

# 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.

