

## QUI PEUT VOUS AIDER ?

Votre Service de Santé au Travail peut vous accompagner.



N'hésitez pas à contacter votre Médecin du travail.

Il coordonne une Équipe Locale Santé Travail composée notamment d'un **Conseiller en Prévention Santé Travail** (CPST).

Le CPST peut vous accompagner dans votre démarche d'évaluation du risque bruit :

- Visite de vos locaux
- Identification des activités bruyantes
- Mesures indicatives de bruit
- Conseils
- Sensibilisation collective
- ...

**COMPRIS dans votre COTISATION ANNUELLE**

## POUR EN SAVOIR PLUS

[www.inrs.fr/risques/bruit/ce-qu-il-faut-retenir.html](http://www.inrs.fr/risques/bruit/ce-qu-il-faut-retenir.html)  
[www.journee-audition.org/](http://www.journee-audition.org/)

**Halte aux décibels !  
Protégez-vous.**



Ce document a été élaboré par :



Votre partenaire Santé Travail

Parc d'activité de la Saulaie  
23 avenue des Saules - 69600 Oullins  
[www.agemetra.org](http://www.agemetra.org)



RISQUE BRUIT



# BRUIT ET TRAVAIL

## Êtes-vous concernés ?



Votre partenaire Santé Travail



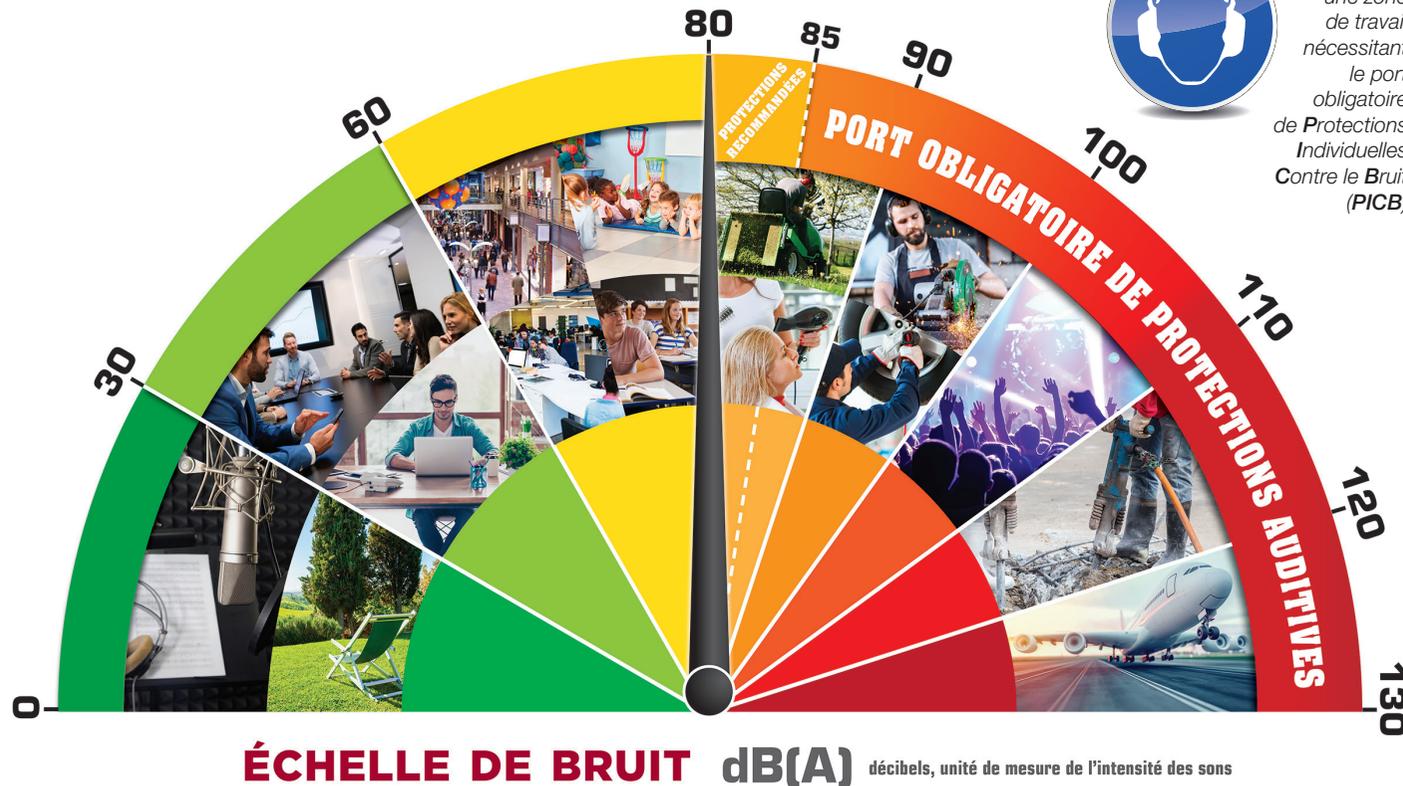
**Si vous devez élever la voix pour communiquer dans un environnement bruyant, c'est que le niveau de bruit est au moins égal à 80 dB(A).**

## EFFETS SUR LA SANTÉ

bourdonnements  
sifflements  
hypertension artérielle  
**ACOUPHÈNES**  
fatigue  
isolement social  
hyperacousie  
difficulté de concentration  
nuisances environnementales  
maux de tête  
COMMUNICATION DIFFICILE

stress  
anxiété  
troubles du sommeil  
**baisse de la vigilance**  
**ACCIDENTS DU TRAVAIL**  
troubles cardio-vasculaires  
attention détournée  
IRRITABILITÉ  
**lésion irréversible**  
Maladie Professionnelle

agressivité



pictogramme indiquant une zone de travail nécessitant le port obligatoire de Protections Individuelles Contre le Bruit (PICB)

## CONSEILS DE PRÉVENTION pour mieux entendre et communiquer au travail...

Les protections individuelles contre le bruit ne doivent jamais être considérées comme suffisantes, il est toujours nécessaire de réfléchir en priorité aux **solutions collectives** qui peuvent être apportées. Ex. : capotage de machine, isolement de la source de bruit, panneaux acoustiques, murs absorbants, ...

- **Identifiez les sources de bruit** dans votre activité professionnelle
- Si possible, **isolez-vous des zones** ou appareils bruyants, ou **limitez le temps** passé à proximité de source de bruit
- Si vous participez au choix de matériel, de machines ou d'outils, **privilégiez les plus silencieux**

- **Protégez-vous**, portez les protections auditives mises à disposition
- Si vous pensez que les protections auditives fournies ne sont pas adaptées à votre activité, **signalez-le** plutôt que de ne pas vous protéger !
- **Pensez à vous protéger** quand les autres font du bruit !
- **Reposez vos oreilles** par des moments de silence ou de calme dans la journée (« pause auditive »)
- **Protégez-vous aussi** lors de vos activités extra-professionnelles bruyantes.

## PROTECTIONS AUDITIVES INDIVIDUELLES

Casques anti-bruit ou bouchons d'oreilles (jetables ou moulés), ils doivent être :



- **adaptés** à votre activité
- mis **avant** d'entrer dans la zone de bruit
- portés **pendant** toute la durée de l'exposition
- enlevés **après** être sorti de la zone
- bien **entretenus** (stockage, nettoyage).

**L'usage des écouteurs n'est pas une protection auditive !**