



© Charles Delcourt - Light Motiv

GUIDE D'UTILISATION DE L'ECHELLE DE DECIBELS



**AUTOUR
DES RYTHMES
ACTUELS**

PRESENTATION

Cette échelle de décibels est interactive et participative, elle permet à chaque personne de s'essayer au jeu des décibels en devinant le niveau sonore de plusieurs situations de la vie courante.

L'échelle de décibels est composée de :

- Deux panneaux blancs veleda emboitables qui constituent l'échelle de 180cm/50cm avec, pré-installées dessus :
 - 9 vignettes repositionnables chiffrées de 0 à 140 correspondant aux décibels
 - 2 vignettes repositionnables correspondant aux seuils (risque, douleur)
 - 4 vignettes émoticônes repositionnables (content, pas très content, pas content, et très fâché)
- 33 vignettes repositionnables représentant des situations de la vie courante, collées sur une planche cartonnée recto/verso
- Un crayon velleda

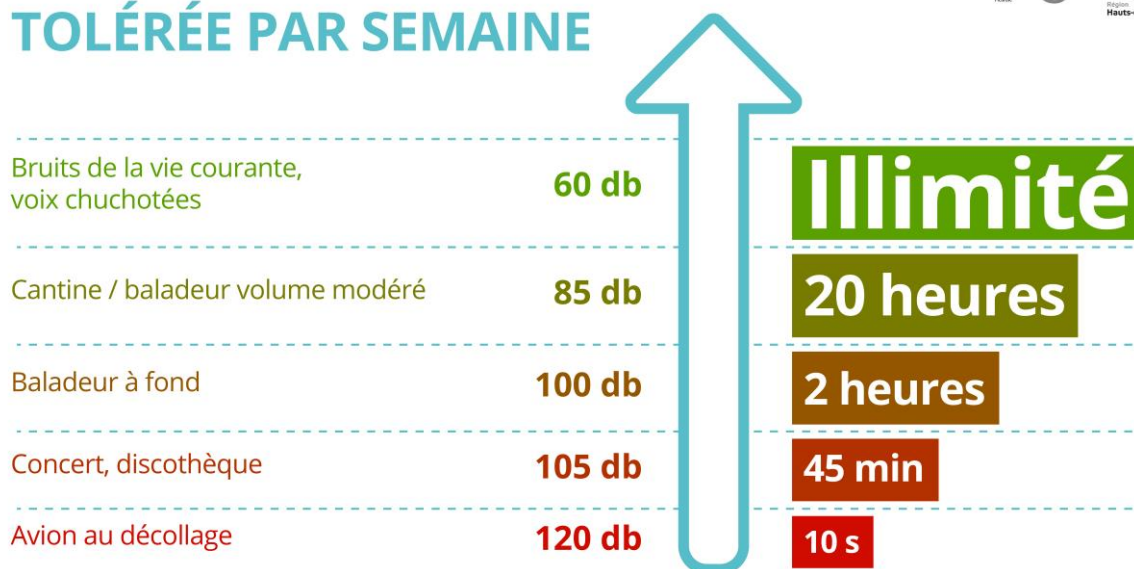
A noter :

Cet objet est fragile et doit être manipulé avec précaution. Les vignettes sont réutilisables et à recoller sur le support. Il est également possible d'écrire avec un feutre veleda non permanent.

Index des situations et des niveaux sonores

Quid	Niveau dB	Durée d'écoute
Forêt	0 > 20 dB	Illimitée
Cinéma	95 > 100 dB	20h/ semaine
Concerts	105 > 120 dB	45 minutes/semaine
Oiseau	0 > 20 dB	Illimitée
Aboiements	80 > 85 dB	Illimitée
Boîte de nuit	105 > 120 dB	45 minutes/semaine
Camion de pompier	120 > 140 dB	10 secondes /semaine
Cantine,	85 > 95 dB	20h/ semaine
Casque MP3 (pleine puissance-niveau maximum autorisé)	100 > 105 dB	2h/ semaine
Casque MP3 (volume normal)	60 > 80 dB	Illimitée
Centre commercial	85 > 95 dB	20h/ semaine
Chaîne Hi-Fi	95 > 100 dB	20h/ semaine
Chambre	0 > 20 dB	Illimitée
Conversation normale	20 > 60 dB	Illimitée
Cour de récréation	85 > 95 dB	20h/ semaine
Embouteillage	95 > 100 dB	20h/ semaine
Feu d'artifice	120 > 140 dB	10 secondes /semaine
Fusée au décollage	120 > 140 dB	10 secondes /semaine
Guitare classique	85 > 95 dB	20h/ semaine
Guitare électrique	100 > 105 dB	2h/ semaine
Klaxon,	85 > 95 dB	20h/ semaine
Machine à laver	20 > 60 dB	Illimitée
Marteau piqueur	120 > 140 dB	10 secondes /semaine
Piano,	85 > 95 dB	20h/ semaine
Piscine,	85 > 95 dB	20h/ semaine
Pleurs de bébé	85 > 95 dB	20h/ semaine
Ronflements	0 > 20 dB	Illimitée
Rue animée	60 > 80 dB	Illimitée
Sonnerie de téléphone	60 > 80 dB	Illimitée
Télévision	60 > 80 dB	Illimitée
TGV	85 > 95 dB	20h/ semaine
Tondeuse à gazon	85 > 95 dB	20h/ semaine
Voix chuchotées	0 > 20 dB	Illimitée

DOSE DE BRUIT TOLÉRÉE PAR SEMAINE



Les bons réflexes à transmettre aux participants

Quelques repères :

Le danger pour les oreilles est le volume et la durée des sons auxquels chacun est exposé.

Pour faire comprendre aux participants les situations dans lesquelles ils prennent des risques, vous pouvez l'échelle intuitive :

- Quand je peux chuchoter et être compris => l'environnement sonore n'est pas dangereux (60 dB sur l'échelle)
- Quand je dois parler et que je ne peux plus chuchoter pour être compris => l'environnement sonore commence à être dangereux (85 dB)
- Quand je suis obligé de parler fort => l'environnement sonore est dangereux (95dB)
- Quand je suis obligé de crier (voir crier dans l'oreille de mon interlocuteur) => l'environnement sonore est très dangereux ! (100 dB et plus)

En concert, limitez la durée d'exposition au son

Concrètement, ça veut dire :

- Eloignez-vous des enceintes. C'est au centre de la salle que le son est théoriquement le meilleur.
- Faites des pauses, 30 minutes toutes les 2h ou 10 minutes toutes les 45 min, à l'extérieur dans une zone calme
- Portez des bouchons d'oreilles en cas d'inconfort ou de gêne lié au volume sonore
- Prenez en compte votre état de fatigue car il fragilise vos oreilles

Avec un baladeur, limitez la durée d'exposition au son

Concrètement, ça veut dire :

- Réglez le volume à la moitié du maximum du baladeur (50%). Attendez d'être dans un endroit calme pour régler le volume. Le baladeur, ne présente pas de danger pour l'oreille s'il est écouté à 70 décibels (dB). En revanche, l'écoute du baladeur volume à fond (100 dB) met vos oreilles en danger au bout de 15 minutes par jour !
- Veillez à la qualité des casques et écouteurs que vous utilisez (achetez les dans des magasins spécialisés)
- Limitez la durée d'écoute, n'écoutez pas plus d'une heure par jour à volume moyen
- Veillez à la qualité du son que vous écoutez : attention aux fichiers trop compressés qui sont de mauvaise qualité

Quels sont les symptômes de surexposition sonore ?

Bourdonnements, sifflements, sensation d'oreille cotonneuse.

Une bonne nuit de sommeil ou plusieurs heures au calme sont nécessaires pour récupérer.

Si les symptômes persistent après une nuit de sommeil, vous devez consulter un ORL en urgence, dans les 24h

Qu'est-ce qu'on risque ?

- Une surdité totale ou partielle
- Des acouphènes : bourdonnement ou sifflement entendu tous les jours sans interruption
- Une hyperacousie : qui rend la personne intolérante au moindre bruit