



# QUOI DE NEUF ?

## Point Information Jeunesse Castanet

### RETROUVER LES PIJ

- [ij-sicoval eklablog.fr](http://ij-sicoval eklablog.fr)
- [www.facebook.com/pij31.castanet](http://www.facebook.com/pij31.castanet)



### ZOOM SUR...

#### A force d'écouter la musique trop fort, on finit par l'entendre à moitié

Selon une étude Ipsos (janv 2015), plus des trois quarts des 15-30 ans ont déjà ressenti des troubles auditifs comme des acouphènes (bourdonnements ou sifflements dans les oreilles) ou une perte d'audition à la suite d'une forte exposition sonore. Ecouter de la musique doit rester un plaisir, et pour pouvoir le faire durant toute sa vie, mieux vaut prendre certaines précautions.

#### ► BON A SAVOIR

L'oreille interne est constituée de milliers de **cellules ciliées** constituant la base du capital auditif de chacun. Si l'oreille est exposée à un volume sonore excessif, un bruit brutal, des sons aigus, une durée d'écoute prolongée, ces cellules peuvent être abimées, voire détruites. Elles ne sont pas réparables, leur destruction est donc définitive.

Le seuil de danger se situe à **85 décibels**, seuil auquel on est souvent exposé.

#### ► TOUT LE MONDE PEUT ÊTRE CONCERNÉ :

- J'écoute de la musique avec un casque tous les jours ou presque à un volume élevé (+ de la moitié du volume).
- Je vais de temps en temps en concert ou en boîte.
- J'écoute de la musique à un niveau sonore élevé, à la maison, en voiture, dans les transports en commun.
- Je suis musicien et fais partie d'un groupe avec lequel on répète régulièrement.

#### ► LES RISQUES

- 1 **Une surdité totale ou partielle**, qui peut apparaître prématurément et définitivement.
- 2 **Des acouphènes** : bourdonnement ou sifflement entendu sans interruption.
- 3 **Une hyperacousie** qui rend la personne intolérante au moindre bruit.

#### ► LES BONS GESTES

##### Avec un casque ou des écouteurs :

Je règle le volume à la moitié du maximum du baladeur et je limite la durée d'écoute. Et surtout je n'augmente pas le son en fonction du bruit !

##### En concert et en boîte :

- Je m'éloigne des enceintes et je fais des pauses de 10 mn toutes les 45 mn.
- Je porte des bouchons d'oreilles en cas d'inconfort ou de douleur. Pour les retirer, je vais dans un endroit au calme pour ne pas exposer brutalement mes oreilles à un volume sonore trop élevé.

Echelle de bruit  
Source Ademe



### JE TESTE MES CONNAISSANCES

1 - Quel est le pourcentage de musiciens de rock souffrant de troubles auditifs ?

- A 15% B 20% C 70%

2 - On entend mal à partir d'une perte auditive de 20 dB. A quel stade devient-on sourd ?

- A perte de 30 dB B perte de 40 dB  
C perte de 70 dB D perte de 120 dB

3 - Depuis 1998, la loi limite le niveau des baladeurs à 100 dB, quelle est la limite pour les salles de concerts ?

- A 100 dB B 105 dB C 130 dB

4 - les niveaux sonores élevés sont nocifs pour :

- A le tympan B le nerf auditif  
C les cellules de l'oreille interne

5 - Que dire d'une surdité acquise par exposition à des niveaux élevés ?

- A on n'en guérit jamais, elle est définitive  
B on récupère petit à petit sans traitement  
C des médicaments permettent la guérison définitive

Réponses 1C-2C-3B-4C-5A

### AGENDA

#### WEEK END DES CURIOSITES

du 27 au 31 mai au Bikini

places à prix réduits aux PIJ de Castanet et Ramonville pour les jeunes du Sicoval de 15 à 29 ans\*

#### FESTIVAL LARSEN le 6 juin à Ayguevives

KKC ORCHESTRA / SO GROOVY / THE WOODNECK / SONO MAGE  
KID'S SQUAD / THE NOISE

\* dans la limite des places disponibles

### Point Information Jeunesse -

Maison des Solidarités  
29 avenue de Toulouse BP 82505 - 31325 Castanet-Tolosan cedex  
Tel. 05 34 66 73 14 - Email : [pij.castanet@sicoval.fr](mailto:pij.castanet@sicoval.fr)  
Horaires : du mardi au vendredi de 9h à 12h - du lundi au jeudi de 14h à 18h  
Fermeture à 17h pendant les vacances scolaires