

Inventez vous une nouvelle hygiène sonore

Le bruit, responsable éventuel de vos acouphènes, n'est pas toujours facile à éliminer. Il est, de plus, sournois. En effet, si vous réagissez violemment et spontanément au passage d'un avion de chasse au-dessus de vous, vous ne vous rendez pas forcément compte que vous vous êtes habitué aux bruits de votre environnement. Et s'ils dépassent fréquemment et longuement la barre des 80 dB, vous risquez d'altérer dangereusement vos facultés auditives sans même vous en rendre compte. Vous aurez donc intérêt à dépister les sources sonores dangereuses pour vous afin de faire en sorte de les adoucir et si possible même de les éradiquer.

1. Attention au bruit quotidien
Répertoriez vos ennemis domestiques dans un premier temps, pour commencer à réduire les sources trop sonores :
 - En voiture ne mettez pas la radio trop fort.
 - Veillez à baisser le son de la télévision dès qu'il augmente, avec les télécommandes maintenant c'est facile.
 - Si vous devez acheter des appareils d'électroménager, comparez les niveaux sonores indiqués et n'hésitez pas à vous renseigner attentivement auprès des vendeurs ou des fabricants.
 - Si vous vous trouvez dans un brouhaha non obligé, entraînez-vous à avoir le courage de vous en éloigner ou même de partir.
 - Lorsque vous faites vos courses, essayez de choisir les heures et les magasins les plus calmes.
 - Offrez-vous des plages de silence, dans la journée ou la nuit grâce aux boules Quiès.
 - Repensez votre habitat en favorisant l'isolation phonique.
2. L'isolation phonique
Vous pouvez améliorer le confort acoustique de votre logement par quelques travaux et vous pourrez isoler avec succès :
 - vos cloisons grâce à des produits à base de fibres minérales par exemple – vos fenêtres par des joints de calfeutrage ou un double vitrage acoustique.
 - le sol et le plafond grâce à l'intervention d'un spécialiste.
3. Cherchez le silence
Retenez ceci : pour vous offrir le calme et le confort sonore maximum, un appartement ne devrait pas dépasser 35 dB, c'est-à-dire l'équivalent d'une musique douce et la possibilité de parler sans devoir hausser le ton.
 - Notez que les fréquences aiguës sont les plus nocives, évitez les autant que possible.
 - Les bruits sont dangereux en fonction de leur intensité, mais également en fonction de leur durée. Plus les bruits sont intenses, plus leur durée est néfaste. Faites-y attention.
 - Ménagez-vous des pauses, lorsque vous vous exposez volontairement au bruit (musique, travaux, tir etc.), afin de permettre à votre oreille de se reposer.
 - Ne négligez jamais le port du casque anti-bruit sur votre lieu de travail, votre santé en dépend. Selon l'article R232-8 du code du travail vous pouvez exiger certaines dispositions anti-bruit de votre employeur, n'hésitez pas à vous renseigner sur vos droits.
 - Attention aux baladeurs, ils mettent votre audition en péril. Si votre entourage peut entendre ce que vous écoutez, c'est que le niveau sonore est beaucoup trop élevé. Soyez vigilant.
 - N'oubliez pas les vertus des boules Quiès et n'hésitez pas à les utiliser. Évitez d'insérer des boules de coton dans vos oreilles et si vous êtes pris au dépourvu par un bruit soudain, n'ayez pas honte de protéger vos oreilles avec vos mains. Leur santé vaut bien ce geste.
 - Si vous souffrez du bruit de vos voisins ou de votre environnement, contactez les associations, les services municipaux, les directions départementales des affaires sociales et sanitaires, la gendarmerie ou le commissariat selon les sources des nuisances sonores, et renseignez-vous sur vos droits et la meilleure manière de les faire respecter.

Au sujet de l'auteur

Cédric Lefevre lefe75@hotmail.com

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>