

5

CONSEILS POUR PRÉSERVER VOTRE AUDITION



1

CASQUE OU BOUCHONS POUR PRÉSERVER VOTRE AUDITION



Utilisez un casque anti-bruit ou des bouchons d'oreilles lorsque vous réalisez des activités bruyantes prolongées (visseuse, marteau piqueur, tondeuse à gazon...).

2

LA MUSIQUE C'EST BON, MAIS PAS A FOND

Réduisez le volume de vos casques ou écouteurs avec la règle des 60/60 : 60 minutes de musique et pas plus de 60% du volume. Pensez également à faire des pauses de 10 minutes.



3

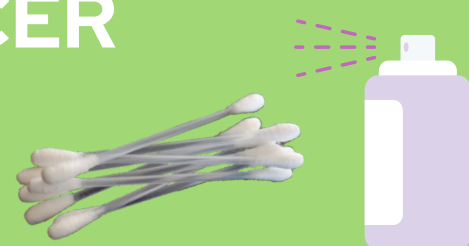
L'EAU C'EST UN FLÉAU



Pensez à sécher vos oreilles après une baignade ou une douche. Portez des bouchons d'oreilles dédiés à la baignade si vous êtes sujet aux infections.

4

LAVEZ SANS TROP FORCER



Limitez le nettoyage du pavillon auditif, car seul le nettoyage de la partie visible des sécrétions cérumineuses est acceptable.

5

VOUS FAITES RÉPÉTER ? VOS OREILLES FAITES TESTER !

Dès les premiers signes de gêne ou de perte auditive, consultez un professionnel de santé. A partir de 50 ans faites tester régulièrement votre audition.

