

Gros plan sur

Eclate-toi, pas tes oreilles !

Nous vivons dans un monde très bruyant. Notre audition est soumise à des bruits perçants dès notre plus jeune âge. L'exposition longue et fréquente à une intensité trop élevée de décibels peut provoquer des dommages et des troubles auditifs. Restons attentifs à ne pas nous surexposer aux bruits.

Lorsque le bruit est associé à d'autres facteurs comme l'alcool, la drogue, le vieillissement..., les conséquences sur la santé sont renforcées.

Comme chaque année durant la période estivale, les nombreux festivals organisés aux quatre coins du pays permettent aux amateurs de musique en tout genre de faire le plein de découvertes, de notes et de sensations. Conviviaux et rassembleurs, de tels événements génèrent typiquement des bruits forts et un niveau sonore qui excède 100 dB. Une telle exposition régulière au bruit peut conduire à une perte significative de l'audition chez les jeunes.

Quand le bruit devient nuisible

Une exposition excessive et prolongée au bruit peut conduire à une perte d'audition, un mal aux oreilles, des bourdonnements (acouphènes) ou une hypersensibilité au bruit (hyperacousie). Le danger d'une exposition au bruit dépend de différents facteurs :

- > **le niveau sonore**
- > **la durée d'exposition et de pauses**
- > **la sensibilité individuelle**, comme par exemple avoir eu des otites à répétition, l'âge (les enfants sont plus sensibles à l'exposition au bruit que les personnes

plus âgées)
> **les facteurs environnementaux**, comme par exemple vivre dans une rue fort fréquentée.

La durée maximale d'exposition tolérable par jour descend de manière vertigineuse lorsqu'on augmente le niveau sonore : elle ne doit pas dépasser 8 heures à 85 dB, 2 heures à 90 dB, 15 minutes à 100 dB, et 7 secondes à 120 dB. Plus l'intensité et la durée d'exposition sont élevées, plus le risque de lésion de l'audition augmente.

Le son commence à être pénible à partir de 75 dB et il est dange-reux à partir de 85 dB. Or, la douleur auditive n'apparaît qu'à 120 dB : de 85 à 120 dB, l'oreille est donc menacée de lésions irréversibles sans que l'on puisse s'en apercevoir ! De 120 à 140 dB, le seuil de sensibilité est atteint et les pertes auditives sont immédiates.

Pour éviter le déficit auditif dû à la musique diffusée dans des écouteurs, aussi bien pour les adultes

Une exposition régulière à un bruit de forte intensité peut conduire à une perte significative de l'audition chez les jeunes.



que pour les enfants, le niveau sonore équivalent pendant 24 heures ne devrait pas excéder 70 dB. Les scientifiques montrent que les usagers de MP3, notamment les citadins qui écoutent de la musique pendant leurs trajets pour aller au travail, sont exposés à des risques élevés de déficience précoce de leur audition. Selon l'étude, en baissant la musique, une perte d'audition peut être évitée dans la plupart des cas.

Le corps influencé par le bruit

Le premier effet du bruit sur la santé concerne bien sûr l'audition. Mais le bruit a aussi d'autres effets indirects sur la santé : rythmes cardiaque et respiratoire élevés, tension élevée, digestion perturbée, troubles du sommeil, perte d'attention et problèmes de concentration, vertiges et troubles de l'équilibre, maux de tête et mi-

graines, ulcères à l'estomac en cas d'exposition prolongée à des niveaux sonores trop élevés, risque de pneumothorax (l'intensité des vibrations entraînant une arrivée d'air entre le poumon et la cage thoracique).

Comment protéger vos oreilles ?

Rappelez-vous que le son peut être subjectif : à niveau équivalent, vous appréciez le tube de votre groupe préféré et ne supportez pas le son d'un marteau-piqueur ! Gardez aussi à l'esprit que nous ne sommes pas tous égaux face au son : un individu fragile peut avoir des lésions graves après un concert alors que la grande majorité du public n'aura eu aucun trouble.

Si vous n'avez pas de contrôle sur le volume sonore des concerts ou soirées auxquels vous participez,

il existe cependant des moyens pour rester en bonne santé et réduire les risques de dommages pour vos oreilles :

- > Utilisez des protections auditives. Toutefois, elles réduisent les risques mais ne les suppriment pas totalement. Même muni de vos bouchons, appliquez aussi les autres conseils qui suivent.
- > Ne vous collez pas aux haut-parleurs ou aux enceintes.
- > Ne mettez pas le son de votre lecteur MP3 trop fort (max. 70 %) et ne l'utilisez pas plus d'une heure d'affilée ou alors diminuez le son pour augmenter la durée d'écoute.
- > Protégez les oreilles de vos enfants lors des événements festifs, avec des protections adaptées (casques) et éloignez-les des sources de bruit intense, comme les haut-parleurs.
- > Faites attention aux bruits qui vont en augmentant et qui perdurent.
- > Accordez un peu de répit à vos oreilles de temps en temps en profitant de moments calmes.

Trop tard ?

Vos oreilles sifflent ou bourdonnent depuis plus de 48 heures ? Vous avez des douleurs vives lorsque vous entendez le moindre bruit ? Vous n'arrivez plus à suivre correctement une conversation entre amis ? Vous avez une perte d'audition totale ou même partielle après une exposition au bruit ? Consultez immédiatement votre médecin. Un traitement rapide peut vous éviter des troubles irréversibles.

L'échelle du bruit en quelques exemples

L'échelle du bruit, exprimée en décibels (dB) s'étend de 0 dB (seuil d'audibilité) à 120 dB (seuil de la douleur). La plupart des sons de la vie courante sont compris entre 30 et 90 décibels. On trouve des niveaux supérieurs à 90 dB essentiellement dans la vie professionnelle (industrie, armée, artisanat...) et dans certaines activités de loisirs (chasse, musique, sports mécaniques). Les discothèques et salles de concert ont, quant à elles, un niveau sonore maximal autorisé de 90 dB. Certaines sources (avions, fusées, canons) émettent des niveaux supérieurs à 130 dB et pouvant aller jusqu'à 200 dB.

DÉCIBELS	BRUIT
15 dB	bruits des feuilles agitées par un vent doux
20 dB	chuchotement
30 dB	conversation à voix basse
40 dB	réfrigérateur
50 dB	pluie
55 dB	lave-linge
60 dB	conversation normale
65 dB	téléviseur
70 dB	sonnerie de téléphone, cantine
75 dB	aspirateur
80 dB	klaxon de voiture
85 dB	abolement
A PARTIR DE CE SEUIL, FACTEUR DE TROUBLES AUDITIFS	
90 dB	tondeuse à gazon, tronçonneuse
95 dB	klaxon
A PARTIR DE CE SEUIL, LE BRUIT EST PÉNIBLE À ENTENDRE	
100 dB	chaîne hi-fi dans local fermé, moto de course
105 dB	concert, discothèque
A PARTIR DE CE SEUIL, LE BRUIT DEVIENT DIFFICILE À SUPPORTER	
110 dB	ambulance à 5 mètres, iPod et lecteur mp3 au volume le plus élevé
A PARTIR DE CE SEUIL, LE BRUIT DEVIENT DOULEUR	
120 dB	marteau piqueur
130 dB	course automobile, coup de tonnerre
A PARTIR DE CE SEUIL, LA LOI EXIGE UNE PROTECTION SOCIALE	
140 dB	avion au décollage à 50 mètres de distance

Faites sauter le bouchon !

La MC Verviers-Eupen vous propose des bouchons d'oreilles pour profiter pleinement des événements musicaux et festifs de cet été.

Comment faire ?

Il vous suffit de nous envoyer un e-mail avec votre nom, prénom, n° de téléphone et ils vous seront envoyés dans l'agence de votre choix au plus vite.

Une seule adresse verviers@mc.be (n'oubliez pas de préciser dans quel point de contact MC nous devons vous faire parvenir vos bouchons). Bel été musical avec la MC !



Gros plan sur...

Fin des études, mode d'emploi

Les jeunes qui terminent leurs études vont maintenant démarrer un job d'étudiant, un stage d'insertion professionnelle, des vacances bien méritées... ou leur premier emploi. Dans tous les cas, certaines formalités sont à effectuer.

À la fin du stage d'insertion professionnelle (anciennement stage d'attente), le jeune doit introduire une demande d'allocations d'attente auprès d'un organisme de paiement (un syndicat comme la CSC ou bien auprès de la CAPAC). Certaines conditions doivent être remplies pour avoir droit à ces allocations, comme le droit de ne plus être soumis à l'obligation scolaire et avoir atteint un certain niveau de formation. Il faut aussi avoir moins de 29 ans au moment de l'inscription comme demandeur d'emploi. Le montant de ces allocations d'attente dépendra de l'âge et de la situation familiale.

Il doit s'inscrire en tant que titulaire auprès de la mutualité pour continuer à être couvert par l'assurance soins de santé obligatoire. Les modalités sont très simples: il suffit d'aller chez son conseiller mutualiste qui l'aidera à compléter les documents nécessaires.

Attention, si le jeune a trouvé du travail, dès son entrée en fonction, il doit avertir la mutualité afin de s'inscrire en tant que titulaire. Si le jeune s'inscrit comme indépendant, une réglementation spécifique est d'application. Il doit bien entendu s'inscrire auprès d'une mutualité mais également auprès d'une caisse d'assurances sociales. Quelle que soit sa situation, son inscription à la Mutualité chrétienne lui permettra d'avoir accès à tous les remboursements, les avantages et les services dont il a besoin !



La MC : que des avantages...

En étant membre de la MC, les services et avantages sont nombreux :

- > 40 EUR par an de remboursement pour la pratique régulière d'un sport ou des séances de diététique
- > 40 EUR par an de remboursement à tous les remboursements pour la contraception
- > 70 EUR par an de remboursement pour votre bien-être : ostéopathie, chiropraxie, psychologie, acupuncture
- > de nombreuses interventions pour l'optique, l'homéopathie...
- > une assurance hospitalisation "Hospi Solidaire" sans supplément de cotisation
- > ...

Infos complémentaires au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou dans l'une de nos agences. Plus d'infos sur le stage d'insertion professionnelle et les allocations d'insertion sur www.onem.be ou auprès d'un organisme de paiement (CSC, CAPAC...)

L'inscription à la mutualité

Jusqu'à 25 ans, si le jeune poursuit ses études, ou durant sa période d'attente, il peut rester comme personne à charge de ses parents. Mais dès qu'il commence à percevoir des allocations de chômage ou à travailler,

Jusqu'à 25 ans, si le jeune poursuit ses études, ou durant sa période d'attente, il peut rester comme personne à charge de ses parents.

Comment s'inscrire à la MC ?

Rien de plus simple !

Selon votre choix, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Soit vous vous rendez dans l'un de nos 24 points de contacts (liste sur www.mc.be) et rencontrez l'un de nos conseillers mutualistes. Ça ne vous prendra que quelques minutes.
- Soit vous le faites directement sur notre site Internet (www.mc.be - région "Verviers-Eupen", rubrique "Devenir membre").
- Soit vous nous envoyez un e-mail à "verviers@mc.be" et nous vous ferons parvenir les documents nécessaires. Quelle que soit la méthode choisie, nous serons à vos côtés.

Modes d'emplois

Pour aider les jeunes dans leurs différentes démarches administratives, Jeunesse & Santé a élaboré différentes brochures :

- "La Mutu, mode d'emploi"
- "18 ans et après, mode d'emploi"
- "Bientôt chez moi, mode d'emploi"

Ces brochures sont remplies de conseils pertinents et utiles à l'approche de ces carrefours de choix et d'orientation : Qu'en est-il de mes allocations familiales ? Puis-je bénéficier d'allocations de chômage ? Dois-je m'inscrire dans une mutualité ? Si je trouve du travail, que dois-je faire ? Puis-je accepter un job d'étudiant ? Quel est le fonctionnement de la sécurité sociale ? Comment trouver un emploi ? Comment gérer au mieux son budget ? Quelles sont les aides sociales ? Comment s'assurer et assurer ses biens ? Envie de construire une famille ? ...

Bref, quelles démarches doit-on réaliser après ses études et quand ? Comment quitter le cocon familial dans les meilleures conditions ?

Ces brochures sont disponibles au numéro gratuit 0800 10 9 8 7 ou via verviers@mc.be.



FERMETURE

L'agence de Thimister

Depuis ce 1er juillet, l'agence de Thimister a fermé ses portes. Dans le courant du mois de juin déjà, tous nos membres habitant cette commune ont reçu un courrier les informant de la fermeture de l'agence. Si vous étiez un habitué du lieu, mais que vous n'avez pas reçu le courrier, voici ce qu'il vous faut savoir :

Une nouvelle boîte aux lettres sera installée sur la Place du Centre, en face du n°56, pour votre correspondance avec nos services. Vos attestations de soins et vos courriers seront relevés et traités au plus vite.

Les agences les plus proches de Thimister se trouvent à :

> **Herve**, rue de la Station 28 (087/69.29.20)
Pour rejoindre l'agence de Herve, vous pouvez emprunter la ligne de bus n° 738 (direction Battice) puis la 38b (direction Liège) et descendre à l'arrêt Herve Gare.

> **Aubel**, rue de Battice n°26 (087/68.10.56)
Pour rejoindre l'agence d'Aubel, vous pouvez emprunter la ligne 738 (direction Aubel) et descendre à l'arrêt Place Antoine Ernst

Vous pouvez utiliser nos boîtes aux lettres MC pour vos attestations de soins. Nous nous engageons à vous les rembourser dans les plus brefs délais.

Pour toute question, remarque, suggestion... vous pouvez nous joindre par e-mail à verviers@mc.be

Un numéro gratuit : 0800 10 9 8 7 (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 13h).

www.mc.be : Consultez votre dossier et vos remboursements, commandez des vignettes, des enveloppes, des brochures,... Des informations et votre dossier mutu en quelques clics grâce à notre site Internet !

MOUVEMENTS

Croisière sur le Haut-Rhin

L'Amicale des 3 x 20 de Battice et le Fil du Temps de Clermont vous invitent à une excursion le jeudi 23 août. Trajet en car en direction de St Goarhausen avec un arrêt en cours de route pour un petit-déjeuner libre. Arrivée vers midi pour l'embarquement à bord du bateau pour débuter notre croisière sur le Haut-Rhin-Moyen, avec repas à bord (3 services hors boissons). Arrivée prévue à Rudesheim à 15h15. Ensuite visite guidée des installations d'un viticultriceur avec dégustation en fin de visite. Retour : départ vers 17h30 et arrivée prévue vers 20h30 à Battice.

Lieux de départ :
Julémont (église) : 7h45
Battice (église) : 8h
Froidthier (église) : 8h15
Clermont : 8h30

Prix : 64 EUR (ce montant comprend le car et le bateau, le repas de midi, la visite, la dégustation de vins et le pourboire du chauffeur)

Paiement sur le compte de "L'Amicale des 3 x 20 et Pensionnés de Battice" n° BE71 0682 4921 6669 (au plus tard le 9 août)
Infos et inscription : Madame Lerho, rue d'Aubel, 7A, Battice : 087/67.88.98 ou 0477/51.08.96

Mutualité chrétienne de Verviers et d'Eupen

Rue Laoureux, 25-29 - 4800 Verviers
Editrice responsable :
Valérie Notelaers, Directrice régionale
Coordination : Laurence Lecoq
Tél. : 087/30 51 11 - Fax : 087/30 51 10

verviers@mc.be

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7