

POUR BIEN PERCEVOIR NOTRE ENVIRONNEMENT PROTÉGEONS NOS OREILLES QUOTIDIENNEMENT

Pik bwa



Chouval bwa



Cigale



Test auditif en ligne

L'environnement sonore

IDENTIFIONS L'ÉCHELLE DES DÉCIBELS POUR PRÉSERVER NOS OREILLES DES NUISANCES SONORES



Test auditif en ligne

Les nuisances sonores



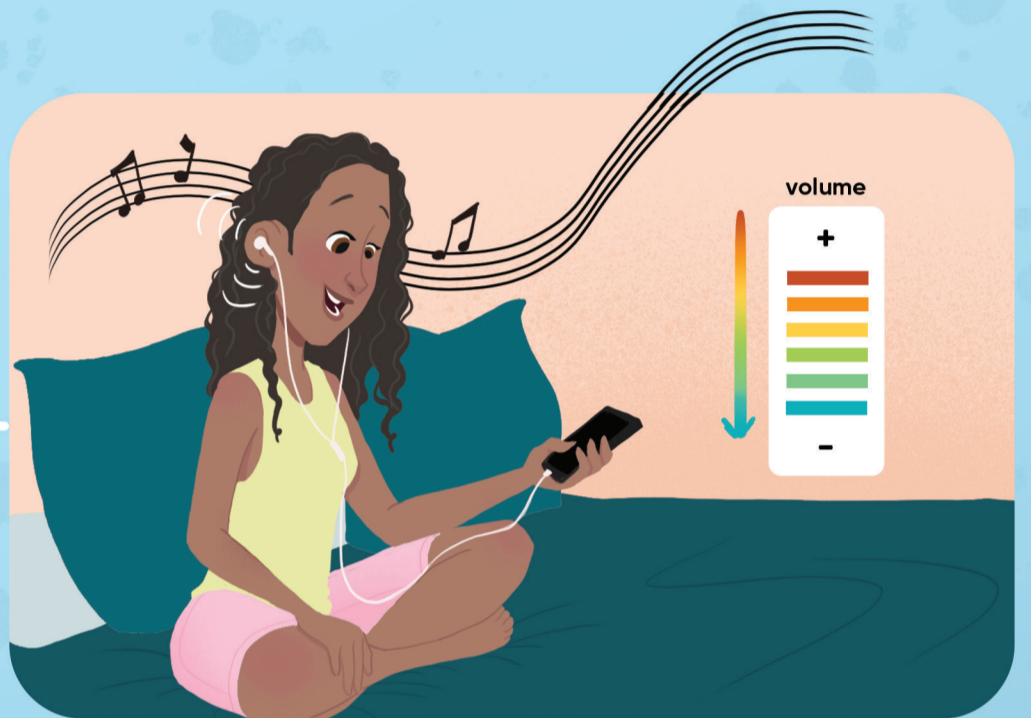
DÎTES "OUIE" À VOS OREILLES AGISSONS POUR LES PRÉSERVER



Prélevons nos oreilles en portant des protections auditives, nos alliées face aux bruits sonores.
(casque anti-bruit ou bouchon d'oreilles)



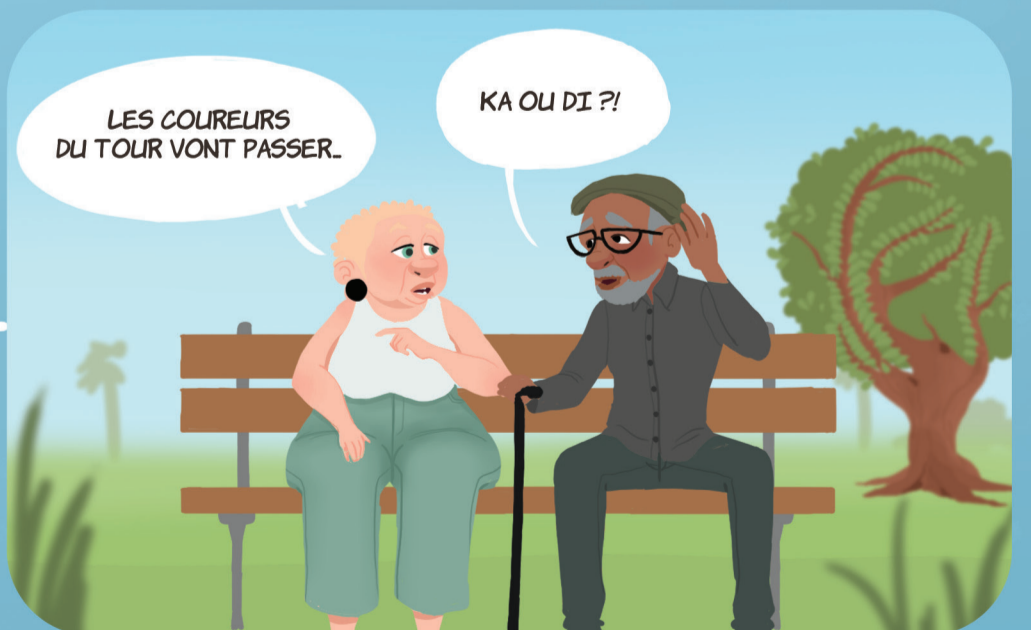
Accordons-nous des temps de pause régulièrement après une forte stimulation auditive.
(une pause de 10 min toutes les 45 min ou 30 min toutes les 2h)



Adoptons une bonne hygiène de l'oreille.
Privilégions un spray nettoyant pour prévenir et soigner nos oreilles.



Consultons au moins une fois par an un spécialiste de l'audition en prévention des différents symptômes.
(oreilles douloureuses ou bouchées, acouphène, perte l'audition, vertiges, ronflements, apnée du sommeil...)



Test auditif en ligne

Les gestes de prévention au quotidien