

Échelle des NIVEAUX SONORES et RÉACTIONS HUMAINES

La perte d'audition due au bruit est le résultat d'une surexposition à des sons forts. Dans certains cas, le déficit n'est que temporaire, mais la perte d'audition peut être permanente dans le cas d'une exposition répétée à des bruits excessifs sur de longues périodes ou à des bruits d'impacts de niveaux très élevés.

LE BRUIT EST UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE QUI PEUT AVOIR DE MULTIPLES CONSÉQUENCES.

Exemples d'effets sur la santé physique:

Stress, perturbations du sommeil, pertes d'audition, acouphènes et maladies cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle et l'infarctus du myocarde.

Exemples d'effets de nature psychosociale:

Nuisance (gêne et dérangement), tension, difficultés d'apprentissage en milieu scolaire.

L'échelle ci-dessous présente une liste d'exemples de bruits, avec leur intensité en décibels et les conséquences possibles sur la personne.

SOURCES DE BRUIT	NIVEAU DE BRUIT EN dBA	EFFETS
Avion à réaction (à proximité)	140	Douleur à l'intérieur de l'oreille Risque de traumatisme instantané et irréversible
Coup de feu	130	Douleur à l'intérieur de l'oreille Risque de traumatisme
Circuit de Formule 1	120	On ressent la vibration sonore sur le corps
Scie à chaîne	110	L'exposition quotidienne pendant plus d'une minute entraîne un risque de dommage permanent
Baladeur dont le volume est au maximum	100	Risque pour l'audition si exposition de plus de 15 minutes sans protection
Tondeuse à gazon	90	Danger d'atteinte permanente à l'audition si exposition à long terme (8 h / jour) Très gênant et stressant
Camion à moteur diesel	85	Danger d'atteinte permanente à l'audition si exposition à long terme (8 h / jour) Fatigue
Trafic urbain	80	Incommodant Rend la conversation difficile Nuit à la concentration et à l'apprentissage scolaire
Aspirateur	70	Incommodant Gêne la conversation téléphonique
Conversation normale	60	Confortable
Bureau paisible	50	Calme
Réfrigérateur	40	Doux
Conversation à voix basse	30	Très doux
Respiration normale	10	À peine audible
Silence	0	Aucun bruit

SAVIEZ-VOUS que

- 1 Une exposition quotidienne de 8 heures à un niveau de bruit au-delà de 85 dBA peut endommager l'audition.
- 2 L'effet du bruit est cumulatif et insidieux comme l'exposition au mercure, au plomb et aux insecticides.
- 3 Jusqu'à 500 000 travailleurs seraient souvent exposés à des niveaux de bruit suffisamment intenses pour rendre une conversation, à voix haute, difficile à un mètre de distance.
- 4 Parmi les lésions indemnisées, la surdité professionnelle est le problème de santé le plus fréquent, après les troubles musculo-squelettiques.
- 5 Les enfants perçoivent des sons plus fortement que les adultes parce que leur conduit auditif est plus petit.
- 6 Certains jouets bruyants peuvent être dangereux pour l'audition des enfants.

PROTÉGEZ votre OUIË

- 1 Limitez le temps que vous consacrez à des activités bruyantes et prévoyez une période de calme pour permettre à vos oreilles de se rétablir.
- 2 Respectez la règle du « 60 / 60 » lors de l'écoute quotidienne de musique : c'est-à-dire 60 % du volume maximal de l'appareil pendant 60 minutes. Pour une écoute prolongée, vous devez diminuer le volume.
- 3 Lorsqu'il y a un risque de perte d'audition due au bruit, portez des protecteurs auditifs comme des bouchons d'oreilles ou des coquilles antibruit.
- 4 Évitez d'acheter des jouets d'enfants produisant des bruits forts. Privilégiez les jouets dont le volume peut être ajusté.

Consultez un **audiologiste** si vous avez des préoccupations au sujet de votre ouïe.



Ordre des orthophonistes
et audiologistes du Québec

NOUS JOINDRE

630, rue Sherbrooke Ouest, bureau 800, Montréal (Québec) H3A 1E4
514 282-9123 • Sans frais : 1 888 232-9123 • info@OOAQ.qc.ca
OOAQ.qc.ca