

# Comment s'en protéger ?

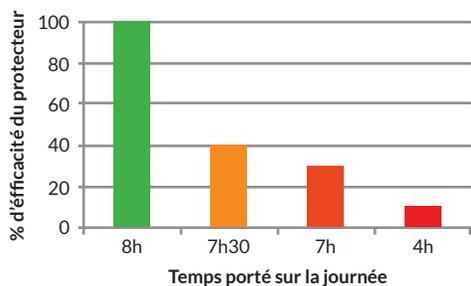
La priorité doit être donnée par l'employeur à la **prévention collective** (capotage, choix d'équipements moins bruyants, etc.).

Lorsque les moyens mis en œuvre pour supprimer le risque ne sont pas suffisants, l'employeur peut avoir recours à la **prévention individuelle** (protecteurs auditifs).

## Comment porter mes protecteurs auditifs ?

Pour que votre **protection individuelle soit efficace**, il faut :

- qu'elle atténue suffisamment le bruit,
- la mettre en place, avant d'entrer dans un lieu bruyant et ne la retirer qu'après en être sorti. Retirer les protecteurs 1h par jour baisse leur efficacité de 70%.



- l'ajuster correctement, bien l'appuyer ou l'enfoncer pour éviter les fuites,



- qu'elle soit nettoyée régulièrement selon les recommandations du fabricant.

Pour éviter tout risque d'infection, **lavez-vous les mains avant de mettre ou de retirer vos bouchons d'oreilles.**



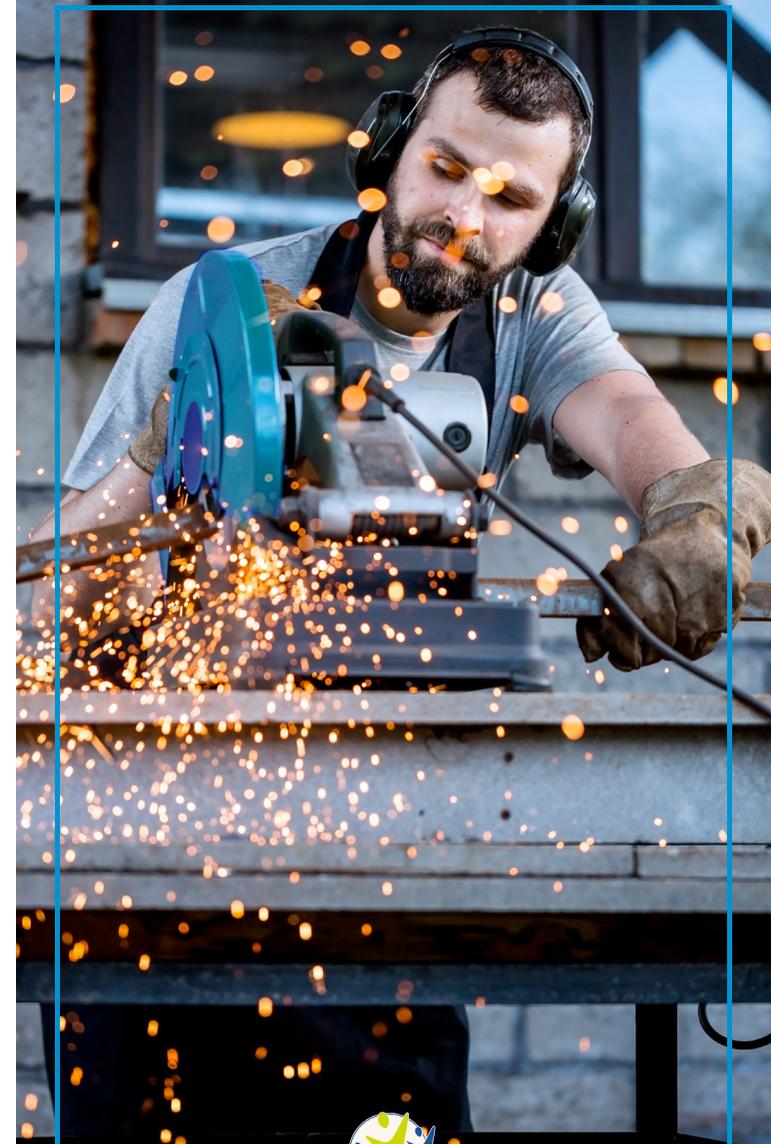
## LE BRUIT

Qu'est-ce que je risque ?

©COM-PL-042-V1-20240109

6 bis rue de la Saône  
CS 71104  
54 523 Laxou Cedex  
Tel : 03 83 96 39 91

[www.alsmt.org](http://www.alsmt.org)



## LE BRUIT

Qu'est-ce que je risque ?

# Définition

## Le bruit, de quoi parle-t-on ?

Le bruit est un son qui devient gênant voire dangereux au-delà d'une certaine limite. Les risques pour la santé augmentent selon l'intensité du bruit et la durée d'exposition.

Pour une journée de travail, l'ouïe est en danger à partir de 80 dB(A), mais le bruit peut-être source de fatigue en dessous de ce seuil.

## Votre environnement de travail est-il bruyant ?



Vous devez élever la voix pour parler avec un collègue situé à 1 m ?



Vos oreilles bourdonnent pendant ou à la fin de votre journée de travail ?



Après une journée de travail, vous devez augmenter le volume de votre radio ou de votre télévision ?



Vous avez des difficultés à entendre les conversations dans les lieux bruyants (cantine, restaurant, etc.) ?

Alors le bruit représente peut être un risque pour votre santé !

Attention aux autres bruits :

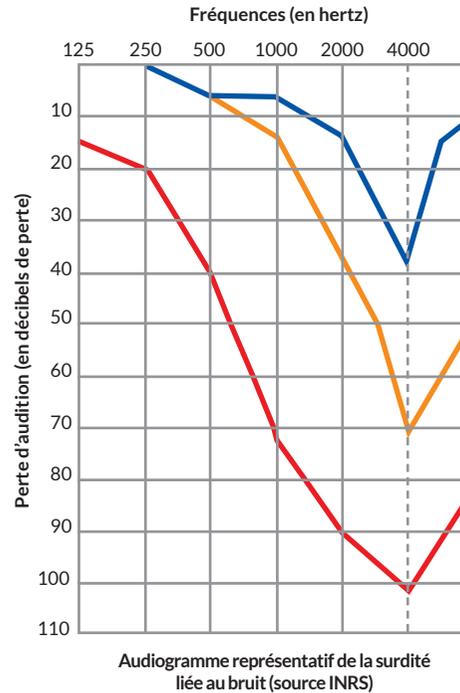
- écouteurs,
- discothèque,
- bricolage,
- loisirs (tir, etc.)



# Les dangers du bruit

## Quels effets sur la santé ?

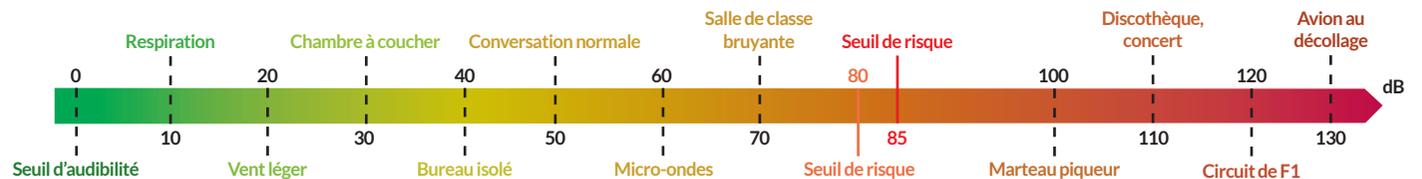
- Sifflements d'oreilles et bourdonnements (acouphènes),
- Surdit e irréversible, qui peut-être amplifiée par une exposition à certains solvants dits ototoxiques.



**Stade 1** : le sujet ne se rend pas encore compte de sa perte d'audition, car les fréquences de la parole ne sont pas touchées.

**Stade 2** : les fréquences aigues de la conversation sont touchées. Le sujet devient « dur d'oreille ». Il ne comprend plus distinctement ce qui se dit.

**Stade 3** : la surdit e est profonde et irréversible.



Elle peut être reconnue comme Maladie Professionnelle (MP), selon des critères médicaux et professionnels (tableau n 42 des MP du régime général).

Les salariés exposés au bruit peuvent bénéficier à leur demande ou à celle du médecin du travail d'un examen audiométrique préventif.

L'appareillage par des prothèses électroniques se contente d'amplifier l'acuité résiduelle et ne restitue pas la fonction auditive dans son ensemble (efficacité limitée).

## Quels autres effets sur la santé ?



-  nervement,
- stress,
- trouble de la concentration,
- hypertension,
- fatigue générale,
- maux de tête,
- troubles du sommeil.

Le bruit perturbe la communication, détourne l'attention et augmente le risque d'accident du travail. Il peut représenter un danger pour le f etus, au cours des 3 derniers mois

## Comment évaluer l'exposition au bruit ?

L'évaluation du risque se fait, selon la réglementation, par rapport au niveau d'exposition sonore quotidienne ou par rapport au dépassement des niveaux de crête (bruit bref et intense. Exemples : coup de marteau, chutes de palettes au sol, etc.).