VOTRE ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL EST-IL TROP BRUYANT ?

- ☐ Vous devez élever la voix pour parler avec un collègue situé à 1 mètre ?
- ☐ Vos oreilles bourdonnent pendant ou à la fin de votre journée de travail ?
- ☐ De retour chez vous, après une journée de travail, vous devez augmenter le volume de votre radio ou de votre téléviseur ?
- ☐ Après plusieurs années de travail, vous avez des difficultés à entendre les conversations dans les lieux bruyants (cantine, restaurant,...) ?

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 !

FACE AU BRUIT : QUE FAIRE ?

Si le bruit vous gêne dans votre travail :

1. Signalez le problème à votre employeur, aux membres du CSE ou aux délégués du personnel
2. Parlez-en à votre médecin du travail ou aux membres de son équipe pluridisciplinaire (infirmière, préventeur, ...)

Des mesures de prévention individuelles existent :

- ⇨ port d'un casque antibruit ou de bouchons d'oreilles.

Pour qu'une protection soit efficace :

- ⇨ la mettre en place avant d'entrer dans le lieu bruyant,
- ⇨ l'ajuster correctement,
- ⇨ la porter pendant toute la durée de l'exposition au bruit,
- ⇨ ne la retirer qu'après être sorti de la zone bruyante.

MIST SANTÉ AU TRAVAIL • NORMANDIE

N'hésitez pas à nous contacter :

MIST Normandie
9, rue Dr Laënnec BP 10063
14203 Hérouville St-Clair Cedex
Tél. **02 31 46 26 60**

www.mist-normandie.fr

MIST SANTÉ AU TRAVAIL • NORMANDIE
Maisons Interentreprises de la Santé au Travail

LA CULTURE **DE LA PRÉVENTION**
www.mist-normandie.fr

MIST NORMANDIE - Mars 2024 - Illustrations : Freepik/MIST Normandie

Maisons Interentreprises de la Santé au Travail Normandie
La culture de la prévention

MIST SANTÉ AU TRAVAIL • NORMANDIE

Le bruit : attention à vos oreilles

vous avez du mal à vous concentrer ?

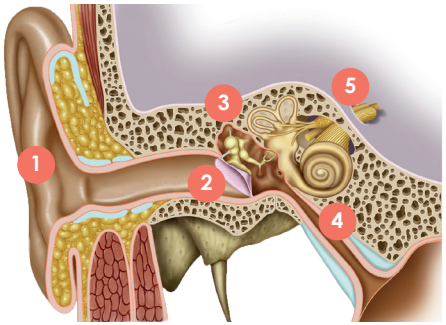
vous devez crier pour vous faire entendre ?

vos oreilles sifflent ou bourdonnent après le travail ?



Il existe des solutions pour améliorer la prévention.

COMMENT ENTEND-ON ?

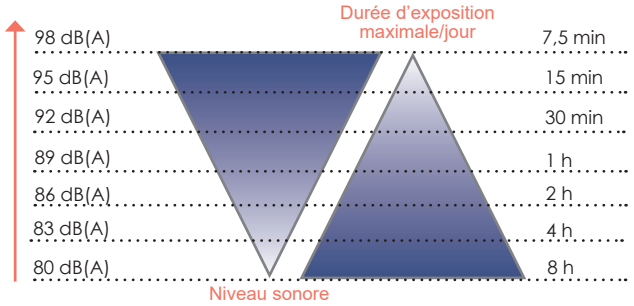


1. les sons sont captés par le pavillon et arrivent dans le conduit auditif
2. les sons font vibrer le tympan
3. les osselets (marteau, enclume et étrier) transmettent ces vibrations
4. l'oreille interne transforme la vibration en message nerveux et alerte le nerf auditif
5. le message est transmis au cerveau via le nerf auditif et interprète ensuite le son

ET AU TRAVAIL ?

Dans le Code du Travail il existe une réglementation en lien avec les nuisances sonores.

Deux paramètres sont à prendre en compte : le **niveau sonore** et la **durée d'exposition maximale** :



Etre exposé 15 minutes à 95 dB(A) provoque les mêmes effets qu'une exposition de 4 heures à 83 dB(A) !

QUELS EFFETS SUR LA SANTÉ ?

sur l'audition

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

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.

sur le travail

- difficultés de concentration, risque d'erreur dans la tâche à accomplir,
- perturbations de la communication, pertes d'information,
- effets de masque sur les autres sons tels que les signaux sonores de sécurité,
- risque d'accident du travail.

À RETENIR

Les risques sur la santé augmentent avec l'**intensité et la durée d'exposition** au bruit.

L'audition est en danger à partir de **8 heures d'exposition à 80 dB(A) !**



Le risque majeur est **la perte d'audition.**
La surdité ne veut pas dire ne plus rien entendre,
mais ne plus comprendre ce que l'on entend.
Les premiers symptômes n'apparaissent qu'après plusieurs années.

L'ÉCHELLE DE BRUIT EN dB(A)

Le bruit est une vibration de l'air captée par l'oreille caractérisé par une fréquence en Hertz (Hz) allant du grave à l'aigu et une intensité en décibel (dB).

