

## Conseils pratiques

### Comment bien porter vos protections auditives ?

#### Bouchons en mousse

- Roulez les bouchons entre vos doigts propres afin de les comprimer le plus possible.



- Tirez votre oreille vers le haut, en arrière et placez immédiatement le bouchon dans le conduit auditif.

Maintenez le bouchon jusqu'à sa dilatation.

#### Casque

- Attachez vos cheveux. Ils ne doivent pas être coincés sous les coussinets
- Les coussinets doivent recouvrir entièrement les oreilles.



Le non-port des protecteurs individuels peut être sanctionné



**PORT DES  
PROTECTIONS  
AUDITIVES  
OBLIGATOIRE**

## Contact

### Centre de Santé au travail en Gascogne

Standard toutes lignes: 05.62.60.26.26

Fax: 05.62.63.17.18

6, rue Marc Chagall  
Zone industrielle d'Engachies  
32000 AUCH



N'hésitez pas à vous renseigner et à demander conseil auprès de votre service de santé:

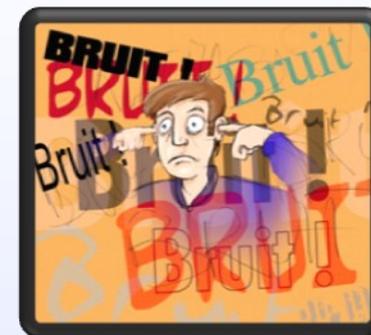
[prevention@cstg32.fr](mailto:prevention@cstg32.fr)



Pour plus d'informations sur le risque lié au bruit, flashez ce code QR



Ne pas jeter cette brochure sur la voie publique



# Halte au bruit !!

# Nuisances sonores



Le bruit est un mélange complexe de sons produisant une sensation auditive considérée comme gênante ou dangereuse. C'est une nuisance très répandue sur les lieux de travail, les travailleurs y sont exposés dans la plupart des secteurs d'activité, y compris dans les services.

## Ce que prévoit la loi

### Quel que soit le niveau sonore

- Evaluation du risque
- Suppression ou réduction autant que possible du risque, en particulier à la source
- Consultation et participation des travailleurs pour l'évaluation des mesures de réduction



### Au dessus de la valeur d'exposition inférieure déclenchant l'action (VAI) > 80 dB (A) ou 135 dB(C)

- Mise à disposition des **protecteurs individuels**
- **Information et formation** des travailleurs sur les risques, les résultats de leur évaluation et sur les moyens de prévention
- **Examen audiométrique** préventif proposé

### Au-dessus de la valeur d'exposition supérieure déclenchant l'action (VAS) > 85 dB (A) ou 137 dB(C)

- Obligation de mise en œuvre d'un programme de **mesures collectives de réduction** (encoffrement des machines, traitement acoustique des locaux, ...)
- **Signalisation** des endroits bruyants et limitation d'accès
- **Port obligatoire** des protecteurs individuels
- **Contrôle de l'audition**

### Valeur limite d'exposition (VLE) : 87 dB(A) ou 140 dB (C)

- **À ne dépasser en aucun cas** (en prenant en compte l'atténuation du protecteur individuel)
- Mesures **immédiates de réduction** d'exposition sonore

## Les conséquences sur votre santé

### Des effets certains sur l'audition

Un niveau sonore > 80 dB(A) peut entraîner :

- des acouphènes (sifflements)
- une surdité irréversible



### Un risque accru d'accidents

### De nombreux effets physiologiques

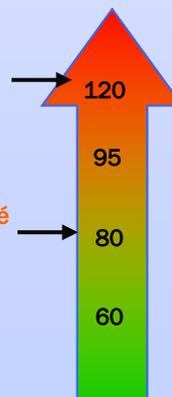
- Perturbation du sommeil
- Hypertension, palpitations
- Perte de vigilance



### Echelle de bruit

120 dB (A) seuil de la douleur

80 dB (A) seuil de la nocivité (pour une exposition de 8h)



120 Concert de rock  
95 Soufflette, clé à choc  
Klaxon  
80 Restaurant bruyant  
60 Automobile  
Conversation

## Comment vous protéger

Il existe différents types d'équipements de protection individuelle :

- Bouchons moulés
- Bouchons d'oreilles jetables
- Arceaux, Casques anti-bruit, etc...

### A savoir !

Les protecteurs individuels ne sont efficaces que si vous **les portez correctement** pendant la **totalité du temps d'exposition** au bruit.

Si vous **enlevez** la protection auditive **pendant 1h** (sur les 8h du poste) de façon cumulée ou pas, son **efficacité** n'est plus que de **44%**, **pendant 2h**, elle n'est plus que de **29%** (pour une atténuation SNR=20dB).

Dans une journée de travail, une exposition cumulée de **7 minutes à 98 dB(A)** (**soufflette, clé à choc,...**) est aussi nocive pour l'oreille qu'une exposition de **8 heures à 80 dB(A)**.