



Évitez le bruit

Protégez-vous des sons violents

- Limitez les périodes vouées aux loisirs qui sont excessivement bruyantes
- Écoutez vos systèmes audio (maison, voiture) à des **niveaux agréables mais raisonnables**
- Éviter d'acheter des jouets d'enfants qui produisent des sons excessivement forts. Souvenez-vous que les enfants tiennent parfois les jouets plus près de leurs oreilles que les adultes

Éviter le bruit

A tout moment vous êtes l'autre de quelqu'un, alors baissez le son

- Respectez la quiétude de vos voisins: par exemple modérez le son de votre télévision ou chaîne hi-fi
- Bricolez et tondez à des heures acceptables pour tous, respectez les heures des repas
- Disposez des feutres sous les meubles que vous bougez régulièrement. Déplacez-vous sans fracas: soyez attentifs aux portes qui claquent, aux souliers bruyants
- Au volant, roulez en souplesse à bas régime et stoppez votre moteur au feu rouge dès 10 secondes d'attente. Réduisez votre vitesse
- Après la fête, ne vous attardez pas devant l'établissement et évitez les éclats de voix et claquements de portières

Préservez votre audition

- Prenez garde aux signaux d'alarme par lesquels **l'ouïe proteste** contre les surcharges. A long terme toute surcharge est néfaste
- Pour les passionnés de haute-fidélité: souvenez-vous que la musique ne dépend pas seulement de l'installation, mais aussi de votre ouïe. La réponse en fréquence d'une ouïe endommagée correspond à peu près à un gramophone à cornet

Chuchoter: 35 dB(A), parler: 60 dB(A), parler fort: 75 dB(A), hurler: plus de 100 dB(A)

Le bruit fait peu de bien, le bien fait peu de bruit. Saint-François de Sales

Informations fournies par le service de l'énergie et de l'environnement