



Fiche conseils salariés

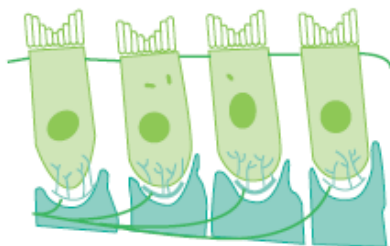
BRUIT ET TRAVAIL

La prévention avant tout !

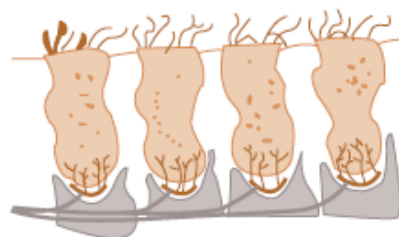
Effets sur la santé



Un excès de bruit, une exposition prolongée peuvent endommager l'audition et entraîner des séquelles importantes voire **IRREVERSIBLES** pour les cellules auditives. Ils peuvent aussi avoir des conséquences sur le travail (difficulté de concentration...), l'organisme (agressivité, stress,...) ou la vie sociale (isolement,...).



Cellules auditives avec cils intacts



Cellules auditives avec cils détériorés

Conseils de prévention

Pour mieux entendre et communiquer au travail ...

PROTECTIONS AUDITIVES INDIVIDUELLES

Casque anti-bruit ou bouchon d'oreilles - *jetables, préformés ou moulés* - doivent être :

- ✧ adaptés à votre activité,
- ✧ mis **avant** d'entrer dans la zone de bruit,
- ✧ portés **pendant** toute la durée de l'exposition,
- ✧ enlevés **après** être sorti de la zone,
- ✧ bien **entretenus** - *stockage, nettoyage.*

L'usage des écouteurs n'est pas une protection auditive !



Les protections individuelles contre le bruit ne doivent jamais être considérées comme suffisantes, l'entreprise doit réfléchir en priorité aux **solutions collectives** qui peuvent être apportées - *capotage de machine, isolement de la source de bruit, panneaux acoustiques, murs absorbants...*

- **Identifiez les sources** de bruit dans votre activité professionnelle
- Si possible, **isolez-vous des zones** ou appareils bruyants, ou **limitez le temps** passé à proximité de source de bruit
- Si vous participez au choix de matériel, de machines ou d'outils, **privilégiez les plus silencieux**
- **Protégez-vous**, portez les protections auditives mises à disposition tout le temps de l'exposition au bruit.
- Si vous pensez que les protections auditives fournies ne sont pas adaptées à votre activité, **signalez-le** plutôt que de ne pas vous protéger !
- **Pensez à vous protéger** quand les autres font du bruit !
- **Reposez vos oreilles** par des moments de silence ou de calme dans la journée (« pause auditive »)
- **Protégez-vous aussi** lors de vos activités extra-professionnelles bruyantes



Pictogramme indiquant une zone de travail nécessitant le port obligatoire de Protections Individuelles Contre le Bruit (PICB)

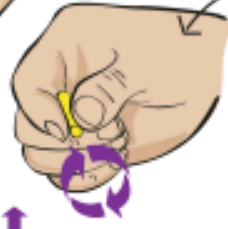
Comment insérer correctement vos bouchons à former



- 1 Modelez le bouchon de manière à former un tout petit cylindre de 2 à 3 millimètres.



Roulez le bouchon sans l'écraser en le serrant progressivement soit avec une main, soit avec deux mains.

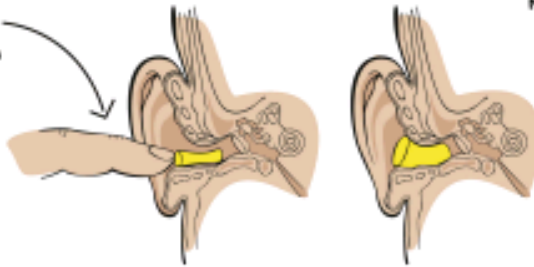


- 2 Passez la main opposée par-dessus la tête, attrapez l'oreille entre le pouce et l'index, tirez-la vers le haut et légèrement en arrière.



- 3 Avec l'autre main continuez à rouler le bouchon et amenez-le jusqu'à votre oreille pour l'insérer dans le conduit auditif. Faites-le entrer progressivement. Ne forcez pas !

- 4 Attendez 30 secondes jusqu'à ce que le bouchon prenne forme dans le conduit auditif. Puis recommencez la même opération pour l'autre l'oreille.



- 5 Quand les deux bouchons sont insérés, faites le test acoustique : placez les mains sur les oreilles, puis relâchez. Si vous n'entendez aucune différence c'est que vos bouchons sont bien insérés.



Votre environnement de travail est-il bruyant ?

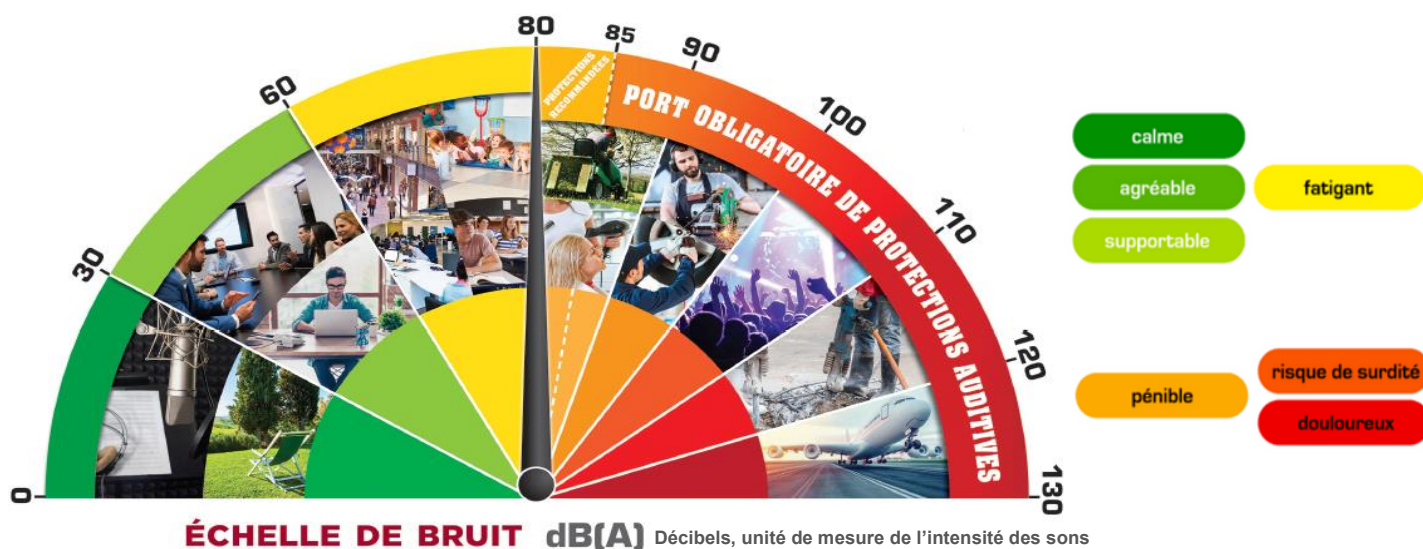
Si vous répondez OUI à l'une des questions suivantes, il se peut que votre environnement de travail soit bruyant.



- ✧ Devez-vous élever la voix pour parler à un collègue situé à une distance d'1 mètre ?
- ✧ Vos oreilles bourdonnent-elles pendant ou après votre journée de travail ?
- ✧ En sortant du travail, devez-vous augmenter le volume de votre radio ou téléviseur ?
- ✧ Lors d'une conversation, faites-vous répéter votre entourage ?



Si vous devez élever la voix pour communiquer dans un environnement bruyant, c'est que le niveau de bruit est au moins égal à 80 dB(A)



Pour en savoir plus

<https://www.inrs.fr/risques/bruit/ce-qu-il-faut-retenir.html>

<https://www.journee-audition.org/>

Source : www.agemetra.org



L'équipe médicale de santé au travail peut être contactée pour tout **souci de santé en rapport avec le travail**, même pendant un arrêt de travail.

