

ABONNEZ-VOUS
POUR UN MOIS, UN AN
OU DEUX ANS

[> EN SAVOIR PLUS](#)

DÉJÀ ABONNÉ ?

adresse e-mail

.....

GO

se souvenir de moi > [mot de passe perdu](#)

NEWSLETTER GRATUITE

vosre email

GO

[> Accueil](#) [> Nutrition](#) [> Anti-âge](#) [> Opinions](#) [> Tests](#) [> Shopping](#) [> Forum](#)

rechercher

GO

[> LaNutrition.fr](#) [> Actualités](#) [> Santé](#)

[> Vos aliments à la loupe](#)

Composition et valeurs nutritionnelles de plus de 1000 aliments



Vous recherchez un aliment ?

recherche

[> L'espace minceur](#)

La vérité sur les aide-minceur

.....

La vérité sur les régimes

.....

[> Compléments Alimentaires](#)

Les vitamines, les minéraux, les plantes

.....

[> Secrets santé des aliments](#)

La vérité sur...

Quelques gestes simples pour vos oreilles

LaNutrition.fr, le 16/01/2007

L'ouïe, un bien précieux à préserver. Du 16 au 20 janvier 2006, c'est la 4^e semaine du son. L'occasion pour l'association qui la met en œuvre de mieux faire connaître les sons au public. L'occasion pour LaNutrition, qui s'associe à cette initiative, de vous donner quelques conseils simples pour ménager vos oreilles.

Depuis 2004, la semaine du son vise à contribuer à la prise de conscience par tous les acteurs de la société de l'importance des environnements sonores (privés, publics, urbains, etc.), en privilégiant une approche transversale : culturelle, médicale, industrielle, pédagogique et économique. Cette semaine, la journée consacrée à la santé et à l'environnement sonore aura lieu le 18 janvier au Palais de la Découverte et sera animée par Alice Debonnet-Lambert, directrice du Centre d'information et de documentation sur le bruit.

Le sujet est d'importance puisqu'un rapport de l'Institut Français de l'environnement publié en 2000 indique que le bruit est la principale nuisance ressentie par les Français : 40% s'en plaignent.

Quels sont les impacts de cette nuisance sur la santé ?

Tout d'abord des troubles du sommeil. 30% des Européens sont exposés à un environnement sonore excédant 55 décibels (dB) la nuit. Or, pour assurer un sommeil de qualité le niveau sonore ne devrait pas dépasser 30 dB. Conséquences sur la santé : une fatigue accrue due à des difficultés d'endormissement, à un sommeil agité, à des réveils fréquents mais aussi des troubles du rythme cardiaque et des tensions dans les membres.

Le bruit affecte aussi nos performances intellectuelles, notre attention et

Au menu

- [Nutrition](#)
- [Anti-âge](#)
- [Minceur](#)
- [Santé](#)

- Dernière cigarette aujourd'hui
- Sidaction 2007 : continuons à être solidaires
- Automédication : les français partagés
- Voyage au centre du corps
- Souffler n'est pas réanimer
- Bientôt plus de cocuillages ?
- L'aspirine protège le colon
- L'artémisinine : une arme anti paludisme
- Le BCG n'est pas efficace, c'est confirmé
- Journée nationale de l'audition
- Polvarthrite. un salon pour

Abonnez-vous !

Le mensuel de tests et d'enquêtes de LaNutrition.fr



- [Au sommaire de ce numéro](#)
- 12 guides pour maigrir au banc d'essai
- Combien de calcium vous faut-il ? Ce que les nutritionnistes vous cachent
- Les pilules anti-âge arrivent !

[> Opinions](#)

- [Interviews](#)
- « Les maladies auto-immunes et

