

# 1 Hydratez-vous!

Avec 8 à 10 tasses d'eau par jour, votre gorge restera hydratée et vos cordes vocales lubrifiées.

# Rendez-vous! 5

Faites vérifier régulièrement votre acuité auditive et traitez les infections des oreilles sans tarder car si elles ne sont pas traitées, elles peuvent entraîner une perte auditive.



# Avalez comme il faut! 7

Ralentissez, assoyez-vous bien droit et buvez de petites gorgées de liquide entre les bouchées, tout cela peut contribuer à atténuer les problèmes de déglutition pendant les repas.



## Du calme!

Crier sollicite trop les cordes vocales et peut les endommager jusqu'à vous faire perdre la voix.

# 2

# 10 conseils pour mieux parler et entendre



# 3 Parlez à votre tout-petit

Posez-lui des questions ouvertes pour stimuler l'acquisition linguistique.

Talking Tots

# Protégez votre tête!



Évitez les troubles du langage dus aux traumatismes crâniens. Portez toujours un casque lorsque vous faites du vélo, de la planche à roulettes, ou pour pratiquer d'autres sports.

# 4

# Portez des protections! 6

Protégez vos oreilles en mettant des bouchons ou un casque antibruit lorsque vous êtes exposés à des sons de plus de 85 dB. Si vous ne pouvez pas entendre une personne qui vous parle à un mètre (3 pieds) de vous pardessus le bruit, le son est trop fort.

# Attention aux décibels! 8

Elles peuvent blesser.  
Pétard-150 dB  
Boîte de nuit-120dB  
Concert rock -110-125 dB  
La puissance sonore d'une personne qui parle normalement n'est que de 60 dB.



# Lisez-moi des histoires! 9

Parlez et lisez à votre enfant, jouez avec lui chaque jour pour favoriser l'acquisition du langage.

# Baissez le volume! 10

Suivez la règle des 60-60. Lorsque vous portez des écouteurs, laissez le volume à 60 pour cent du maximum et ne les gardez pas plus de 60 minutes par jour sur vos oreilles.



# 10

Pour en savoir plus ou trouver un professionnel:  
[www.parleretentendre.ca](http://www.parleretentendre.ca)

