



L'USAGE DES GÉNÉRATEURS DE BRUIT POUR BÉBÉS : UN RISQUE POUR L'AUDITION

Depuis quelques années, l'usage des générateurs de bruit blanc pour bébés semble de plus en plus répandu. Ces appareils émettent des bruits qui masquent les sons extérieurs pour créer une ambiance sonore plus constante pour le bébé. Malheureusement, la plupart des générateurs de bruit sur le marché peuvent atteindre des volumes avoisinant 85 dB, soit un niveau supérieur à ce qui est toléré par les normes du travail dans une usine ! **Une exposition prolongée à des intensités aussi fortes est dangereuse pour le système auditif : elle pourrait entraîner une perte auditive permanente à l'enfant.**

Alternatives aux appareils émetteurs de bruit

Pour créer une ambiance sonore optimale, **d'autres moyens simples et plus sécuritaires**, énumérés ci-dessous, pourraient être utilisés pour remplacer les générateurs de bruit.

- **Limites de la réverbération du son** : installer des rideaux de tissu dans la chambre à coucher ou placer un tapis dans la pièce.
- **Limites des bruits inutiles** : maintenir à distance de la chambre du bébé les sources de bruit telles que la télévision ou d'autres appareils électroniques.
- **Réduction des bruits de la maison** : fermer la porte de la chambre du bébé.
- **Réduction des bruits extérieurs** : fermer la fenêtre de la chambre si elle est près d'une source de bruit, comme une rue passante ou un parc.





Astuces pour l'utilisation des appareils émetteurs de bruit

Si l'utilisation d'un générateur de bruit pour bébés est tout de même envisagée, **mieux vaut l'utiliser avec prudence**. Voici quelques astuces pour limiter les risques de dommages au système auditif de l'enfant.

1 Options de l'équipement

Privilégier un appareil avec un contrôle du volume et une minuterie intégrée.

2 Volume faible

Placer le volume du générateur de bruit à un niveau faible et sécuritaire pour les oreilles du bébé. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande un niveau de bruit de 30 dB ou moins dans une chambre à coucher.

Pour estimer le niveau de bruit, il est possible :

- d'utiliser une application qui mesure le volume du bruit en décibels pour vous donner une indication sur le niveau du son sortant de l'appareil;
- de régler le volume de l'appareil au minimum, ce qui diminue les risques de sons trop forts.

3 Temps d'utilisation limité

- Utiliser un générateur de bruit seulement lorsque vous jugez qu'il aide votre bébé à s'endormir.
- Programmer une minuterie pour éviter de laisser l'équipement fonctionner inutilement toute la nuit.

4 Distance

- Placer l'équipement loin des oreilles du bébé, à une distance d'au moins 30 cm de l'enfant.
- S'assurer que l'équipement est hors de portée, par exemple, en l'installant sur une table ou une étagère.

5 Réaction du bébé

Chaque bébé peut réagir différemment aux sons. Il faut porter une attention particulière aux réactions ou aux signes d'inconfort des tout-petits lorsque le générateur de bruit fonctionne et l'ajuster ou cesser son utilisation, si nécessaire.

En conclusion, si vous faites l'usage d'un générateur de bruit, il est essentiel de l'utiliser avec précaution en contrôlant attentivement le volume et en limitant la durée d'utilisation. Pour la sécurité auditive des enfants, il est préférable d'opter pour des méthodes alternatives plus sûres. La protection de leur audition doit demeurer une priorité !