



LES CONSEILS
PRÉVENTION du *Sstrn*⁺

LE BRUIT AU TRAVAIL

ATTENTION À VOS OREILLES !

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 principalement avec **l'intensité du bruit** et **la durée d'exposition**.

LES RISQUES SUR LA SANTÉ

EFFETS SUR L'AUDITION

- fatigue auditive
- acouphènes
- surdité progressive, profonde, irréversible

Le risque majeur est la perte d'audition. Elle apparaît suite à des expositions trop intenses ou trop longues... et elle est irréversible.

La surdité ne veut pas dire ne plus rien entendre, mais ne plus comprendre ce que l'on entend.

EFFETS SUR L'ORGANISME

- fatigue, troubles du sommeil
- troubles digestifs
- nervosité, agressivité, irritabilité, anxiété
- augmentation de la fréquence respiratoire, du rythme cardiaque, de la tension artérielle
- contractures musculaires

EFFETS SUR LE TRAVAIL

- difficultés de concentration, risque d'erreur dans la tâche à accomplir
- perturbations de la communication, pertes d'information
- effets de masque, fatigue auditive
- risque d'accident du travail

LES PREMIERS SYMPTÔMES DE LA SURDITÉ
PROFESSIONNELLE N'APPARAISSENT
QU'APRÈS PLUSIEURS ANNÉES D'EXPOSITION.
PROTÉGEZ-VOUS !

LA RÉGLEMENTATION

Le décret n°2006-892 du 19 juillet 2006, retranscrit dans le Code du travail, fixe les valeurs limites d'exposition professionnelle et les actions à mettre en œuvre. Ces valeurs d'exposition au bruit prennent en compte deux paramètres mesurables :

- **Lex,8h** : moyenne du niveau de bruit sur une journée de travail de 8 heures, exprimée en décibels A, ou dB(A).
- **Lpc** : niveau de bruit instantané le plus élevé (de type impulsionnel), exprimé en décibels C, ou dB(C).

LES VALEURS LIMITES D'EXPOSITION :

LEX,8h = 87 dB(A) Lpc = 140 dB(C)

Dépassement des valeurs limites d'exposition

(Considérer l'atténuation des EPI)

- Prise immédiate de mesure par l'employeur pour réduire l'exposition en-dessous des valeurs limites d'exposition.

LEX,8h = 85 dB(A) Lpc = 137 dB(C)

Dépassement des valeurs d'exposition supérieures

(Ne pas considérer l'atténuation des EPI)

- Programme de mesure visant à réduire l'exposition au bruit (mesures techniques et d'organisation de travail).
- Signalisation et délimitation des zones à risques.
- Port obligatoire des protecteurs auditifs sous la responsabilité de l'employeur.

LEX,8h = 80 dB(A) Lpc = 135 dB(C)

Dépassement des valeurs d'exposition inférieures

(Ne pas considérer l'atténuation des EPI)

- Mise à disposition des salariés de protecteurs auditifs individuels si aucun autre moyen de réduire l'exposition.
- Campagne d'information et de sensibilisation.
- Examen audiométrique sur demande.

ON CONSIDÈRE QU'UN RISQUE EXISTE
DÈS QUE L'OREILLE S'EXPOSE À
80 DB(A) SUR 8 HEURES.

VRAI OU FAUX ?

FAUX

Tant qu'on n'a pas mal aux oreilles, il n'y a pas de danger !

La surdité s'installe dans la durée et elle n'est pas douloureuse : généralement, vous ne vous apercevez pas que vous devenez sourd !

FAUX

À force de travailler dans le bruit, mon oreille s'est habituée.

Ce n'est pas l'oreille qui s'habitue, c'est le cerveau qui apprécie le bruit à un niveau sonore élevé. Le seuil de danger se situe à 80 dB(A) et le seuil de douleur est à 120 dB(A). Ces seuils ne varient pas, même si vous êtes « habitué » à travailler dans le bruit.

VRAI

J'ai un casque pour atténuer le bruit, si je l'enlève régulièrement, c'est dangereux ?

Il suffit de retirer votre protection auditive quelques minutes pour recevoir une dose de bruit dangereuse pour vos oreilles.

OÙ EN ÊTES-VOUS ?

FAITES LE TEST

1. Vos oreilles bourdonnent pendant ou à la fin de votre journée de travail ?
2. Vous mettez l'autoradio plus fort le soir que le matin ?
3. De retour chez vous après une journée de travail, vous devez augmenter le volume de votre téléviseur ?
4. Vous avez des difficultés à entendre les conversations dans les lieux bruyants comme la cantine ou le restaurant ?
5. Vous faites répéter ?

Si vous avez répondu oui à au moins une de ces questions, alors le bruit sur votre lieu de travail représente peut-être un risque pour votre santé.

COMMENT ÉVALUER LE NIVEAU SONORE QUI VOUS ENTOURE ?

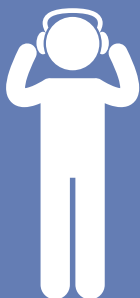
- Si, lorsque vous vous trouvez à un mètre d'une autre personne, vous pouvez avoir une conversation normale, le niveau sonore est inférieur à 70 dB(A).
- Si vous devez élever la voix, le niveau est supérieur à 80 dB(A).
- S'il faut crier pour vous faire comprendre, il est supérieur à 90 dB(A).
- Si toute compréhension est impossible, le niveau est supérieur à 105 dB(A).

*DEVENIR SOURD N'EST PAS DOULOUREUX,
DONC N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR MAL
POUR VOUS PROTÉGER !*

LA PRÉVENTION QUE DOIS-JE FAIRE ?

- Vous devez être acteur de la protection de votre audition. Il est important de signaler des situations bruyantes ou gênantes et de proposer des solutions d'amélioration.
- Lorsque des protecteurs individuels contre le bruit sont mis à votre disposition, portez-les pour vous protéger.
- N'hésitez pas à demander des conseils sur l'entretien et la bonne mise en place de vos protecteurs.

*POUR ÊTRE EFFICACE,
UN PROTECTEUR INDIVIDUEL
CONTRE LE BRUIT DOIT ÊTRE PORTÉ
PENDANT 100% DU TEMPS D'EXPOSITION
AU BRUIT !*



QUELQUES REPÈRES AVEC I

130 dB(A)

Réacteur d'avion
à quelques mètres



120 dB(A)

SEUIL DE DOULEUR

110 dB(A)

Concert sonorisé,
marteau piqueur



100 dB(A)

Niveau maximum d'un baladeur,
Tronçonneuse



90 dB(A)

Tondeuse, moto
tracteur



85 dB(A)

VALEUR LIMITE D'EXPOSITION

80 dB(A)

Trafic routier important



80 dB(A) = SEUIL DE DANGER

75 dB(A)

Aspirateur,
restaurant bruyant



60 dB(A)

Téléviseur,
bureau bruyant



50 dB(A)

Conversation normale,
bureau calme



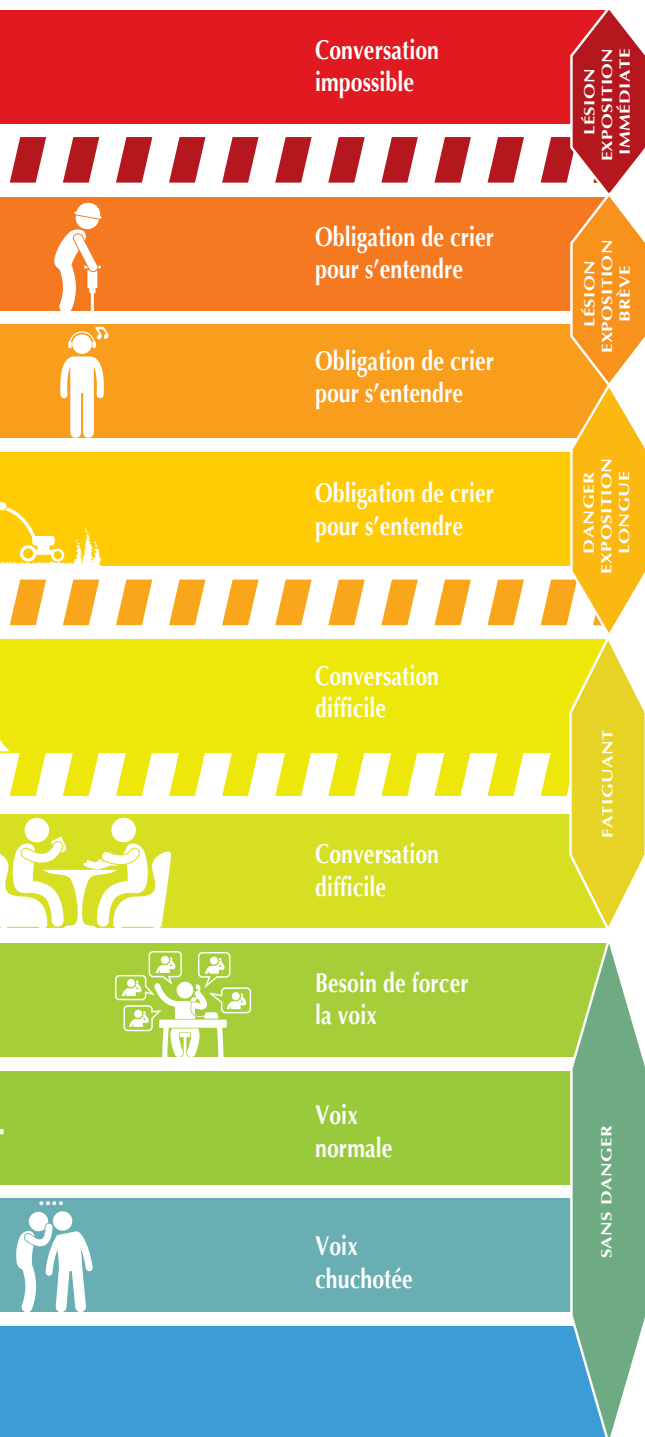
25 dB(A)

Conversation chuchotée, calme

0 dB(A)

Seuil d'audibilité

L'ÉCHELLE DES DÉCIBELS



Quelques liens utiles

www.inrs.fr
www.travailler-mieux.gouv.fr



Plus d'information
sur notre site internet



sstrn.fr



[sstrn_44](https://twitter.com/sstrn_44)



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[sstrn](https://www.youtube.com/sstrn)



ClimatePartner
climatiquement neutre

© SSTRN – Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN
2015/01 | Code article : sstrm-ds004 | Crédits photo : © auremar, jeremy – Fotolia.com