

# MOINS FORT LE BRUIT



40 à 60 dB(A)

BLABLA BLABLA BLABLA



### Il faut le savoir

Pour une journée de travail de 8 h, **vo**tre audition est en danger à partir de 80 dB(A).

**Au-delà de 130 dB(A), toute exposition, même de très courte durée, est dangereuse.**

Plus le niveau sonore est élevé et plus la durée d'exposition doit être courte.

## Le bruit au travail

Le bruit peut avoir de multiples origines : machines, outils, véhicules... Il devient gênant, voire dangereux, au-delà d'une certaine limite.

Les risques pour la santé augmentent principalement avec :


- ◆ **l'intensité du bruit**, mesurée en décibel (A) [dB(A)],
- ◆ **la durée d'exposition** du salarié.

**1 salarié sur 5** est exposé en France à des niveaux sonores dangereux pour la santé (\*).

### Votre environnement de travail est-il trop 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.
- ◆ 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...).

**Alors le bruit sur votre lieu de travail représente peut-être un risque pour votre santé !**



« Tant que l'on ne ressent pas de troubles de l'audition, ce n'est pas la peine de s'inquiéter du bruit ».

#### **FAUX**

La surdité professionnelle évolue sans que l'on s'en aperçoive. Lorsque les troubles deviennent perceptibles, l'audition est déjà très altérée. Si vous travaillez dans un environnement bruyant, n'attendez pas qu'il soit trop tard.

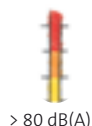
(\* Source : enquête SUMER (2010).

# Le bruit et ses dangers

« On sait aujourd'hui soigner les surdités professionnelles ».

## FAUX

La surdité professionnelle est insidieuse, irréversible et les prothèses auditives sont inefficaces pour traiter cette maladie. Seule la réduction de l'exposition au bruit permet d'éviter les risques.



**Bourdonnements, sifflements d'oreille, baisse temporaire de l'audition...** Ces signes doivent vous **alerter** ! Ils peuvent être le signe annonciateur d'une souffrance de la cochlée, voire d'un début de **surdité**. Si l'exposition au bruit se poursuit, vous risquez **une perte irréversible de l'audition**.

< 80 dB(A)



**Fatigue, stress, anxiété,** troubles de l'attention, troubles du sommeil, troubles cardiovasculaires, hypertension... Tous ses symptômes sont **les conséquences possibles d'une exposition prolongée au bruit**.

## Il faut le savoir

Nous ne sommes pas tous égaux face au bruit. En fonction de leur âge, de leur condition physique ou de leurs antécédents médicaux, certaines personnes peuvent être particulièrement vulnérables. De plus, être exposé à la fois au bruit et à certains solvants et médicaments augmente le risque de surdité.



**Et attention à l'accident !** Car le bruit perturbe la communication, gêne la concentration, détourne l'attention... et **augmente les risques d'accidents du travail**.

# Sachez réagir face au bruit

Si le bruit vous gêne dans votre travail :

**Signalez le problème** à l'employeur, aux membres du CHSCT ou aux délégués du personnel, qui prendront les mesures nécessaires.

**Parlez-en** également au médecin du travail. En cas de risque pour votre audition, il vous soumettra à un examen audiométrique afin de dresser le bilan des dommages éventuels.

**Protégez-vous !** Portez un casque antibruit ou des bouchons d'oreilles. Mais sachez-le, pour que votre protection individuelle soit efficace, il faut :

- ♦ la mettre en place, avant d'entrer dans un lieu bruyant,
- ♦ l'ajuster correctement,
- ♦ la porter tant que vous êtes exposé au bruit,
- ♦ ne la retirer qu'après être sorti de la zone bruyante.



**120 à 140 dB(A)**



## Attention !

N'enlevez jamais votre équipement de protection auditif dans la zone de bruit !

Si vous le retirez, même un court instant, vous diminuez considérablement son efficacité.

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



100 à 120 dB(A)



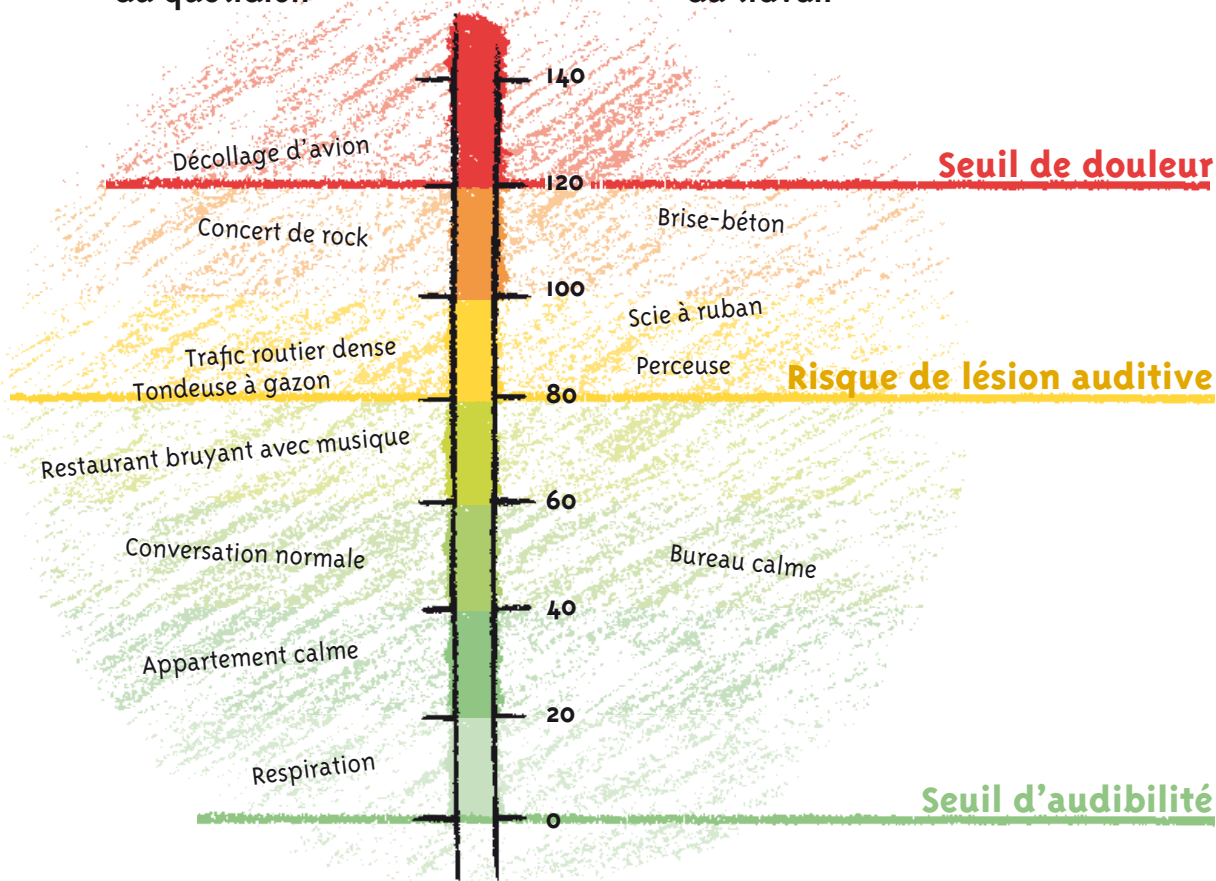
80 à 90 dB(A)



Exemples  
du quotidien

Décibels (A)\*

Exemples  
du travail



\* Il y a différentes façons de calculer le bruit. Celle qui prend en compte la perception de l'oreille humaine, pour les niveaux de bruits courants, utilise l'unité dB(A).

# C'est la loi!

La réduction des risques liés au bruit passe tout d'abord par des actions de prévention collective. Il est de la responsabilité de l'employeur de mettre en place des mesures adaptées :

- information des salariés concernés,
- traitement acoustique des locaux,
- achat de machines moins bruyantes,
- actions de réduction du bruit (encoffrement des machines, pose d'écrans acoustiques...),
- signalisation des zones bruyantes,
- mise en place d'un suivi médical pour les salariés exposés.

Votre employeur est par ailleurs tenu de mettre à votre disposition des équipements de protection individuelle (casque antibruit, bouchons d'oreilles).

Pour obtenir plus de renseignements sur la prévention des risques liés au bruit, contactez les services de prévention de votre Caisse régionale (CARSAT/CRAM) ou votre service de santé au travail.



Institut national de recherche et de sécurité  
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00  
www.inrs.fr • e-mail : info@inrs.fr

Édition INRS ED 6020

1<sup>re</sup> édition (2007) • réimpression décembre 2013 • 30 000 ex. • ISBN 978-2-7389-1534-4 • impression groupe Corlet S.A.

Conception/rédaction :  
Jacques Gozzo et Nadia Luzeaux.  
Illustrations : Jean-Claude Bauer.  
Conception graphique : Sophie Boulet.

