

Mimus



Écoute, écoute!

CAHIER POUR ÉCOUTER
SES OREILLES



CE CAHIER APPARTIENT À

.....

Mon âge :

.....

Mon style de musique préféré :

electro

jazz

pop

rock

rap

j'aime tout

Mon groupe ou mon chanteur/ma chanteuse préféré-e :

.....

Le son que je déteste le plus :

des
ongles sur
un tableau

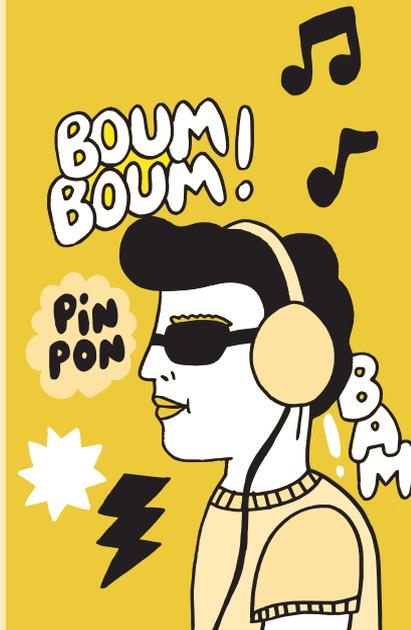
un
marteau
piqueur

un
grincement
de porte

le cri
d'un bébé

un
klaxon

Pendant des millénaires,
l'homme vivait paisiblement loin du bruit.
Un jour, il s'est mis à inventer plein d'instruments
mécaniques et électriques (voitures, usines,
haut-parleurs...) et pouf... au revoir le silence !
Seulement, cela est arrivé si vite (l'espace d'un
siècle) que nos oreilles n'ont pas eu le temps
de s'adapter à ce vacarme constant.



QUE LE SPECTACLE COMMENCE !

Avec le dispositif Ecoute Ecoute, tu vas découvrir l'un de ces 3 spectacles musicaux et apprendre que tes oreilles sont des êtres sensibles. Coche celui que tu as vu et dis-nous ce que tu en as pensé ?

1

EN BOUCLE !

vu pas vu



Camille, robot sonore et visuel, raconte l'histoire des sons et des oreilles. Comme des scientifiques, les deux musiciens qui l'accompagnent, ponctuent de morceaux électro les paroles envoûtantes de Camille.

Un spectacle ludique et interactif de 45 minutes présenté par LpLpO et BOLOLIPSUM.

TOP !

PAS MAL

BOF...

2

FREDDIE FROGGY & THE DECIBELS

vu pas vu

Freddie Froggy nous invite à nous interroger sur les sons qui nous entourent, nos pratiques d'écoute et notre exposition quotidienne aux nuisances sonores. Qu'est-ce qu'un son ? Qu'est-ce qu'un bruit ?

Un spectacle de 50 minutes proposé par Rébecca Féron et Ernest Barbery.

TOP !

PAS MAL

BOF...

3

L'OREILLE HEUREUSE

vu pas vu

Expériences sensorielles de haut vol, hymne à l'ouïe, exploits sportifs, deux envoyés de l'oreille heureuse ne reculeront devant rien pour remplir leur mission : **RENDRE VOS OREILLES HEUREUSES.**

Un spectacle conférence chanté de 60 minutes présenté par la compagnie Ad Libidom.



TOP !

PAS MAL

BOF...

MESURE le son

Les décibels, c'est quoi ? Tu visualises bien 1 kg de pommes de terre, un géant de 2 m de haut mais 85 décibels (dB), as-tu une idée de ce que ça représente en niveau sonore ? Pas facile ?

Voici un petit jeu pour t'aider à identifier les différentes intensités des décibels.

indice:

Si tu n'arrives pas à te faire entendre en chuchotant, c'est que tu es au-dessus de 85 dB et donc dans un environnement sonore potentiellement dangereux pour tes oreilles !

Relie les situations aux décibels correspondants et repère celles qui sont dangereuses :

70 dB

je suis à un concert de rock et je dois parler vraiment fort

je suis dans la forêt et je peux chuchoter

la télé est allumée au volume moyen et je peux parler doucement

90 dB

40 dB

je suis dans le brouhaha de la cantine et je dois parler fort

un avion s'apprête à décoller et je dois vraiment hurler

102 dB

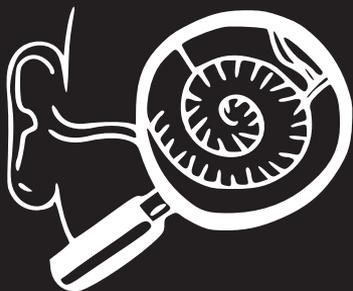
120 dB

Réponses : 102 dB : à un concert de rock / 40 dB : dans la forêt / 70 dB : la télé est allumée au volume moyen / 120 dB : un avion s'apprête à décoller / 90 dB : je suis dans le brouhaha de la cantine !

cochlée quoi ?

La cochlée, c'est un tout petit organe en forme d'escargot qui se situe dans ton oreille et qui te permet d'entendre les sons. Elle est constituée de milliers de cils.

La puissance sonore agit sur ces cils comme le vent dans les arbres. À faible puissance, une petite brise qui traverse les branches sans les abîmer. Mais plus le volume monte plus la brise se transforme en tempête et risque de faire tomber les branches. Quand les cils tombent, ils ne repoussent plus et là, catastrophe ! On perd de l'audition !



Observe ces dessins et entoure les 8 différences avant et après la tempête du son.

avant



après



Sono Quiz

Et toi, qu'en est-il de tes habitudes sonores ? Entoure le symbole qui te correspond et découvre le résultat !

Comment est le bruit dans ton quartier ?

 C'est comme à la campagne. On entend les oiseaux chanter.

 Ici, c'est concert de rue tous les week-ends et ne parlons pas de la route qui fait un boucan du tonnerre. Infernal !

 Tu entends parfois les sirènes des pompiers et les voisins se disputent souvent de l'autre côté du mur. Il y a tout de même des moments de calme.

Et à la maison, tu dirais que c'est plutôt ?

 Un vrai vacarme ! Entre les cris et la télé allumée en permanence, difficile de ne pas avoir les oreilles en compote.

 Il y a de l'ambiance, on parle fort mais le soir on éteint la télé !

 Ta famille est plutôt calme, les voix de tes parents sont aussi douces qu'un chuchotement et le soir, on lit et au lit !

Et qu'en est-il de tes habitudes personnelles ?



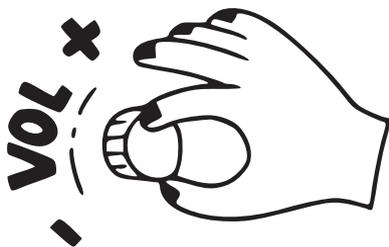
Tu adores la musique et tu regardes la télé à volume moyen plus de 2 h par jour mais il te faut quand même le silence complet pour t'endormir.



Les jeux vidéo, la musique ou la télé, c'est ton truc, et tu en profites mieux quand le volume est à fond. Et tu trouves ça cool de t'endormir avec des écouteurs !



Tu préfères lire ou jouer dehors que de passer ton temps devant la télé ou l'ordinateur. Et la musique, c'est plutôt occasionnel.



RÉSULTATS

Une majorité de 

Visiblement, tu n'écoutes pas la musique en permanence ou pas trop fort. Ton environnement est plutôt calme aussi, alors sois rassuré-e, tes oreilles sont en sécurité.

Une majorité de 

Tu es à la limite des bruits que ta cochlée peut tolérer. Veille à ne pas intensifier les sons dans ton quotidien et surtout, accorde-toi des moments de calme. Tes oreilles te remercieront !

Une majorité de 

Oh la la, les petits cils dans tes oreilles sont trop souvent pris dans la tempête du son ! Pense à changer tes habitudes ou tu auras les oreilles de ton papi plus vite que prévu ! Baisse le son de moitié, fais souvent des pauses et pour le reste... pense aux bouchons et au casque de protection !

N'hésite pas à faire passer ce quizz à ta famille ou tes amis, tu vas peut-être sauver leurs oreilles aussi !

Vrai ou faux?

Si tu perds tes cils et que tes oreilles s'abîment, qu'est-ce que tu risques ? Essaie de distinguer le vrai du faux !

Réponses : 1. Vrai, quand tu entends un bourdonnement ou un sifflement dans tes oreilles, cela s'appelle un acouphène / 2. Faux / 3. Vrai, on appelle cela l'hypertacousie quand les oreilles sont vraiment abîmées et ça fait franchement mal. / 4. Faux / 5. Vrai, lorsqu'on entend moins bien, les interactions avec les autres sont plus difficiles. / 6. Vrai, et ce sera plus difficile pour toi de suivre en classe.

- 1 -

Le bourdonnement d'une abeille dans tes oreilles, sans cesse tu entendas.

vrai

faux

- 2 -

Toutes rouges, tes oreilles deviendront.

vrai

faux

- 3 -

La douleur au moindre bruit, tu ressentiras.

vrai

faux

- 4 -

Les oreilles qui gonflent, tu auras.

vrai

faux

- 5 -

Parfois isolé·e tu te sentiras.

vrai

faux

- 6 -

Répéter tes copains et copines 10 fois, tu feras.

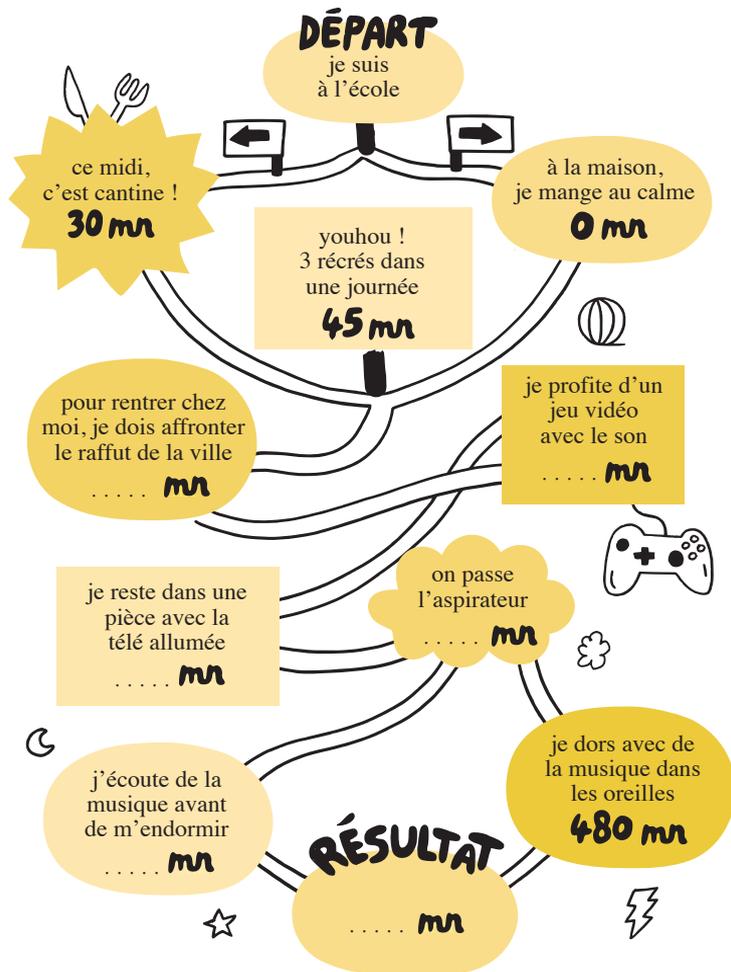
vrai

faux

ta journée sonore!

Faire attention au volume sonore c'est important, mais à la durée d'exposition au son aussi !
Voici plusieurs situations dans lesquelles le volume est autour de 85 décibels. Sais-tu que tu as droit à 170 minutes (un peu moins de 3h) de sons à 85 décibels par jour, pas plus ?

Retrace le parcours « son » de ta journée et indique le nombre de minutes que tu passes dans chaque situation. Vois si tu arrives à ne pas dépasser les 170 minutes par jour.



Si tu dépasses les 170 minutes, il va falloir faire des choix pour réduire ton exposition quotidienne au son... ou porter des bouchons, un casque de protection ou bien baisser le volume !

BINGO!

Et parce que le son, c'est aussi de la musique et surtout du plaisir, devine à quel instrument appartient chacune de ces phrases.

1

Ça ne se voit pas mais j'ai des cordes et aussi du souffle !



Saxo

2

Mon son grave, rond et chaud est à vous couper le souffle

Boomwhackers

3

Faire de la musique avec son corps et des tubes, c'est possible !



Voix

Platine de DJ



4

Je peux avoir jusqu'à 47 cordes de toutes tailles

Guitare



5

Avec pas plus de cordes que les doigts de la main, je suis l'instrument nomade par excellence !

7

Caisses, cymbales, pédales, baguettes, je suis multiple

8

Avec moi la musique électro, ça y va !



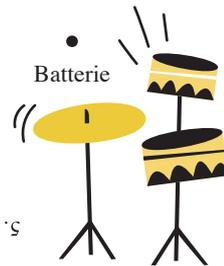
Clavier, piano



Harpe

Et toi, de quel instrument aimerais-tu jouer ?

Batterie



1. Voix / 2. Saxo / 3. Boomwhackers / 4. Harpe / 5. Guitare / 6. Clavier piano / 7. Batterie / 8. Platine de DJ



Le danger ne vient pas seulement des sons qui paraissent agressifs. Tes chansons préférées, écoutées trop fort et trop longtemps, peuvent aussi le devenir !

Pour ne pas avoir des oreilles de papi avant l'âge, baisse le volume (de la télé, de la musique...).

Pense à éteindre la tablette, la télé, la radio... quand tu fais tes devoirs.



Si tu veux écouter de la musique pour t'endormir, mets un minuteur, tes oreilles pourront ainsi se reposer elles aussi !



Minus
DES LIVRES QUI
FONT DU LIEN



Le danger ne vient pas seulement des sons qui paraissent agressifs. Tes chansons préférées, écoutées trop fort et trop longtemps, peuvent aussi le devenir !



Pour ne pas avoir des oreilles de papi avant l'âge, baisse le volume (de la télé, de la musique...).

Pense à éteindre la tablette, la télé, la radio... quand tu fais tes devoirs.



Si tu veux écouter de la musique pour t'endormir, mets un minuteur, tes oreilles pourront ainsi se reposer elles aussi !

