



CONSEIL & PRÉVENTION

# Comment me protéger du bruit ?

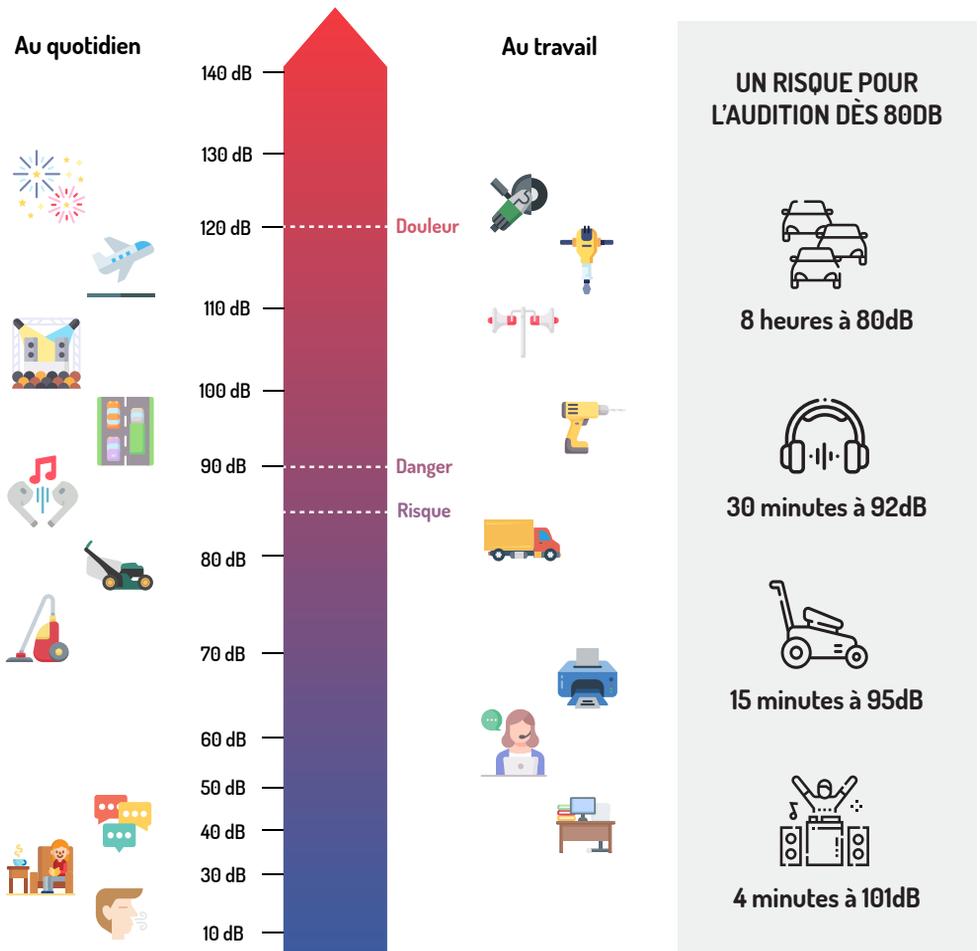


# QU'EST CE QUE LE BRUIT ?

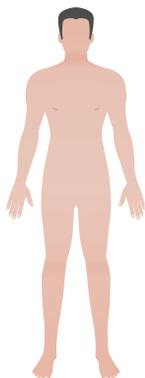
Sur le plan scientifique, le son et le bruit sont techniquement identiques. Mais le son désigne ce que nous entendons en général. Le bruit produit une **sensation auditive considérée comme désagréable**, gênante ou dangereuse pour la santé.

A l'état naturel, les bruits nocifs dégradant l'audition n'existent pas : ils sont produits lors de nos activités du quotidien, de loisirs ou du travail.

## DES RISQUES PRÉSENTS DANS NOTRE QUOTIDIEN



## LES CONSÉQUENCES DU BRUIT



La **surdité**, les **acouphènes** et l'**hyperacousie** sont des conséquences directes d'une exposition sonore trop longue et trop intense.

En dehors de ces effets directs, le bruit peut provoquer de la **nervosité**, du **stress** et de la **fatigue**. Cela peut même impacter le système digestif, la qualité du sommeil, et peut entraîner des vertiges ou des troubles cardiaques.

Dans le cadre professionnel, les nuisances sonores vont couvrir les sons de l'environnement avec un risque accru d'**accidents du travail**. Enfin, la perte de vigilance et les difficultés de concentration peuvent nettement **dégrader la situation de travail**.



Femmes enceintes, attention au bruit ! Le fœtus est particulièrement vulnérable. En cas de doute dans le cadre professionnel, demandez conseil à votre médecin du travail.

## SE PROTÉGER

### COMMENT SE PROTÉGER DU BRUIT ?

#### AU QUOTIDIEN

- S'informer
- Limiter sa durée d'exposition
- Baisser le son, adapter le volume
- Modifier le mode de consommation de la musique
- Réserver des temps calmes
- EPI adapté (casque, bouchons...)

#### AU TRAVAIL

- Protéger et adapter les machines
- Adapter l'espace
- Savoir faire (utiliser les bons outils)
- Savoir vivre
- Salle de pause au calme
- Signalisation
- Signaler la gêne, alerter l'employeur

## QUE DIT LA LOI ?



Pour l'employeur, l'article L4121-1 du code du travail précise qu'il est de sa responsabilité de **mettre en place des mesures adaptées** de prévention collective et individuelle.

Pour le travailleur, l'article L4122-1 du code du travail précise qu'il incombe de prendre soin, en fonction de sa formation et selon ses possibilités, **de sa santé et de sa sécurité** ainsi que de celles des autres personnes concernées par ses actes ou ses omissions au travail.

Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !  
[contact@horizonsantetravail.fr](mailto:contact@horizonsantetravail.fr)



[www.horizonsantetravail.fr](http://www.horizonsantetravail.fr)

