



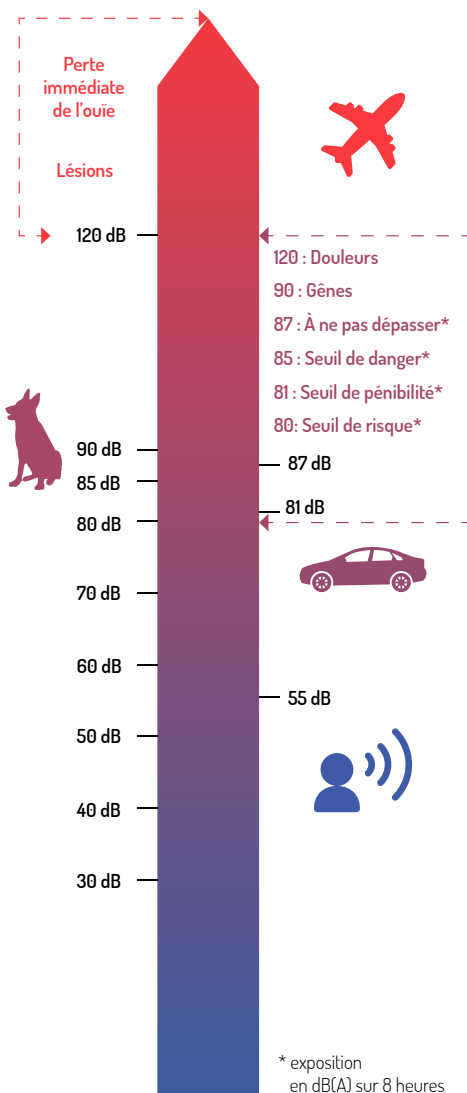
CONSEIL & PRÉVENTION

# Comment se protéger du bruit ?



## COMMENT SE PROTÉGER DU BRUIT ?

Un personne sur trois serait exposée au bruit dans le cadre professionnel.  
Lorsque les effets de la surdité apparaissent, il est déjà trop tard.



## LA NOCIVITÉ DU BRUIT

La nocivité du bruit est fonction de :

- L'intensité du bruit
- De la durée d'exposition
- De ses fréquences : les sons aigus sont plus dangereux pour l'ouïe
- Des chocs acoustiques ou pics sonores / bruits forts inattendus



## LES RISQUES

- Surdité, perte d'audition,
- Bourdonnements, sifflements d'oreille,
- Fatigue, stress, anxiété, troubles cardiovasculaires,
- Baisse de vigilance, problèmes de communication,
- Augmentation du risque d'accident du travail...

## 80 DB(A) SUR 8 HEURES FONT PESER SUR L'AUDITION UN RISQUE ÉQUIVALENT À :



15' de tondeuse  
à 90 dB(A)



7' de casque audio  
à 98 dB(A)



4' de tronçonneuse  
à 100 dB(A)



1 coup de fusil :  
125 dB(A)

## DANS L'ENTREPRISE, PRIVILÉGIER LES ACTIONS COLLECTIVES

1. Évaluer le risque
2. Traiter le bruit à la source
3. Limiter la propagation du bruit :  
Modifications de l'agencement du lieu de travail, traitement acoustique des locaux, amortissement des vibrations, écrans acoustiques, casques téléphoniques avec limiteur de volume, bureaux d'isolement...
4. Informer les salariés concernés
5. Signaler les zones à risques



## SE PROTÉGER



Casque



Arceau



Bouchons moulés  
individualisés



Bouchons  
préformés

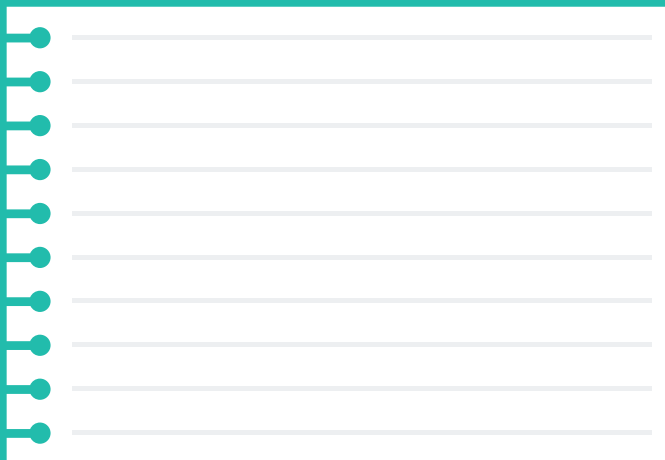


Bouchons  
à façonner

## PICB : Protection Individuelle Contre le Bruit

- Le bon indice de réduction (SNR) doit être choisi : le PICB doit être porté pendant toute la durée de l'exposition au bruit car deux heures sans le PICB diminue le bénéfice de 75 %.
- Le port du PICB permet de préserver son capital auditif : il n'est jamais trop tard.
- Les lésions au niveau de l'oreille interne sont irréversibles.

## VOS NOTES



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)

