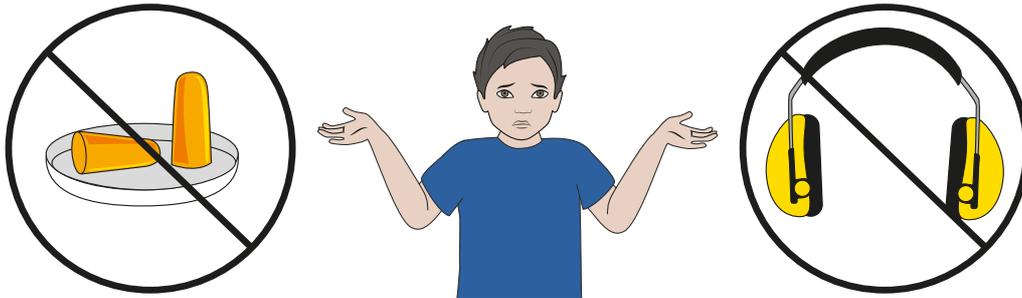


Je m'éloigne des lieux trop bruyants.

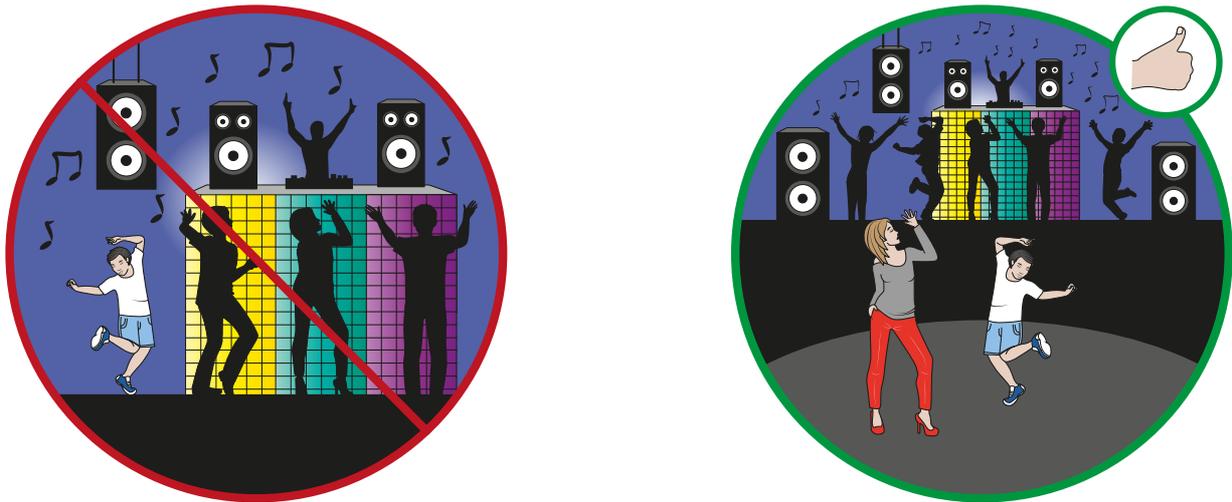


Par exemple :

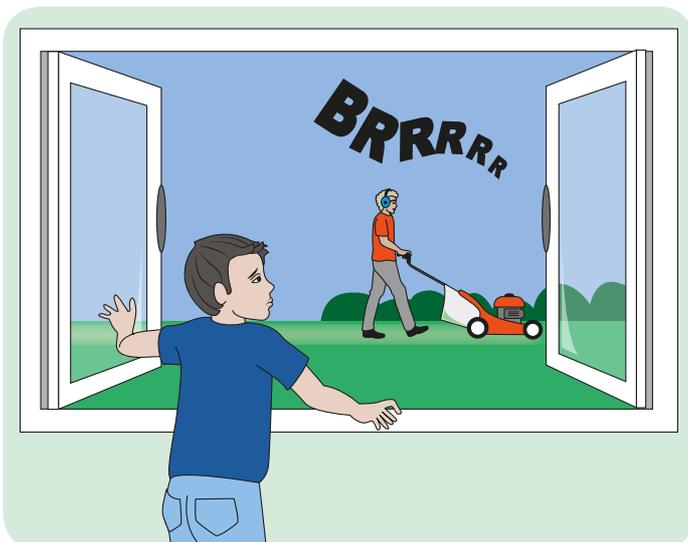
- au concert, si je n'ai pas de casque anti-bruit ou de bouchons :



je m'éloigne de la scène et des enceintes.



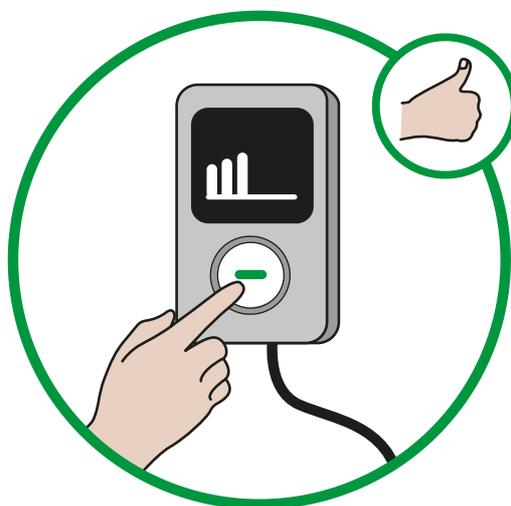
Quand le bruit dehors est trop fort, je ferme les fenêtres.



Quand j'écoute de la musique avec un casque ou des écouteurs :



- **je baisse le volume du son,**
Je ne dépasse pas la moitié du volume sur mon téléphone.



- **je dois entendre**
une personne me parler,

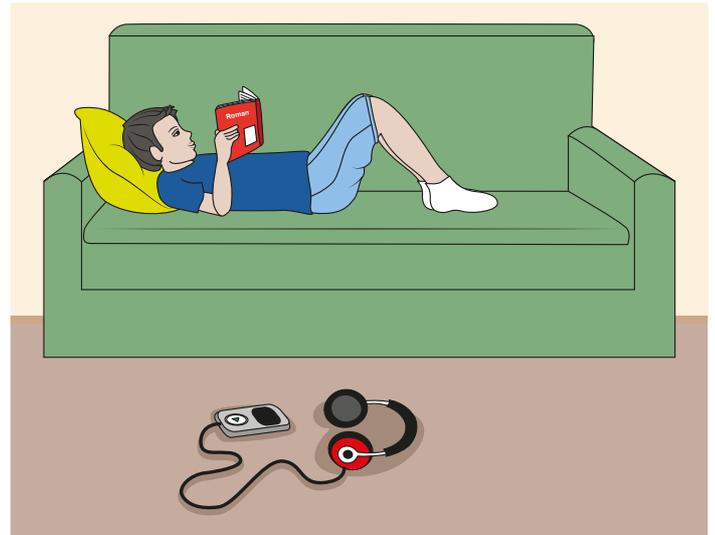
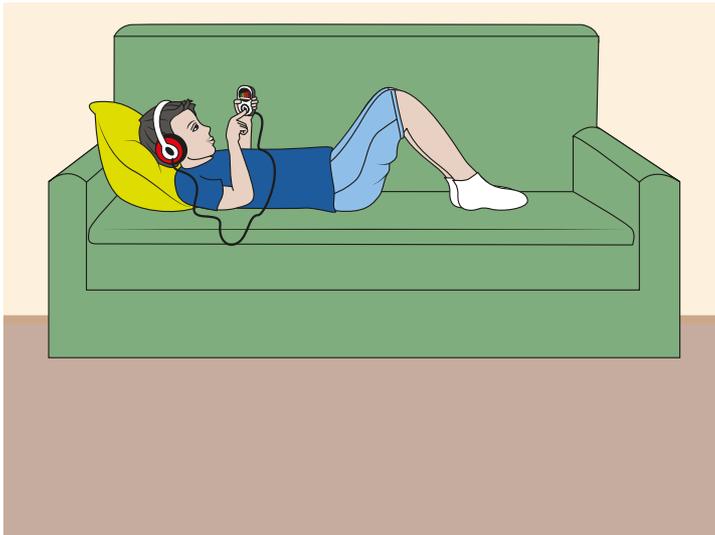
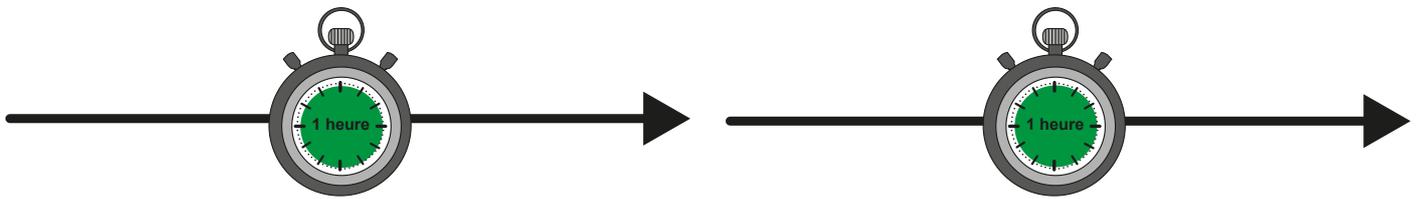
- **la personne à côté de moi**
ne doit pas entendre ma musique.



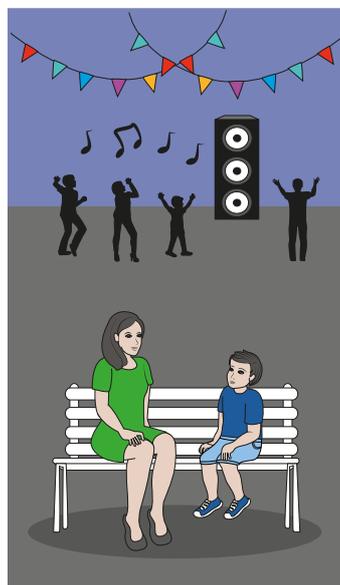
Je limite le temps passé avec du bruit.

Par exemple :

- quand j'ai utilisé mes écouteurs pendant 1 heure, je fais un temps calme d'1 heure,



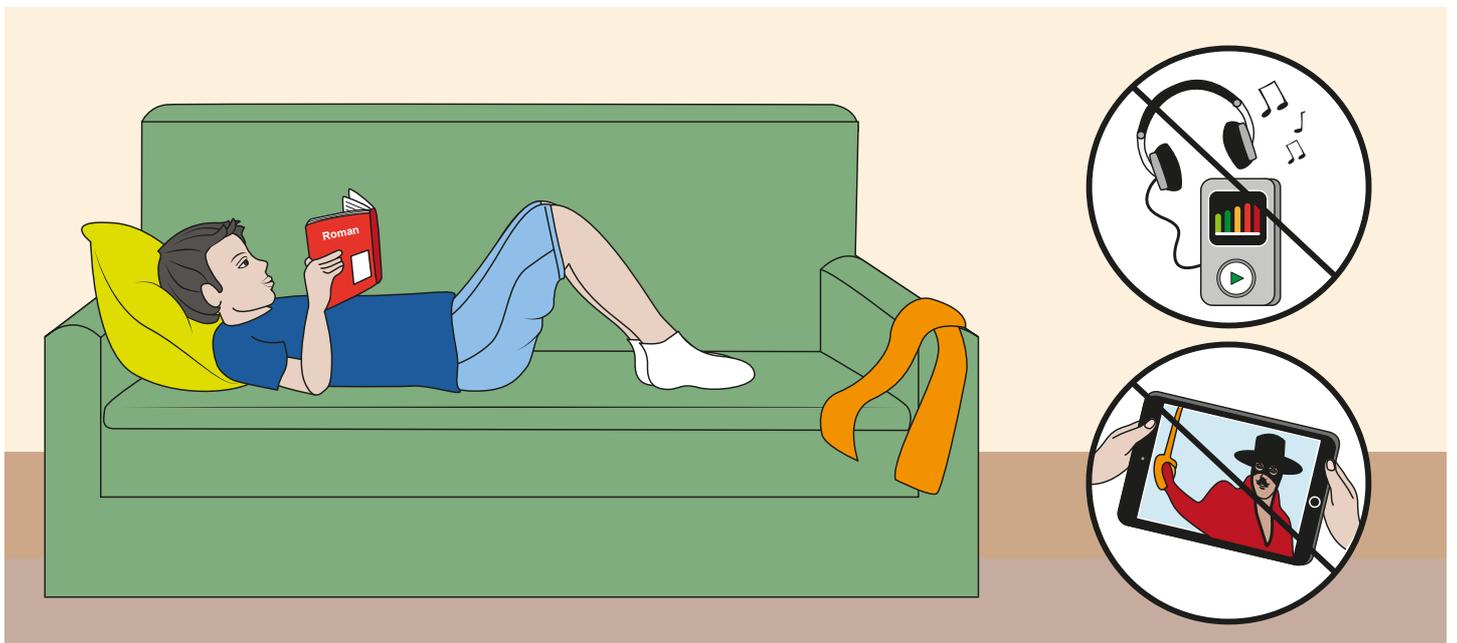
- pendant une fête d'anniversaire, je fais des pauses dans un endroit calme. Je peux par exemple m'éloigner de la musique toutes les heures.



Quand j'ai entendu trop de bruit dans la journée :



- je dois avoir des moments sans bruit,



- je peux écouter une musique douce.



Comment savoir si le bruit est trop fort ?

Je peux savoir si le bruit est trop fort autour de moi quand je parle avec une personne.

- Si je peux parler normalement : tout va bien.



- Si je dois crier : attention !



- Si on ne s'entend pas : danger



Je peux aussi mesurer le bruit avec un sonomètre.

Le sonomètre est un appareil qui mesure le bruit.



- Le sonomètre indique si le bruit est dangereux pour mes oreilles.



- Je peux aussi utiliser une application sur mon téléphone portable.
Par exemple : l'application Hora.



L'application Hora est gratuite.



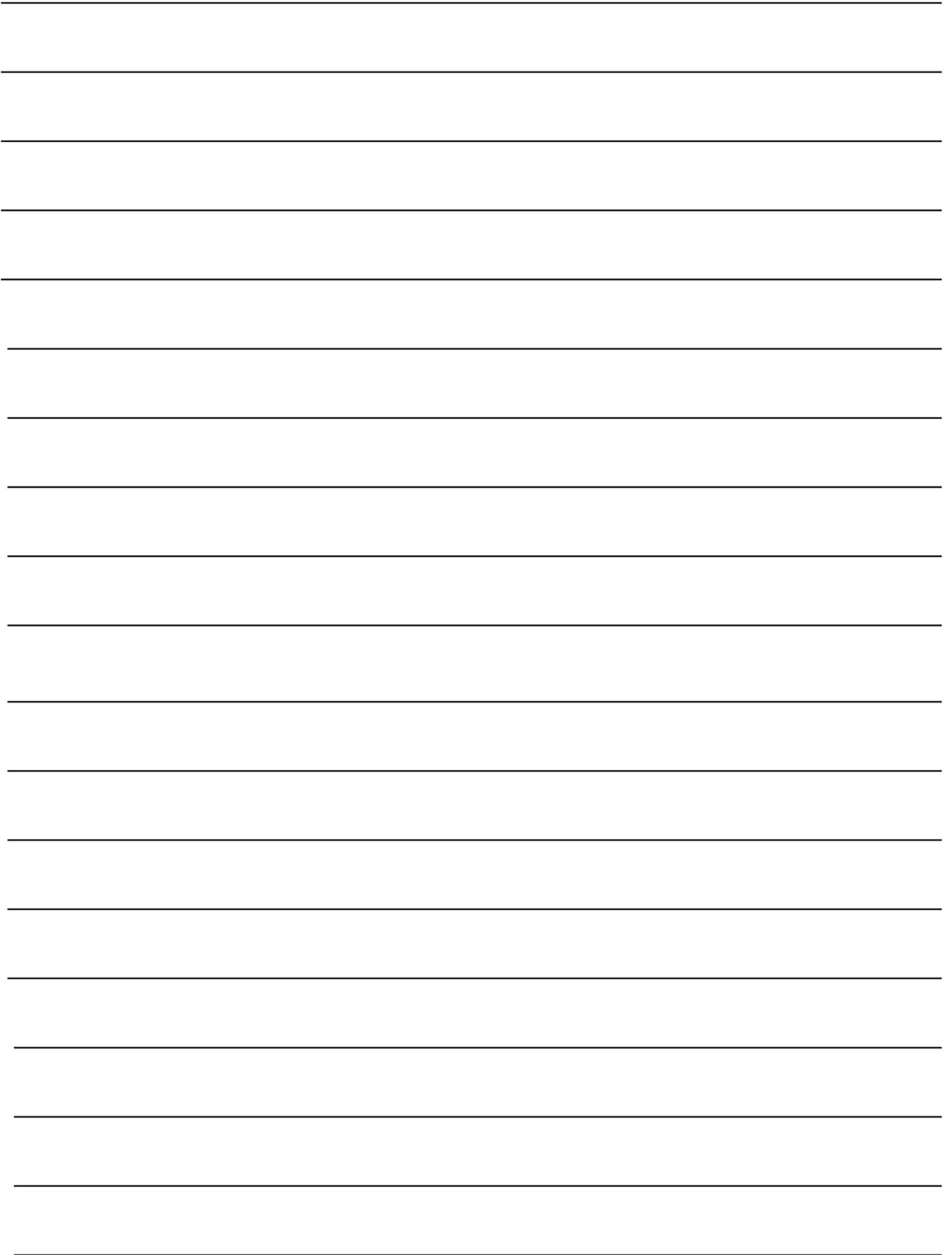
**Ce support a été conçu avec des experts de l'audition
et du handicap auditif :**

la Fondation pour l'audition,
l'association Unanimes,
la fédération SurdiFrance,
Dr Natalie Loundun (Hôpital Necker - Enfants malades)



Ce support a reçu le soutien de :

la Fondation pour l'audition
et la Fondation Handicap Malakoff Humanis



Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis**[®] santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @Coactis Santé-SantéBD contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté
ARS Corse / ARS Grand Est
ARS Hauts-de-France / ARS Normandie
ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Dernière mise à jour: 15/05/2023