



# VOS OREILLES

**SONT FRAGILES**

*protégez les !*



La cochlée, partie auditive de l'oreille interne, est vulnérable. Il est donc nécessaire de la protéger de différents facteurs de risque, notamment du bruit.

Il est important de préserver son capital de cellules sensorielles. Celles-ci sont moins de 15 000 à la naissance et se détruisent de façon irréversible lorsqu'elles sont exposées à des bruits intenses. Le capital auditif n'est pas altéré jusqu'à environ 80 ou 85 décibels (dB), il faut donc se tenir informé des risques encourus avant de s'exposer au bruit.



## LES CONSEILS DE LA MMJ

- Protégez vous avec un casque de protection auditive (utilisé le plus généralement sur des lieux de travail très bruyants) ou des bouchons d'oreilles souvent distribués à l'occasion de concerts ou sur un lieu de travail soumis à un bruit important.
- Ne mettez pas le volume sonore trop fort, particulièrement si vous utilisez des écouteurs. Celui-ci ne doit pas dépasser la moitié du volume maximum.
- Ne vous exposez pas trop longtemps au bruit. Le niveau sonore et la durée d'exposition aux sons très élevés constituent les principaux risques auditifs.
- Consultez régulièrement un médecin spécialiste pour effectuer des tests auditifs. La plupart du temps, les problèmes auditifs sont détectés lorsqu'il est trop tard et que l'audition est déjà endommagée voire compromise.



LE  MMJ

La MMJ prend en charge les prothèses auditives, entre 900€ et 2380€\* pour les moins de 20 ans et entre 199,71€ et 800€\* pour les plus de 20 ans.

\* Assurance Maladie incluse





## QUELS SONT LES RISQUES ?



**Les acouphènes** : ces bruits, comme des bourdonnements, sifflements ou grésillements, sont entendus uniquement par la personne qui en souffre puisqu'ils ne sont provoqués par aucune source extérieure. Ils peuvent être sans interruption, ou se manifester momentanément.



**L'hyperacousie** : elle se manifeste comme une forme d'hypersensibilité de l'ouïe et provoque même l'intolérance à certains sons.



**Une baisse de l'acuité auditive et la surdité partielle ou totale** : le capital auditif dégradé, la surdité peut apparaître de façon prématurée et définitive.

Si une conversation vaut entre **40 et 60 dB**, notre quotidien est parsemé de dangers pour l'audition comme par exemple :

- **Seuil de risque auditif** : 80 à 85 dB.
- **Le volume maximum dans un casque auditif** : 90 à 100 dB.
- **Concert ou discothèque** : entre 105 et 120 dB.
- **Réacteur d'avion** : 120 à 140 dB.

### ATTENTION !

Malgré de nombreux signes prévenant de la surdité, **un seul excès est suffisant à la perte totale de l'audition. Il est donc important de se protéger.**

## LA PRÉVENTION SANTÉ : UNE PRIORITÉ DE LA MMJ

Au-delà du remboursement des médicaments et des frais de santé, la Mutuelle du Ministère de la Justice souhaite aider ses adhérents à prendre en charge leur santé pour mieux la préserver. **Pour cela, la MMJ inclut dans ses garanties le remboursement d'actes de prévention non remboursés par l'Assurance maladie : ostéopathie, chiropraxie, acupuncture, substituts nicotiques, vaccins...** et développe des actions de prévention et de promotion de la santé. Cette démarche permet d'aborder des thématiques touchant à la promotion de la santé : consommation d'alcool, tabagisme, sommeil, nutrition, sécurité routière, et contribue au bien-être physique et moral des agents du ministère de la Justice et à la maîtrise des dépenses de santé.

### LE + MMJ



Les adhérents de la MMJ ont un accès gratuit à des stages santé dans chaque région.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site : [www.mmj.fr](http://www.mmj.fr) > Les + MMJ > Prévention