



### Comment bien insérer les bouchons d'oreilles en mousse ?

- **Prendre** son temps
- **Rouler** le bouchon entre ses doigts afin de le comprimer le plus possible, avec des mains propres
- **Ajuster** le bouchon :  
Tirer l'oreille vers le haut et sur le côté et placer progressivement le bouchon dans le conduit auditif tout en continuant à le rouler
- **Tenir** l'oreille dans cette position jusqu'à ce que le bouchon reprenne sa forme initiale
- **Faire** un test :  
Placer les mains sur les oreilles, puis relâcher, si vous n'entendez pas de différence, c'est qu'ils sont bien mis



**Les bouchons à usage unique ne se lavent pas et sont strictement personnels.**



**Les écouteurs ne sont pas une protection auditive**



#### SIEGE SOCIAL

4 Rue Raymond Aron  
51520 SAINT MARTIN SUR LE PRE  
tél 03.26.70.40.41  
mail : [contactchalons@stsm51.fr](mailto:contactchalons@stsm51.fr)

Rond Point la Camuterie  
Z.A.C Les Accrués 2  
51800 SAINTE MENEHOULD  
tél 03.26.60.87.99  
mail : [contactmenou@stsm51.fr](mailto:contactmenou@stsm51.fr)

24 rue Ampère  
51300 VITRY LE FRANCOIS  
tél 03.26.74.22.98  
mail : [contactvitry@stsm51.fr](mailto:contactvitry@stsm51.fr)



Chaque salarié est responsable de sa sécurité ainsi que celle de ses collègues  
Respectez les consignes de sécurité

N'hésitez pas à solliciter le Service de Santé au Travail

# Le Bruit au Travail

## Conseils au salarié



**Préservons la  
Santé au Travail**



## Qu'est-ce que le bruit ?

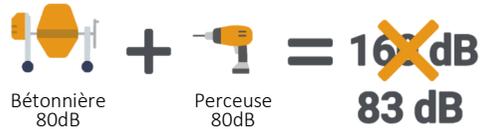
C'est un son produit par des vibrations de l'air perçues par l'oreille et traduites par le nerf auditif jusqu'au cerveau.

Les vibrations rapides donnent un son aigu (fréquence élevée) et les vibrations lentes (fréquence faible) donnent un son grave.

L'intensité du bruit se mesure en décibels (dB).

 **Les niveaux sonores, exprimés en dB, ne s'ajoutent pas directement car il s'agit d'une unité logarithmique.**

## Les décibels ne s'additionnent pas



Source : <https://www.hearingprotech.com/fr/outils/calculottes.html>

**Cotral**  
Lab

## Les effets sur la santé

### Les effets auditifs :

\* **Fatigue auditive** : déficit temporaire de l'audition, bourdonnements, sifflements dans les oreilles. C'est un signe de souffrance de l'oreille interne et donc **un signe d'alerte**.

\* **Surdité par exposition chronique au bruit** : Elle est **très progressive** et parfois elle n'est perçue qu'à un stade avancé. Elle **dépend** aussi de facteurs individuels, de l'exposition à certains produits toxiques (ex : solvants) pour l'oreille. Elle est **irréversible** et peut se cumuler à d'autres causes de surdité comme celle liée à l'âge.

→ Elle engendre des conséquences sociales : Isolement, perturbations des communications, des conversations, gêne dans les activités sociales et familiales

### Les autres effets :

- \* Fatigue
- \* Stress/Anxiété
- \* Troubles de l'attention, de la vigilance, du sommeil
- \* Hypertension
- \* En cas de grossesse, danger pour l'oreille du fœtus

### Le bruit favorise le risque d'accident du travail :

- \* Il exerce un effet de masque sur les signaux d'alerte
- \* Il perturbe la communication verbale
- \* Il détourne de l'attention



## Les conseils de prévention

Le risque bruit fait l'objet pour l'entreprise d'une obligation d'évaluation et de mise en place de mesures de prévention collective adaptée. Une surveillance médicale est mise en place pour les salariés exposés.

**Si vous estimez que votre environnement est bruyant ou que vous présentez des symptômes,**

**Alors vous devez ...**

- **Signaler le problème** à votre responsable, aux membres du CSE, qui prendront les mesures nécessaires.
- **Signaler les symptômes au médecin du travail.** Un examen audiométrique sera réalisé
- **Porter une protection auditive** : Mis à disposition par l'entreprise à partir d'une exposition sonore de 80 dBA sur une période de travail de 8h.

### Plusieurs types :

- \* bouchons mousse 
- \* Préformé 
- \* Arceau 
- \* bouchons moulés (avec filtre) 
- \* casque anti-bruit 

**Afin que cette protection soit adaptée et efficace, il faut :**

- \* **Pouvoir** les essayer afin de valider leur confort
- \* **Avoir** un niveau d'atténuation suffisant du niveau sonore
- \* **Mettre** la protection en place avant d'entrer dans la zone bruyante
- \* **Bien ajuster** la protection (elle doit être confortable)
- \* **Ne pas enlever** la protection dans la zone de bruit sous peine de diminuer considérablement son efficacité



## Les facteurs de risques

La toxicité du bruit dépend de son intensité et de la durée d'exposition.

En dessous de 80 dB (ex : Restaurant, « open-space ») :

- Fatigue, difficultés à se concentrer, anxiété

A partir de 80 dB :

- Risque de surdité
- Une dose de bruit de 80 dB sur 8h est équivalente à :
  - 89 dB sur 1h
  - 95 dB sur 15 min
  - 120 dB sur quelques secondes

A partir de 120 dB :

- Risque de douleur auditive.
- Les bruits dits impulsifs (explosions, déflagrations, martelage) peuvent entraîner une surdité immédiate, totale ou partielle

