

Un adolescent sur cinq souffre d'un degré quelconque de perte auditive. Les dommages sont souvent attribuables au bruit et auraient pu être évités.

Écouter **une seule chanson** au volume à fond avec un casque d'écoute ou des boutons d'oreilles peut endommager votre audition en permanence.



UNE CHANSON

peut endommager votre audition

Protégez vos oreilles contre la perte auditive occasionnée par le bruit en vous rappelant du mot-clé **BRUIT** :

- B**aissez le volume à 60 % ou moins;
- R**éduisez votre exposition aux bruits forts;
- U**tilisez une protection auditive dans la mesure du possible;
- I**nformez-vous;
- T**rouvez un audiologiste pour prendre un rendez-vous.

JOUISEZ

de votre musique;

BAISSEZ

le volume.