



Réalisation: APEDAF asbl – rue Van Eyck, 11a – 1050 Ixelles

Editeur responsable : Anne-Charlotte Prévot

Illustrations : Denis Nguyen © Apedaf D/2010/4000/5

## Du bruit partout, tout le temps

Les fans de musique ne sont pas les seuls à mettre leurs oreilles en danger. Une grande partie de la population urbaine mondiale est confrontée à des nuisances sonores, et en particulier les riverains de routes, de voies ferrées, d'aéroports, de ports et de certaines usines ou zones d'activités. Les voisins de discothèques ou de carrefours fréquentés peuvent également en souffrir.

Si les travailleurs présents sur des chantiers sont bien sûr des victimes évidentes du bruit, « nous pouvons également être affectés par le bruit dans les bureaux, les écoles et lors de nos divertissements.» <sup>2</sup>

Chacun peut donc être soumis à des bruits d'une intensité importante, dont il ne soupçonne pas l'impact, et **les lésions auditives engendrées par les traumatismes sonores sont parfois irréversibles.** 

Des études ont d'ailleurs mis en évidence la problématique de la perte d'audition chez les jeunes et parlent d'une génération ayant des oreilles de quinquagénaires. Ainsi, « chez les jeunes entre 20 et 29 ans, la perte serait en moyenne de 25% ». 3

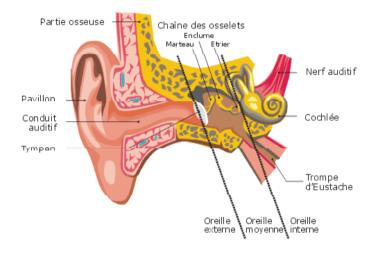
Les personnes atteintes d'une déficience auditive sont également concernées par la problématique des nuisances sonores. En effet, un environnement sonore calme est nécessaire afin de préserver leurs capacités auditives restantes.

C'est pour cette raison que l'APEDAF se mobilise, en tant qu'association de parents d'enfants sourds et malentendants, pour sensibiliser chacun d'entre nous aux effets nocifs du bruit.

## L'oreille, un organe précieux

Pour parler de nuisances sonores, il est intéressant de comprendre les mécanismes de l'audition. Il s'agit en fait d'un enchaînement de mouvements qui transforment l'onde sonore en une série de vibrations. Ces vibrations sont finalement transmises au cerveau sous forme de signaux électriques qu'il décode.

Telle une réaction en chaîne, chaque étape est essentielle pour que le message sonore soit correctement acheminé au cerveau.



Dans l'oreille, l'onde sonore entre par le **pavillon**, passe par le **conduit auditif** et arrive au tympan. Le **tympan** est une membrane qui, à l'arrivée du son, se met à vibrer.

Ces vibrations sont transmises aux **osselets** (les trois plus petits os de notre corps : le **marteau**, l'**enclume** et l'**étrier**), qui s'entrechoquent les uns à la suite des autres.

Le son poursuit sa route jusqu'à la **cochlée**, dans laquelle se trouvent les **cellules ciliées** (petits cils répartis le long des parois de la cochlée), qui entrent en vibration à l'arrivée du son.

L'onde sonore est alors transformée en signal électrique et transmise au cerveau via le **nerf auditif**.

#### Oue se passe-t-il en cas de surdité?

Une lésion à l'un des maillons de la chaîne de transmission de l'onde sonore suffit à perturber l'audition. Ainsi, il existe différents types de surdité, selon la partie de l'oreille qui est atteinte.

Dans le cas d'une surdité de transmission, **le tympan ou des osselets peuvent être défectueux, et les vibrations sonores ne se propagent plus correctement.** De tels dysfonctionnements peuvent être corrigés par des médicaments ou des opérations (greffe de tympan ou placement d'osselets artificiels, par exemple). Cependant, cela ne permet pas toujours de récupérer la totalité de l'audition.

Pour les cas de surdité de perception, ce sont les cellules ciliées de la cochlée qui peuvent être endommagées ou absentes et empêcher la transmission des sons au cerveau. Il n'existe aucune possibilité de les réparer ou de les soigner et une fois détruites, elles ne se régénèrent jamais.

La surdité peut aussi être liée à un dysfonctionnement du nerf auditif. A l'heure actuelle, il n'existe pas non plus de solution à ce problème.

Si la surdité est souvent due à des maladies ou des malformations, une exposition prolongée à des sons de trop forte intensité peut également engendrer divers problèmes d'audition, par une dégénérescence des cellules ciliées. Ce type de surdité est irréversible.

Ainsi, l'oreille peut être endommagée par l'utilisation d'un baladeur à son volume maximal, au-delà de 100 décibels (dB), si la durée dépasse une demi-heure par jour.

## Quand le bruit devient nuisance

Le bruit est un mélange complexe de sons produisant une sensation auditive considérée comme gênante ou dangereuse. La perception du bruit varie en fonction du contexte et de la personne. La différence entre un son et un bruit est donc subjective.

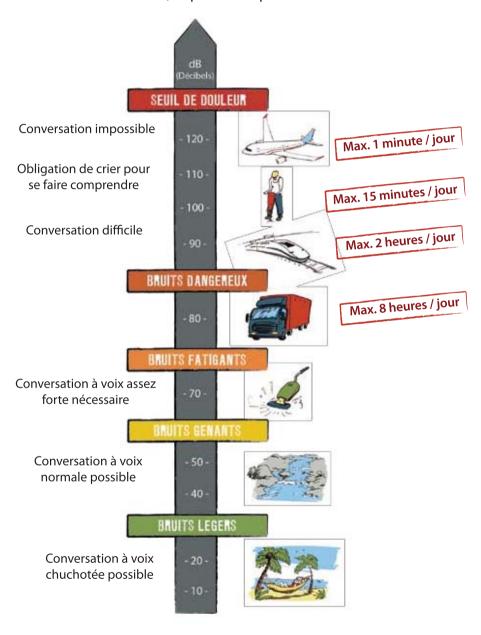
On parle de nuisances sonores lorsque les bruits entraînent des effets négatifs allant d'une gêne passagère à des répercussions sur la sant é et sur la vie sociale.

En effet, la pollution sonore est la première source de plaintes et l'une des premières sources de conflits interpersonnels. Selon l'intensité, la durée d'exposition et la sensibilité de la personne, de nombreux sons (audibles mais aussi parfois inaudibles, tels que les ultrasons et infrasons) peuvent être sources de stress ou avoir des conséquences néfastes pour la santé.

Les effets négatifs des sons aigus (ultrasons) ont été utilisés pour mettre au point le système « Mosquito », visant à éviter le regroupement d'adolescents. Ces ultrasons de plus de 15.000 hertz ne sont perçus que par les jeunes car en vieillissant, les adultes perdent la sensibilité à cette fréquence. Ils provoquent chez les jeunes (de moins de 25 ans) des sensations auditives difficilement supportables, des maux de tête et peuvent, à long terme, causer des lésions définitives de l'oreille.

Interpellée, la Commission européenne n'a pas encore légiféré en la matière, laissant à chaque pays la responsabilité de réglementer le commerce et l'utilisation du Mosquito. Un projet de loi visant l'interdiction totale d'un tel système a été déposé en Belgique. Entre-temps, certaines communes de notre pays, dont Bruxelles, en ont déjà interdit l'utilisation. Mais de façon générale, à l'heure actuelle, un simple clic sur Internet permet à quiconque de s'en procurer un.

On nous parle souvent de niveaux d'intensité sonore, mais concrètement, à quoi correspondent ces décibels ?



## Du bruit de la tête aux pieds

Les conséquences de l'exposition au bruit sont de deux types : des effets auditifs (directement liés à l'oreille et son fonctionnement) et des effets extra-auditifs (pouvant se répercuter sur tout le corps).

Comme évoqué précédemment, une exposition prolongée à un niveau sonore élevé (ou brève à un niveau sonore extrêmement élevé) peut entraîner des lésions de l'oreille.

Des traumatismes auditifs peuvent alors apparaître tels que : la surdité, les acouphènes (bourdonnements ou sifflements ressentis malgré l'absence de stimuli extérieurs) ou l'hyperacousie (hypersensibilité de l'ouïe provoquant une intolérance au bruit).

Chez la personne malentendante, l'exposition à un volume sonore trop élevé représente aussi un risque. En effet, cela contribue à détériorer davantage les cellules ciliées endommagées, et ce plus rapidement que chez une personne entendante.

Parallèlement à ces dégradations possibles de l'audition, les effets du bruit peuvent porter sur d'autres parties du corps.

Ainsi, le bruit peut être à l'origine de troubles digestifs, d'hypertension artérielle (pouvant entraîner, à long terme, des maladies cardiaques), d'une diminution du champ visuel, de troubles du sommeil ou encore de fatique.

Les nuisances sonores peuvent également avoir un impact sur la santé mentale. Des troubles du comportement semblent y être liés comme, par exemple, le stress, l'agressivité, l'irritabilité, l'agitation, etc.

Enfin, les activités cérébrales peuvent être perturbées, ce qui peut provoquer des problèmes de concentration, de mémorisation ou une perte de vigilance.

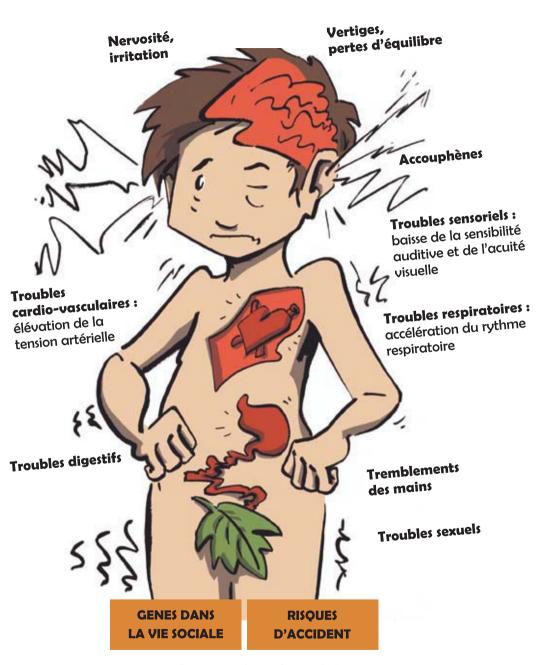


Illustration inspirée par : Laboratoire COTRAL BP 100 - F-14110 CONDE SUR NOIREAU - Tél. +33 (0)2 31 69 36 36 - www.cotral.com

## Tous ces effets pervers du bruit peuvent être à l'origine d'un certain isolement social.

Alors que la personne souffrant d'hyperacousie aura tendance à fuir les lieux et événements bruyants (fêtes, repas de famille, etc.), la personne malentendante limitera peut-être les contacts, ceux-ci étant rendus plus difficiles par la perte auditive.

Les problèmes de fatigue, de concentration, de stress ou d'énervement pourront également nuire à la qualité et au plaisir des relations humaines.

« Si, psychologiquement, une adaptation au bruit est possible, physiologiquement, le corps ne s'adapte pas et reste toujours perturbé par le bruit, même pendant le sommeil, avec persistance des modifications des rythmes cardiaque et respiratoire. » <sup>4</sup>

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) considère les nuisances sonores comme un réel problème de santé publique et a émis des recommandations à ce propos. Les principales étant de :

- ne pas être soumis à des bruits constants de plus de 50 dB (voir tableau des niveaux sonores p 6) en journée;
- ne pas dépasser un niveau moyen de 30 dB (bruit dans une bibliothèque) pour dormir, étudier, travailler intellectuellement ou pour une convalescence. <sup>5</sup>

## Le bruit est-il une fatalité ? Comment s`en protéger ?

Le bruit est partout : des chants, des paroles, des cris, des sonneries, des voitures ... mais trop de bruit nuit !

S'il n'est pas possible de se protéger de tous les bruits, certains peuvent être évités ou atténués.

Les dirigeants de notre société, de plus en plus conscients du problème, tiennent d'ailleurs compte de ce facteur dans leurs prises de décisions. Par exemple, dans le domaine de l'aviation, **l'usage des couloirs aériens a été réglementé pour limiter le survol des zones les plus peuplées.** Pour faire face au bruit lié au trafic urbain, une politique de développement des transports en commun est aussi mise en place.

Au niveau communal, de nombreuses administrations ont établi un règlement de police qui limite l'usage des engins bruyants (tondeuses à gazon, taille-haies, broyeurs, etc.) à certains moments de la journée ou certains jours de la semaine.



La plupart des industries imposent également le port de protections spécifiques à leurs employés travaillant dans un environnement bruyant. Tout comme le soudeur se protège les yeux de la lumière vive, le travailleur soumis à des bruits dangereux doit se protéger les oreilles. Mais ces consignes ne sont pas toujours respectées, les travailleurs étant généralement inconscients du risque qu'ils prennent.

Au niveau individuel, de nombreuses activités sont sources de nuisances sonores. En effet, **le bruit est naturellement lié aux activités domestiques, sociales et festives**, mais il est essentiel de rester vigilant et d'adapter ses comportements.

Siécouter de la musique est avant tout un plaisir, il faut être conscient que cela peut constituer un danger. Lors de concerts ou de sorties en discothèque, s'éloigner des enceintes acoustiques, porter des bouchons d'oreilles et faire des pauses régulièrement (30 minutes toutes les 2 heures ou 10 minutes toutes les 45 minutes) sont les principales précautions à prendre. En ce qui concerne l'utilisation d'un baladeur, l'idéal est de limiter le volume à la moitié de la capacité du lecteur et de s'équiper de bons écouteurs ne dépassant pas les 100 décibels. Lors du maniement de machines bruyantes, que ce soit dans le cadre de travaux domestiques (bricolage, jardinage, etc.) ou de loisirs (sports moteurs, tir à la carabine, etc.), il est également essentiel de porter des protections adaptées (casque) et de faire des pauses régulières.

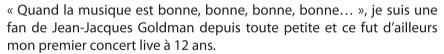
Quoi qu'il en soit, une règle en matière d'exposition aux bruits dangereux est toujours valable : plus l'intensité d'un son est élevée, plus le temps d'exposition à ce son doit être court. Pour 3 décibels supplémentaires, la durée d'exposition doit diminuer de moitié. Une personne peut donc être exposée 8 heures à un bruit de 85 dB, mais seulement 4 heures lorsque le niveau atteint 88 dB.

Ainsi, nos oreilles risquent d'être endommagées lorsqu'elles sont exposées au bruit d'un avion qui décolle (120 dB) pendant plus d'une minute ou au bruit d'un marteau-piqueur (110 dB) pendant plus de 5 à 10 minutes.

## Le bruit a changé leur vie...

#### Quand la musique se fait sifflement Témoignage de Caroline, juillet 2010

« Papa! Baisse le son de la télé! » Combien de fois le lui ai-je demandé? « Caro, mets plus fort, j'entends rien! » Combien de fois me l'a-t-on demandé?



Vous connaissez cette ambiance de concert où la frénésie des fans vous prend au corps en attendant que votre idole monte sur scène ? Ces « woho-ou-woho » que l'on crie de plus en plus fort pour le faire venir ? Et quand la première note explose dans les baffles juste à côté de vous ? Moi, j'adore ! Je suis devenue « addicte » à cela très vite.

J'ai enchaîné les concerts, en me plaçant au plus près de la scène, au plus près des baffles pour ressentir ces ondes sonores me traverser le corps, les faire vibrer au plus profond de moi. Je sortais de cette ambiance dans un brouillard sonore où ma tête résonnait durant plusieurs heures de cette musique poussée à bloc.

A 18 ans, j'évolue dans mon style musical et je passe au rock. Concert de Depeche Mode, 1er rang à droite de la scène, ambiance démesurée! De nouveau, ce brouillard sonore à la sortie. Ce fut aussi mon 1er contact avec les acouphènes... Durant 3 jours, mon oreille droite a sifflé, un bruit continu et aigu ne me lâchait plus. Mais au bout de ces quelques jours, j'en suis enfin libérée.

A l'époque, on ne parle pas de nuisances sonores, on utilise nos Walkman sans qu'on ne nous mette en garde contre le volume sonore, rien.

Il y a 5 ans, je sors au bal du village, sous chapiteau. La musique est poussée à son maximum et le plancher en bois nous renvoie ces vibrations de façon magique. Je me souviens avoir dit à des amis que c'était tout bon pour les sourds! Quand je suis rentrée aux petites heures du matin, un sentiment étrange me parcourt l'esprit. Je sens que quelque chose ne va pas. Les acouphènes! Ils sont de retour! Dans chaque oreille, cette fois. D'emblée, je m'en veux, je n'ai plus d'excuses. Je travaille dans le monde de la surdité et je sais que les bruits violents peuvent être dangereux.

Les acouphènes ne m'ont plus jamais quittée. Pour les supporter, je restais dans le bruit permanent, ça « camoufle » l'effet du sifflement. Mais le bruit, ce n'est pas non plus ce que je préfère, autant j'adore les ambiances de concert où la musique bat son plein, autant je ne supporte pas la radio ou la télé qui va trop fort, les chiens qui aboient sans cesse, les gens qui jouent avec leur bic « tic tic tic »... Je me retrouve coincée entre 2 systèmes : soit le silence où mes acouphènes me rendent folle, soit le bruit...



Je ne savais plus lire un livre, me concentrer sur un travail quelconque dans le calme parce que les acouphènes prenaient le dessus, je n'entendais et ne me concentrais que sur ce sifflement. Aller dormir m'effrayait, je ne trouvais plus le sommeil tant ces bruits m'envahissaient.

Au bout de quelques mois, je me décide à trouver une meilleure solution. La chance de travailler dans la surdité me conduit directement à voir un spécialiste des acouphènes. Voir un médecin ne sert à rien, les médicaments ne peuvent rien contre une lésion permanente de l'oreille interne.

J'ai alors décidé de rencontrer un audiologue. J'ai passé toute une batterie de tests (auditifs, discrimination auditive, résistance sonore...) avant de le rencontrer. Une fois dans son cabinet, le verdict tombe, je suis acouphénique et hyperacousique (hypersensible au bruit).

Je suis devenue acouphénique suite à un traumatisme sonore, mais j'ai toujours été hyperacousique (ah! je comprends maintenant les « Papa, baisse le son » « Caro monte le son »!)

Mon audiologue me parle alors d'appareils auditifs. Quoi ?! Mais je ne suis pas sourde, au contraire, je ne supporte pas le bruit ! Mais pas n'importe quels appareils auditifs... Des appareils qui émettent un son pour contrer l'effet de l'acouphène. Pour cela, il faut trouver la fréquence sonore correspondant aux acouphènes de chaque oreille.

Cette 1ère étape m'a vraiment beaucoup aidée. D'abord, parce que cet audiologue est lui-même acouphénique et qu'il sait ce que je ressens. Il me comprend. Pas comme certains qui pensent que j'entends des voix! Ensuite, le fait de mettre une fréquence sur ce bruit le rend plus réel, plus concret. Je peux le montrer aux autres. Avec cette fréquence, je pourrais faire entendre à d'autres personnes ce que j'entends au quotidien.

Enfin, il me propose de suivre une thérapie. Celle-ci me permettrait de comprendre mes acouphènes, et aussi mon hypersensibilité au bruit. Je pourrais apprendre à vivre avec, puisque ni l'un, ni l'autre ne va disparaître. Ils resteront là pour toujours, on ne guérit pas des acouphènes!

Je fus donc appareillée (appareils coûteux et non remboursés). Cela n'a pas été facile à supporter au départ. Point de vue « look », ça va, c'est assez discret (c'est un contour d'oreille, mais plus fin que les prothèses auditives classiques). Certains ont même pensé qu'il s'agissait d'un nouveau MP3.

Durant plusieurs semaines, j'ai également suivi cette thérapie qui, en résumé, consiste en des cours sur la physiologie et l'anatomie de l'oreille. Par des schémas, des dessins, l'audiologue m'explique étape après étape tout ce qui est bon à connaître pour que je comprenne ce qui m'arrive réellement et que je parvienne à l'accepter. Il m'explique à quoi vont me servir les appareils, quels sont leurs rôles...

J'ai pu poser toutes les questions nécessaires, dialoguer avec lui à propos de mon ressenti au fur et à mesure des semaines et cela a été très positif.

J'ai porté mes appareils durant 18 mois et puis de moins en moins, et maintenant, je parviens à vivre sans! Je suis parvenue à vivre avec mes acouphènes et mon hyperacousie. Même s'il y a des jours plus sensibles que d'autres et si je suis toujours à la recherche du silence...

Mon addiction à la musique et aux concerts m'a donc coûté cher! Mais comment oser retourner à un concert sachant que mes oreilles sont abîmées?

Je me suis fait faire des bouchons sur mesure avec un filtre spécial. De cette manière, je peux toujours assister à ce type d'événement sans être effrayée. Je les utilise aussi dans des ambiances trop bruyantes, dans l'avion...

A l'heure actuelle cependant, j'ai beaucoup diminué ces sorties, je ne prends plus autant de plaisir qu'avant. Pas du tout à cause des bouchons, au contraire, ceux-ci apportent une qualité sonore extraordinaire! Mais peut-être à cause de ce traumatisme subi et que je subis encore.

Alors protégez-vous! La pollution sonore est partout, on augmente de plus en plus la puissance des haut-parleurs et le niveau de décibels atteint des sommets. Oui, c'est ce que j'ai recherché auparavant, mais à quel prix?

#### Faut-il se méfier de tout, même du cinéma ? Julie, mars 2010 <sup>6</sup>

Mon histoire a commencé le mardi 19 janvier 2010 à 16h30, au cinéma Gaumont Opéra à Paris. Je vais voir le film Avatar. Pendant la séance, des cris stridents me font très mal à l'oreille. Le son en général était très fort tout au long du film, mais les scènes de combats où le son est plus fort sont réellement insupportables. Après m'être fait avoir une première fois, je me bouche les oreilles quand je sens que ça va exploser!

Le soir même, mon oreille gauche se met à siffler très fort, comme quand on sort de boîte. [Trois jours plus tard,] mes acouphènes sont devenus extrêmement aigus et ils sont accompagnés d'hyperacousie, entre autres je ne supporte plus ma voix et me passer la main dans les cheveux m'est insupportable tellement ça me résonne dans le crâne! Je suis à bout de nerfs, déprimée, j'ai l'impression de devenir folle! [...]

Deux mois plus tard, le sifflement est toujours là, à chaque seconde, il ne me quitte pas. Mais je le supporte mieux, j'ai toujours l'espoir qu'il disparaisse un jour ... Il n'y a pas de remède.

J'ai une très bonne audition, je fais attention au bruit depuis toujours. Je n'utilisais des écouteurs que très rarement et le son n'était jamais fort, je me bouchais les oreilles quand le métro freinait, je mettais des bouchons d'oreilles lors des concerts, etc. Mais je ne me suis pas assez protégée quand même! Alors, les personnes qui ne font déjà pas attention au bruit, dites-vous qu'il vaut mieux prendre trop de précautions que pas assez, une fois qu'il est trop tard, il n'y a pas de traitement miracle, on ne peut rien y faire.

#### Protégez-vous du bruit!



#### Le travail : pas toujours bon pour la santé! Frédéric, octobre 2001 7

Samedi 25 novembre 2000, dans la salle d'attente de l'ORL. J'ai des sifflements dans les oreilles, cela arrive de temps en temps à mon travail quand les palettes sont jetées au sol. Cela fait comme un coup de fouet entre les oreilles au moment de l'impact et ça résonne dans les chambres froides pendant plusieurs secondes.

D'habitude, ces sifflements disparaissent au bout de quelques minutes, voire quelques heures au pire. Quatre jours que cela dure, ça fait long, c'est peut-être plus grave que d'habitude, (saletés de palettes) me dis-je.

Après un audiogramme et quelques questions relatives aux circonstances dans lesquelles sont survenus mes sifflements, l'ORL me dit : « Vous souffrez d'acouphènes, accompagnés d'hyperacousie et d'une perte d'audition de 15 décibels à chaque oreille.»

[...] Cela va faire bientôt un an, j'en suis à mon troisième traitement, je le fais sans réel espoir de quérison.

Depuis un an, je travaille avec des obturateurs en silicone dans les oreilles, je les mets également dans tous les lieux publics : en ville, en balade, au sport, au supermarché et même quand je vais conduire mes enfants à l'école.

J'ai eu une période où je n'arrivais plus à trouver le sommeil, me focalisant sur mes sifflements. Cela m'arrive encore de temps en temps, mes sifflements me réveillent quotidiennement entre 3 et 6 fois par nuit.

Il y a quelque temps, j'ai décidé d'arrêter la moto et de revendre ma machine. Dès que j'excède 70km/h, les turbulences dans le casque, pourtant faibles à cette allure, deviennent insupportables et menacent d'augmenter mes acouphènes et mon hyperacousie. [...]

Les acouphènes et l'hyperacousie influent énormément sur le comportement, ils vous rendent dépressif, agressif, intolérant et même parfois violent envers ceux qui ignorent ou qui n'ont pas conscience de votre handicap.



Il y a quelques mois, ma famille, femme et enfants, a failli voler en éclats. Je ne supportais plus rien. Ni le moindre objet qui tombait par terre, ni les pleurs, ni les cris de joie de mes filles. Désormais, nous nous efforçons de vivre normalement, en prenant toutefois de multiples précautions pour ne pas accentuer mes sifflements.

J'essaye « d'apprivoiser » le stress, les angoisses, la colère, la frustration, l'anxiété que m'occasionnent les acouphènes et l'hyperacousie. [...]

Récemment, ma fille de 4 ans a dit à sa mère : « Papa n'est pas là, alors on peut faire du bruit ». Il lui arrive même de m'imiter en se mettant les mains sur les oreilles si sa sœur se met à pleurer. Cela me rend triste de savoir que mes enfants peuvent en souffrir.

### Sommes-nous tous victimes?

Une étude réalisée par l'Institut scientifique de Santé Publique révèle que les habitants des villes souffrent plus du bruit que les autres. Par exemple, un Bruxellois sur deux a le sommeil perturbé à cause de bruits provenant principalement du voisinage ou du trafic routier et aérien. 8



Une autre étude, suédoise, montre que « le niveau de bruit dans les écoles est souvent compris entre 65 et 78 décibels. Pour qu'un enseignant puisse se faire entendre, il doit parler entre 75 et 88 décibels, ce qui est équivalent au bruit d'un trafic dense. Ceci est un niveau qui peut directement entraîner des lésions auditives. » 9

Le vacarme ambiant peut aussi poser un réel problème aux personnes sourdes et malentendantes qui portent des appareils auditifs.

# Apprenons à décoder les signaux d'alerte...

Lorsque nous sommes en contact avec des bruits nocifs, **nombreux** sont les signes qui devraient nous mettre la puce à l'oreille.

Les oreilles qui sifflent ou les maux de tête font par exemple partie des avertissements que nous envoie notre corps. D'autres indicateurs, parfois moins faciles à déceler, peuvent aussi nous alerter. Le besoin de hausser le ton de la voix, de se rapprocher de l'interlocuteur ou de lire sur les lèvres pour comprendre la conversation est, en effet, le signe d'un environnement trop bruyant.

Finalement, alors que le bruit passe souvent inaperçu, ne peut-on pas chacun, à son niveau, s'en protéger et en protéger les autres ?

Des réglementations en la matière ne permettraient-elles pas également d'améliorer notre environnement acoustique et, ainsi, diminuer les risques de déficience auditive ?

Il est essentiel d'agir à tous les niveaux pour une meilleure qualité de vie...

« Il n'est pas trop tard pour sensibiliser vos enfants... En tant que parents d'enfants sourds, nous ne pouvons que vous conseiller de préserver l'ouïe de vos enfants. » Anne-Charlotte Prévot, présidente de l'APEDAF.

#### Références:

- <sup>1</sup> De plus en plus de jeunes sont déficients auditifs, septembre 2010 – www.french.hear-it.org
- <sup>2</sup> Le bruit affecte notre bien-être mental et physique, septembre 2010 - www.french.hear-it.org
  - <sup>3</sup> Baladeurs MP3 et pertes d'audition, 27 avril 2007 - www.oivo-crioc.org
  - <sup>4</sup> Le bruit nous rend malades, in La maison écologique, oct-nov 2004 - www medieco info
  - <sup>5</sup> Résumé d'orientation des Directives de l'OMS relatives au bruit dans l'environnement - ufcna.com
  - <sup>6</sup> Témoignage issu du site Internet de l'Association de Prévention des Traumatismes auditifs (APTA) www.audition-prevention.org
  - www.audition-prevention.org
  - <sup>8</sup> Un Belge sur quatre dort mal à cause du bruit, Le Soir, 26 juillet 2010 – www.lesoir.be

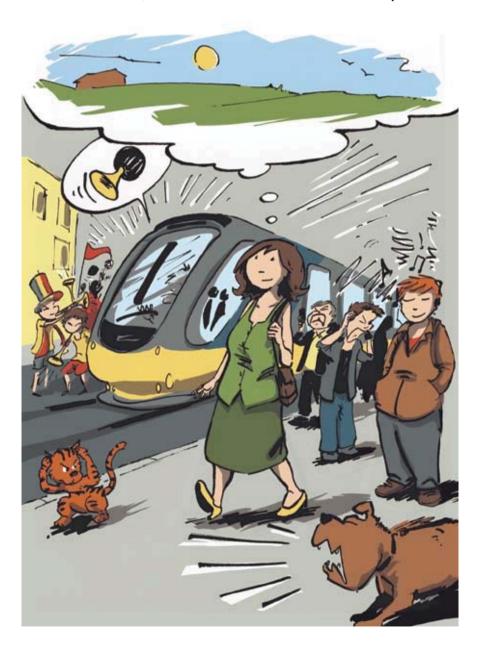
<sup>7</sup> Témoignage issu du site Internet de l'Association de

Prévention des Traumatismes auditifs (APTA)

<sup>9</sup> Le bruit affecte notre bien-être mental et physique, septembre 2010 - www.french.hear-it.org

#### Chaque année, l'APEDAF réalise divers outils pédagogiques sur des thèmes variés en lien avec la surdité.

Pour les découvrir, rendez-vous sur le site Internet www.apedaf.be



Notre société actuelle est bruyante, très bruyante!

Que ce soit sur son lieu de travail, dans la rue ou encore à l'école, le bruit est omniprésent. Pourtant, si l'on n'en n'a pas toujours conscience le bruit peut être nuisible pour nos oreilles et notre bien-être.

Mais quels en sont les effets sur notre organisme? De quels bruits doit-on se protéger? Et comment s'en protéger?

Si les autorités se préoccupent désormais des risques liés aux nuisances sonores, le chemin à parcourir est encore long en matière de règlementation.

Bien entendu, chacun a aussi un rôle à jouer en tant que citoyen responsable...

Cette brochure vous permettra d'en savoir un peu plus sur les dangers du bruit et proposera des pistes de réflexion pour une meilleure qualité de vie.

Association des Parents d'Enfants Déficients Auditifs Francophones Rue Van Eyck, 11A bte 5 - 1050 Bruxelles

Tel: 02/644.66.77 - Fax: 02/640.20.44

E-mail: info@apedaf.be Site: www.apedaf.be



apedaf.be edaf.be