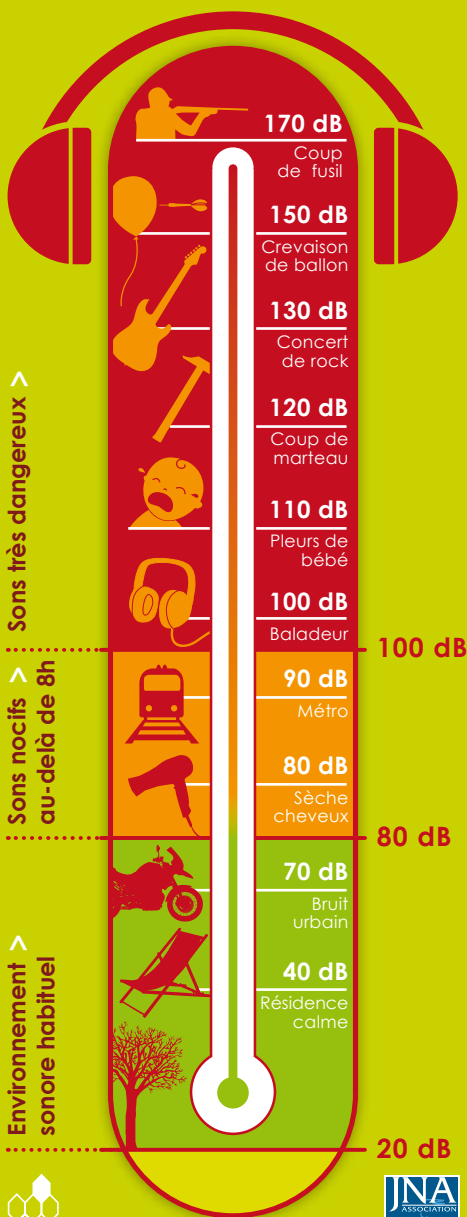


Le thermomètre du bruit



Les bonnes pratiques pour mon capital audition

Concrètement que faire au quotidien ? Prenez conscience que vos oreilles sont un capital fragile et dégradable.

L'être humain dispose de 15000 cellules auditives et leur destruction est irréversible. Voici quelques bonnes pratiques de prévention au quotidien pour vous et vos proches :

LOISIRS



→ Dans un **concert** éloignez-vous des enceintes acoustiques, surtout en plein air.

→ Réduisez la durée d'exposition :
20h par semaine à 93dB (**baladeur, autoradio**)
4h par semaine à 100dB (**baladeur volume maxi, bars musicaux**)

QUOTIDIEN



→ Ne vous endormez pas avec un fond sonore (**télévision, musique, etc...**)

→ Prenez l'habitude de porter un casque ou des bouchons d'oreilles lors de vos **travaux de bricolage** et de **jardinage**.

→ Préservez **vos enfants, vos proches, vos voisins** avant une utilisation continue de musique ou d'appareils électroménager. Vos nuisances peuvent intervenir à une période où les autres ont besoins d'une récupération silencieuse.

→ Pensez à faire des pauses silencieuses lors d'une exposition continue à un environnement bruyant (**travail, densité urbaine, fêtes, etc...**)

ÉQUIPEMENT



→ **Lors d'un achat**, pensez à comparer les niveaux en dB des appareils électroménager, de jardinage, etc...

En savoir plus :

04 72 68 73 73

www.mclr.fr