**1. Прочитать текст, перевести, использовать слова и выражения при устном ответе**

**Dangers du casque audio : 5 choses à savoir avant de le mettre sur vos oreilles**

VIE DE BUREAU - Radio le matin, musique dans le métro ou dans les transports, casque à plein tube au bureau... du matin au soir, nos oreilles sont plus que jamais sollicitées. Et parfois en danger.

En cause, les baladeurs mp3 et les casques qui ont changé la donne. D'abord, parce que la musique est désormais compressée, du coup les reflets sonores disparaissent ce qui pousse les utilisateurs à augmenter le volume. Ensuite, en raison des écouteurs: souvent un modèle spécifique que nous achetons séparément du baladeur, et qui n'est pas forcément adapté à l'appareil.

Or écouter trop de musique peut définitivement nuire à notre audition. À force, "les cellules sensorielles ne se reproduisent plus, ce qui fragilise votre oreille et peut provoquer des acouphènes [bruits parasites, sifflements, gêne, diminution significative de l’ouïe, ndlr.]" explique le docteur Sylvain Néron, ORL, et représentant de la campagne Agi-Son.

Pour ne pas abîmer vos oreilles et faire en sorte que la musique reste un plaisir, voici 5 choses à savoir avant de mettre votre casque que nous a soufflé le docteur Néron:

N'écoutez pas votre baladeur dans un environnement trop bruyant

En général les personnes écoutent leur mp3 dans un environnement bruyant. Le seuil à ne pas dépasser pour ne pas abîmer ses oreilles est fixé à 90 décibels (c'est à dire le bruit que fait une mobylette, ou le RER). Or un baladeur pousser à fond peut émettre jusqu'à 100 décibels. Les autorités européennes obligent les constructeurs à brider leurs appareils à 100 décibels maximum. Afin de profiter pleinement de votre musique sans devoir par ailleurs augmenter le son à cause de l'environnement dans lequel vous vous trouvez, privilégiez les endroits calmes, comme les parcs, ou votre bureau, s'il n'est pas trop sonore.

N'écoutez pas de la musique pendant trop longtemps

En général on observe que les jeunes n'utilisent pas seulement leur mp3 pour écouter de la musique mais aussi pour s'évader, se retrouver dans une bulle, quitter leur quotidien. Utiliser le mp3 comme un moyen pour s'évader peut s'avérer dangereux pour vos oreilles et pour vous : beaucoup de jeunes ont tendance à s'endormir avec de la musique dans les oreilles, les cyclistes qui écoutent de la musique peuvent provoquer des accidents. Même chose pour les salariés casque sur les oreilles à longueur de journée dans l'open space. Pour ne pas user vos oreilles il ne faudrait pas écouter plus de 20 heures de musique à 90 décibels par semaine. À condition que vous ne vous exposez pas à d'autres risques (c'est à dire métro, rue, bricolage). Au delà de cette limite vous mettez vos oreilles en danger.

Faites attention lorsque vous mettez votre morceau préféré

Un des dangers à relever réside dans l'accoutumance particulière que certains ressentent avec une musique. "Si vous écoutez une musique que vous aimez bien vous aurez tendance à l'écouter à des doses plus importantes et plus longtemps. Il y a une grande part d'affect avec la musique" explique le docteur Néron.

Il n'y a pas que la musique qui fait du mal à vos oreilles

Ecouter de la musique trop longtemps et trop fort est certes un problème capital mais il dépend également de l'environnement. D'autres lieux mettent constamment vos oreilles en danger : les transports en commun, les boîtes de nuit, les bars, les concerts... Dans ces endroits la musique peut varier de 90 à 110 décibels. C'est-à-dire au-dessus la limite conseillée. L'alcool et la drogue agissent comme des anti-douleurs, conclusion vous ne ressentez pas les bourdonnements ou les sifflements dans vos oreilles. Normalement il ne faut pas rester plus de 45 minutes dans une discothèque ou un bar qui passe une musique supérieure à 100 décibels (environ la totalité des bars/boites). Ne pas faire attention à l'environnement et y rester trop longtemps peut provoquer des dommages irréparables comme la surdité brusque.

Vos oreilles aussi ont besoin de se reposer

Au cours de notre vie, nous sommes en permanence confrontés aux bruits extérieurs, à l'utilisation d'appareils pour écouter de la musique... Il est important de prendre le temps de reposer ses oreilles. En règle générale pour 45 minutes d'écoute vous pouvez faire une pause de 15 minutes, en fonction de l'intensité. Il y a également d'autres astuces pour limiter l'intensité vous pouvez utiliser des bouchons d'oreilles. Le meilleur moyen de prévenir le risque reste de se munir d'un bon casque audio, de minimiser vos temps d'exposition à de la musique forte et de régler le volume.

**2. Подготовить устное высказывание с опорой на текст.**

**Les baladeurs cassent les oreilles**

Les jeunes qui utilisent fréquemment des baladeurs numériques font courir un grand risque à leurs oreilles. C'est pourquoi jeudi 11 mars se déroulera la 13e journée nationale de l'audition. Les organisateurs de la journée nationale de l'audition aimeraient que le 11 mars soit une journée sans baladeur. D'après une enquête réalisée auprès des 12-25 ans, les jeunes passent en moyenne plus d'une heure et demie par jour avec les écouteurs sur les oreilles. De plus, ceux qui écoutent la musique le plus longtemps sont ceux qui l'écoutent le plus fort. Jeudi, dans plus de 850 villes de France, il sera possible de faire contrôler son audition et de mieux comprendre les risques liés au baladeur. Beaucoup de jeunes ne connaissent ni ces risques, ni la réglementation sur le niveau sonore, d'où l'intérêt de cette campagne. Nombre de ces jeunes ont déjà ressenti des bourdonnements ou des sifflements dans les oreilles après une écoute prolongée du baladeur ou après être allés en discothèque. Près de 250 millions de baladeurs et 165 millions de lecteurs MP3 ont été commercialisés ces quatre dernières années dans les pays de l'Union européenne dont 11 millions vendus en France. Un phénomène qui ne cesse de s'accroître d'année en année. (203 mots)