

## 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.



## 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](http://www.mist-normandie.fr)



## Le bruit : attention à vos oreilles

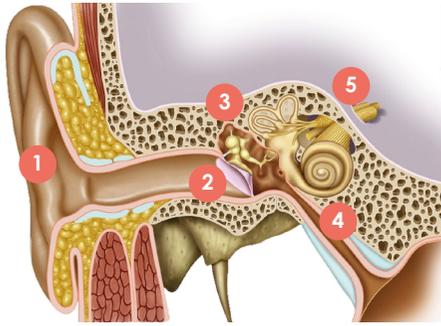
- vous avez du mal à vous concentrer ?
- vous devez crier pour vous faire entendre ?
- vos oreilles sifflent ou bourdonnent après le travail ?



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

**Il existe des solutions pour améliorer la prévention.**

## COMMENT ENTEND-ON ?

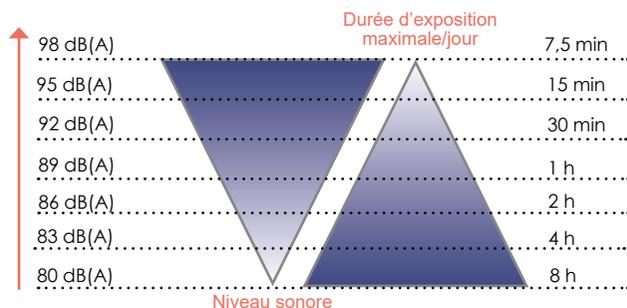


- 1 les sons sont captés par le pavillon et arrivent dans le conduit auditif
- 2 les sons font vibrer le tympan
- 3 les osselets (marteau, enclume et étrier) transmettent ces vibrations
- 4 l'oreille interne transforme la vibration en message nerveux et alerte le nerf auditif
- 5 le message est transmis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

