

VIT SUR LA SANTÉ

Mais le bruit peut aussi avoir des effets sur le reste de l'organisme :

Sur le système nerveux

- Stress.
- Dégradation de la qualité du sommeil.
- Baisse de vigilance, difficultés d'apprentissage chez l'enfant...



Sur le système visuel

- Diminution de la vision nocturne.
- Défaut d'appréciation des distances.
- Retard dans la perception des couleurs



Sur le système cardio-vasculaire

- Augmentation de la tension artérielle.
- Augmentation de la fréquence cardiaque.
- Augmentation du taux de cholestérol.
- Risque d'infarctus accru.



Sur le système immunitaire

- Diminution des défenses immunitaires.

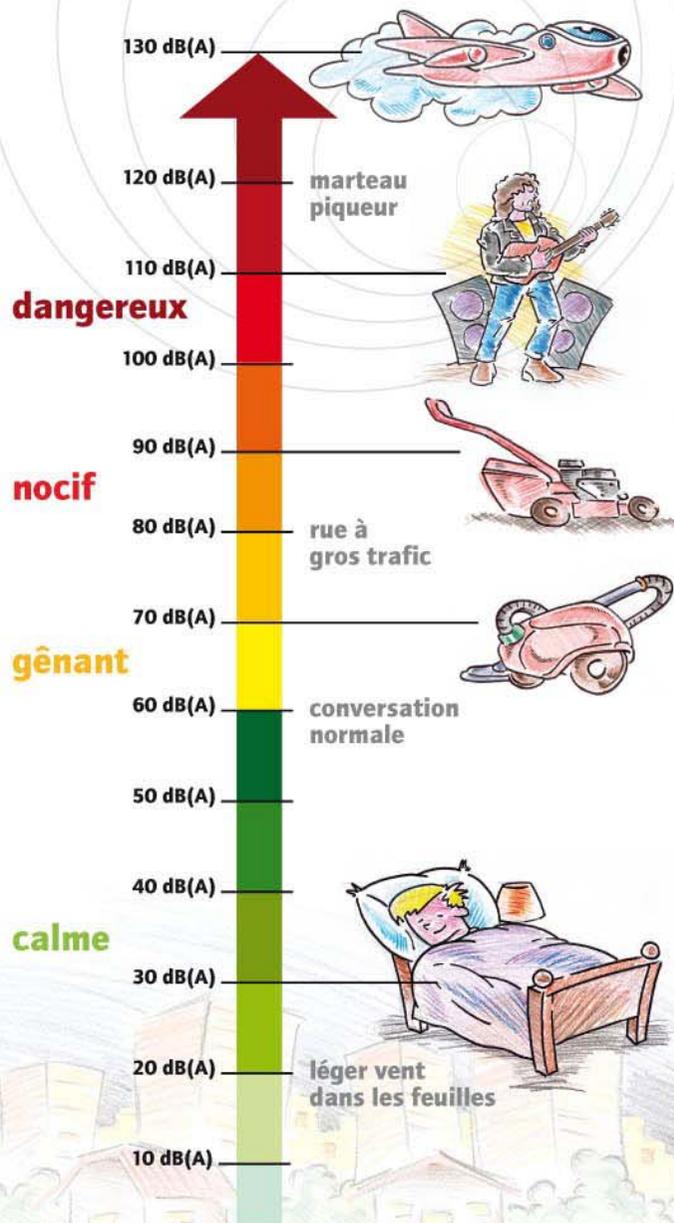


Sur le système digestif

- Ulcères, colopathies, gastrites ...

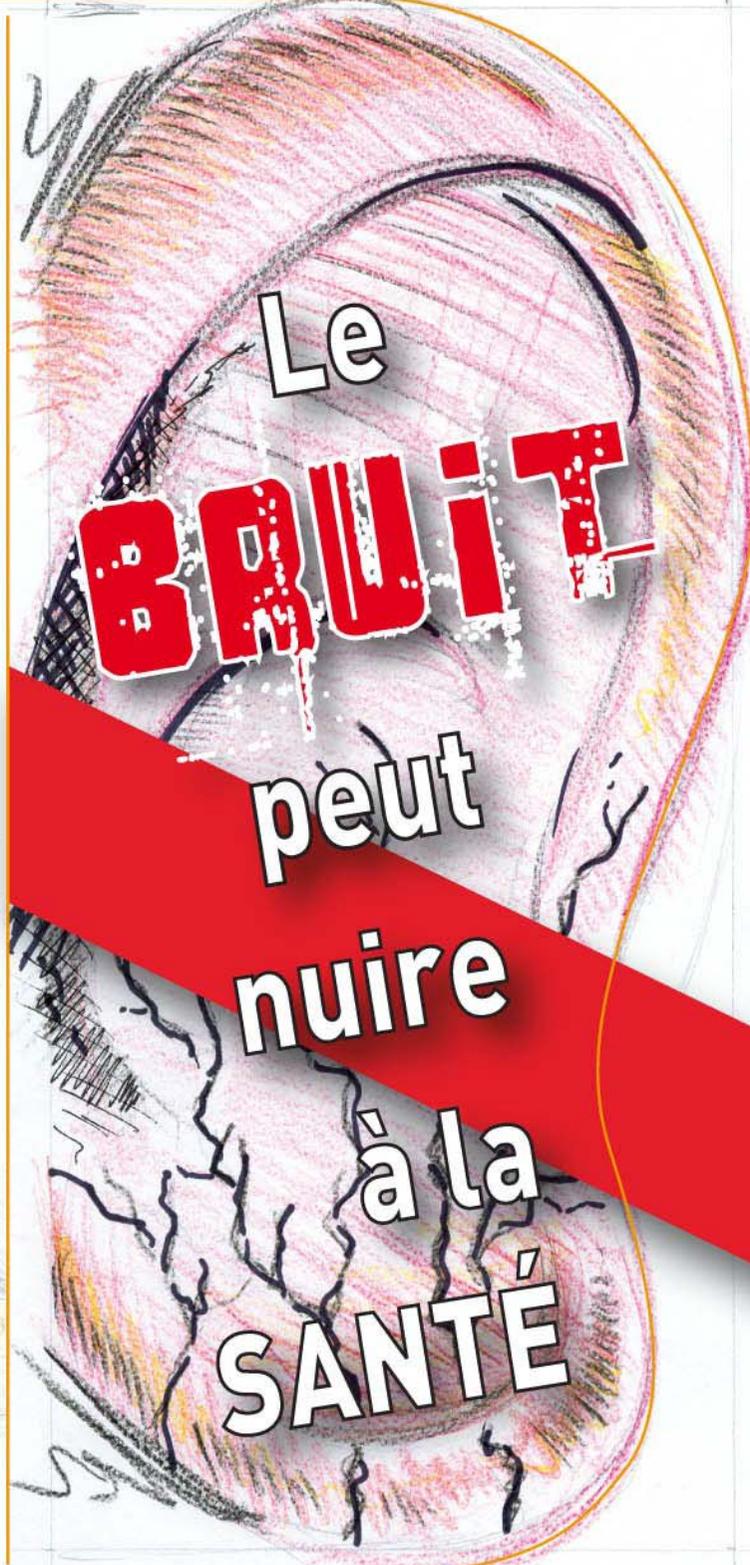


Echelle du bruit



imprimé sur papier recyclé

03 90 20 35 49

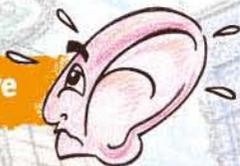


Services Santé-Environnement
des DDASS 54, 55, 57, 67, 68, 88
des DRASS d'Alsace et de Lorraine

LES EFFETS DU BRUIT

Le bruit peut agir sur l'audition et provoquer :

1 - Une fatigue auditive



Celle-ci se manifeste par une diminution temporaire de la sensibilité auditive et est considérée comme le signal d'alarme d'un trouble auditif. Elle peut apparaître suite à une exposition à un bruit intense (concert, sport mécanique, ball-trap, ...).

Le temps de récupération de l'audition dépend alors de la durée d'exposition au bruit.

2 - Une surdité

La perte d'audition est alors définitive. Cette surdité peut apparaître :

- **progressivement** : lorsque la fatigue auditive se renouvelle trop souvent, suite à une exposition quotidienne et répétée à 85 dB(A) par exemple ;
- **à la suite d'un traumatisme auditif** : lors d'une exposition courte à un niveau sonore très élevé (explosion, coup de feu...).

3 - D'autres effets auditifs

- **Les acouphènes** : ce sont des bourdonnements ou des sifflements continus ressentis au niveau de l'oreille.
- **L'hyperacousie** : l'oreille devient hyper sensible à certains sons (bruits métalliques, certaines musiques...).

LA PREVENTION DU BRUIT

Prévenir les risques auditifs, c'est simple !

Il suffit de :

- diminuer les niveaux sonores ;
- diminuer la durée d'exposition ;
- agir sur ces deux paramètres en même temps.



Pour cela, on peut :

1 - S'éloigner de la source



2 - Réduire le bruit à la source

- Baisser le volume (chaîne hi-fi, télévision...).
- Eviter les bruits de chocs (portes, talons...).
- Insonoriser les équipements (climatiseur, pompe de piscine, ...).

3 - Diminuer la durée d'exposition au bruit

car les effets du bruit ne dépendent pas uniquement de l'intensité sonore ; le temps d'exposition maximum tolérable en décibels A (dB(A)) pour l'oreille par jour est de :

- ➔ 8 heures à 85 dB(A)
- ➔ 2 heures à 91 dB(A)
- ➔ 15 mn à 100 dB(A)
- ➔ environ 1 mn à 112 dB(A)

4 - Se protéger du bruit



Lorsque l'on est exposé à des niveaux sonores élevés (milieu de travail, discothèque...), il faut penser à protéger son audition en portant des bouchons d'oreille ou un casque anti-bruit.

A la suite d'une exposition intense et/ou prolongée à un bruit, si vous ressentez des bourdonnements, des sifflements, une impression de surdité après quelques heures ou après une nuit de sommeil, ou si vous avez des difficultés à suivre une conversation avec un bruit de fond, n'hésitez pas à consulter rapidement un ORL ou le service des urgences.

Vous aimez la musique ?

N'oubliez pas que le plaisir de la musique ne dépend pas seulement de la qualité de votre chaîne hi-fi mais également de l'état de votre audition.

Alors PRESERVEZ-LA !