

Écouter pour la vie



© 2012 Sony Corporation Imprimé au Japon 4-439-868-12(1)

En choisissant un matériel audio de haute qualité tel que l'appareil que vous venez d'acheter, préparez-vous à vivre une nouvelle expérience musicale. Maintenant, il est temps de voir comment vous pouvez décupler le plaisir offert par votre matériel. Le fabricant, la CEA® (Consumer Electronics Association) et l'ASHA (American Speech-Language-Hearing Association) souhaitent que vous profitiez pleinement de votre matériel en réglant un niveau d'écoute salubre ; c'est-à-dire un niveau sonore d'une clarté exceptionnelle sans avoir à augmenter le volume et sans distorsion et, plus important encore, qui limite le risque de traumatismes auditifs.

Le son peut être trompeur. Avec le temps, le niveau de votre confort d'écoute (« comfort level ») s'adapte à des volumes sonores plus élevés. Par conséquent, un niveau sonore qui vous semble « normal » peut s'avérer puissant et néfaste pour vos capacités auditives. Préservez-les en réglant votre appareil sur un niveau salubre **AVANT** que ce ne soit votre audition qui s'adapte.

POUR ÉTABLIR UN NIVEAU SALUBRE :

- Réglez le volume sur le niveau minimum qui conserve à la fois un niveau d'écoute confortable et la clarté du son. Toute exposition prolongée à un son quel qu'il soit de plus de 85 décibels peut entraîner une perte auditive progressive.
- Une fois que vous avez établi un niveau sonore qui offre une écoute confortable, claire et sans distorsion, réglez la molette et conservez ce réglage.
- Vérifiez si votre lecteur de musique est doté d'un limiteur de volume qui vous permet de régler un niveau d'écoute salubre en établissant un niveau de volume maximum sur votre lecteur. C'est une excellente solution pour les parents afin d'assurer que leurs enfants écoutent à un niveau salubre.

- Limitez le temps d'écoute en instaurant des temps de récupération (« quiet breaks ») pour préserver votre capacité auditive.

VEILLEZ À RESPECTER LES DIRECTIVES SUIVANTES LORSQUE VOUS PORTEZ UN CASQUE OU DES ÉCOUTEURS :

- Évitez de régler le volume à un niveau qui vous empêche d'entendre les sons environnants.
- N'utilisez ni casque ni écouteurs lorsque vous conduisez un véhicule motorisé, vous risqueriez de provoquer un accident. En outre, cela est interdit par la loi dans de nombreux pays.

Utilisé de façon raisonnable, votre nouvel équipement sonore vous procurera des années de plaisir. Les pertes d'audition entraînées par les sons forts étant souvent détectées trop tard, le fabricant, la CEA et l'ASHA vous recommandent d'éviter toute exposition prolongée au bruit excessif. À titre d'information, la liste suivante répertorie les niveaux de son afin que vous puissiez mieux préserver vos capacités auditives.

EXEMPLES DE NIVEAUX DE DÉCIBELS :

30	Murmure
40	Pièce tranquille
50	Pluie moyenne
60	Conversation normale
70	Circulation dense, aspirateur
80	Réveil-matin

L'EXPOSITION CONSTANTE À CES BRUITS PEUT ÊTRE DANGEREUSE :

90	Tondeuse, motocyclette
100	Scie à chaîne
110	Concert rock
120	Décollage d'un avion réacté
130	Marteau pneumatique
140	Pétards à mèche

Cette information a été fournie grâce à l'aimable autorisation de l'ASHA (American Speech-Language-Hearing Association), l'association nationale professionnelle, scientifique et d'accréditation de plus de 135 000 audiologistes, orthophonistes et scientifiques de la parole, du langage et de l'audition. Pour obtenir plus d'informations sur la protection contre la perte auditive causée par le bruit, appelez le centre d'intervention de l'ASHA au 800-638-8255, du lundi au vendredi, entre 8H30 et 17H00. Pour trouver un audiologiste dans votre secteur, rendez-vous sur le site www.asha.org/findpro. Les parents peuvent trouver des informations utiles sur le site www.listentoyourbuds.org, une campagne d'éducation publique primée de l'ASHA commanditée en partie par la CEA, pour préserver les capacités auditives de leurs enfants et les sensibiliser à l'écoute salubre.

Un conseil de sécurité de la CEA (Consumer Electronics Association), 1919 South Eads Street, Arlington, VA 22202 et de l'ASHA (American Speech-Language-Hearing Association), 2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850.