

Lignes d'horizon #21

Septembre 2023



EDITO

Chaque rentrée est propice à l'inspiration, avec de nombreuses idées qui se bousculent dans la tête de chacun.

Mais le temps est une ressource précieuse, qu'il faut savoir utiliser à bon escient. Seul, il est difficile d'avancer pour faire aboutir ses projets.

C'est aussi vrai en prévention des risques professionnels. La PME Rakon offre un témoignage précieux en ce sens. Savoir s'entourer est une des clés pour dépasser les limites de ressources auxquelles de nombreuses entreprises font face.

Parmi ces interlocuteurs, votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire. Alors pour toutes vos questions de santé au travail, ayez le réflexe de solliciter nos équipes.

Bonne lecture.

Caroline Delmas
Directrice

Thierry Tron Lozai
Président



LE DOSSIER
Le bruit,
ennemi public



REPORTAGE
S'entourer pour prévenir
ses risques, chez Rakon



EN DIRECT



AGENDA ateliers

Le bruit, ennemi public

Le bruit est partout. Nous pouvons aussi bien le retrouver au travail que dans notre vie quotidienne. Cette présence régulière le classe parmi les nuisances les plus importantes auxquelles nous serons exposés au cours de notre vie.

Mais quel est cet ennemi public ? Quelles sont les conséquences sur la santé et l'activité professionnelle ? Et surtout, comment s'en protéger ?

Quelle différence entre un son et un 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, lui, produit une sensation auditive considérée comme désagréable, gênante ou dangereuse pour la santé.

Il est nécessaire d'écarter l'idée reçue selon laquelle le bruit fait partie du quotidien, que l'on ne peut pas y faire grand-chose ou que nos oreilles finissent par s'habituer.

A l'état naturel, les bruits nocifs dégradant l'audition n'existent pas : ce sont **nos activités de loisirs ou professionnelles** qui les produisent.

Pourquoi le bruit est-il nocif pour notre audition ?

L'oreille est un organe complexe de notre corps. La majorité des personnes naissent avec un capital auditif doté de **15 000 cellules sensorielles** par oreille.

Ces cellules sont précieuses car une fois abîmées, elles se détruisent et ne se régénèrent pas. Malgré les progrès de la médecine, nous ne sommes pas en capacité, à ce jour, à les réparer ou les remplacer.

Plusieurs causes sont identifiées :

- Une **exposition** à un volume sonore trop élevé et/ou une durée d'exposition sonore trop longue,
- Le **vieillesse** naturel,
- L'exposition à des **agents ototoxiques** (certains solvants, métaux, médicaments...).

Quelles en sont les conséquences ?

Vous connaissez sans doute certaines conséquences des troubles de l'audition. Mais les connaissez-vous toutes ?

La **surdité** est la diminution de la capacité à percevoir les sons (  distinguer de la presbycousie, qui est une baisse de l'audition « normale » due au vieillissement).

Les **acouphènes** sont des bourdonnements d'oreilles ou des bruits perçus malgré l'absence de source sonore.

L'**hyperacousie** est une sensibilité accrue, tous les sons deviennent alors gênants au quotidien. Elle peut accompagner parfois la surdité et les acouphènes.

En dehors des effets directs sur le système auditif, le bruit peut également provoquer de la nervosité, du stress et de la fatigue. Cela peut même impacter le système digestif, la qualité du sommeil, 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.

Au niveau individuel, il est important de consulter son médecin g nraliste ou un spécialiste (ORL) en cas de baisse de l'audition ou de douleur.

Comment se protéger face à cet ennemi que nous rencontrons tous les jours ?

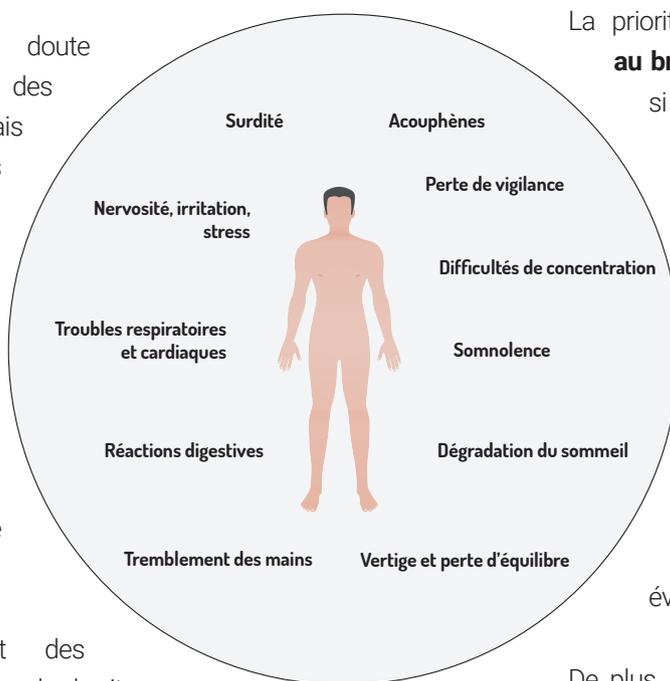
La priorité, c'est **limiter l'exposition au bruit**. La nocivité va apparaître si l'on est exposé à un volume supérieur de 80 dB sur une période de plus de 8h sans protection (80 dB correspondent au bruit créé par un aspirateur ou un klaxon).

Plus le volume sera élevé, plus le temps d'exposition sans protections adaptées devra être court si l'on veut éviter tout dommage.

De plus, il sera important de réaliser **des pauses au calme** pour limiter la fatigue auditive et permettre une récupération d'une capacité auditive normale.

Dans le cadre du travail, il existe **une réglementation et des normes** définissant les niveaux de bruit à partir desquels une action de prévention ou le port de protection sera conseillé, nécessaire ou obligatoire.

Mais avant de proposer des Protections Individuelles contre le Bruit (casque anti-bruit, bouchons d'oreilles,



protection auditive sur mesure...), il est d'abord nécessaire de **travailler sur l'environnement et la source du bruit** pour le plus grand bénéfice du collectif.

Pour cela, de nombreuses solutions existent comme l'installation de **panneaux acoustiques** ou de **coffrage des machines**. **Réaménager les locaux** est aussi une piste, en isolant les sources sonores élevées.

Mais c'est aussi l'occasion de **faire évoluer les techniques de travail**. Si une machine bruyante devient obsolète, il est peut-être temps de la changer, voire de faire évoluer les process de fabrication.

Vous l'avez compris, mettre à disposition des EPI à vos collaborateurs n'est qu'une solution partielle. Il faut appréhender l'environnement de travail dans sa globalité. L'idéal serait d'optimiser l'ambiance acoustique avec

tant d'efficacité, que le port d'EPI ne serait même plus nécessaire.

Bénéficiez de l'aide de spécialistes

Les équipes d'Horizon Santé Travail incluent des spécialistes sur de nombreux risques professionnels, dont les nuisances sonores.

Diagnostic personnalisé, mesures de bruit, conseils adaptés... Nos prestations répondent aux besoins des entreprises, en collaboration avec les employeurs, afin de contribuer à la préservation de la santé des salariés.

Ce service est compris dans votre cotisation annuelle, **contactez votre médecin du travail** pour plus d'informations.

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

EN DIRECT

Atelier en présentiel « Altération de l'état de santé, comment éviter la désinsertion professionnelle ? »

Au cours de leur vie professionnelle, vos salariés peuvent, en raison d'un problème de santé, rencontrer des difficultés à conserver leur emploi et se retrouver en situation de risque d'inaptitude à leur poste de travail.

En tant qu'employeur, vous êtes l'un des interlocuteurs privilégiés pour favoriser leur maintien et/ou leur retour au poste de travail.

Participez à notre atelier en présentiel pour découvrir comment prévenir la perte d'emploi liée à un accident ou une maladie, comment accompagner le retour à l'emploi après une période d'arrêt de travail et comment repérer les signaux d'alerte.



Le jeudi 5 octobre 2023 de 9h à 11h à Nanterre, inscription libre depuis notre site internet

Nos équipes vont bientôt adopter un nouveau logiciel métier

Dans le secteur de la santé au travail, il n'y a pas que les évolutions réglementaires, il y a aussi les évolutions technologiques : Horizon Santé Travail va concilier les deux en adoptant un tout nouveau logiciel métier en fin d'année.

Plus moderne et performant, nos équipes vont bénéficier de l'outil Pulse, édité par Trustteam, pour mieux vous accompagner dans vos démarches de santé au travail.

Nos adhérents vont pouvoir bénéficier d'un tout nouvel espace adhérent, dont les fonctionnalités et la simplicité vous seront présentées au cours du dernier trimestre, pour une disponibilité dès janvier 2024.

Semaine de la Santé auditive au travail du 16 au 21 octobre 2023



A l'occasion de la Semaine de la Santé Auditive au Travail, nos équipes se mobilisent dans nos centres médicaux pour informer et sensibiliser les salariés de nos adhérents.

Distribution de flyers ciblés et possibilité de passer un audiogramme (sur rendez-vous ou sur demande) : vos collaborateurs pourront faire le point avec nos professionnels de santé et avoir les réponses à toutes leurs questions.

Du 16 au 21 octobre 2023 dans nos centres médicaux, sans inscription



REPORTAGE

S'entourer pour prévenir ses risques, l'exemple de Rakon

Rakon France est une PME spécialisée dans des composants à base de quartz, dont le signal oscillant sert de base temporelle pour les marchés du GPS, des télécommunications, du spatial et de la défense. Des produits prestigieux qui participent à des missions spatiales telles que Mars, Jupiter ou la comète Tchouri.

Face à une activité technique particulièrement exigeante, l'établissement a entrepris une démarche de prévention à la fois réaliste et efficace. Une nécessité pour les petites entreprises.

Des risques liés à l'usinage des lamelles de quartz

Les 3 sites français de cette entreprise Néo-Zélandaise comptent une centaine de salariés. Mais c'est l'**esprit PME** qui domine. A Gennevilliers, une partie des 30 collaborateurs usinent le quartz selon des spécifications extrêmement précises.

Les procédés de fabrication ne sont pas sans risque, avec des **machines** tournantes (risques de blessure), des **abrasifs** (particules en suspension dans l'air), des **produits** chimiques (CMR, solvants, produits corrosifs), des **fortes températures** ou encore des **nuisances sonores**.

Des ressources limitées

Malgré la dimension internationale de Rakon, les

sites français sont des petites structures.

Nicolas Gufflet, responsable de site et pilote sur les questions HSE, en a bien conscience : « il faut **pallier un manque de ressources** en interne ». Il n'est pas toujours possible d'avoir un ingénieur HSE dédié: compte-tenu des compétences requises, il faut savoir s'entourer.

Rakon France commence donc par recruter un **prestataire HSE** en temps partagé via un groupement d'entreprises. De quoi reprendre les bases et avancer sur de nombreux sujets.

Par le biais du **médecin du travail**, le Docteur Franck Lasfargues, les **spécialistes** d'Horizon Santé Travail apportent leur expertise.

Cette dynamique collective est précieuse, car elle «permet d'avancer, de manière cordiale et conviviale».

Le DUERP comme fil d'ariane

Pour engager une démarche de prévention, **le DUERP est incontournable**. Rakon France s'appuie sur cet outil, certes obligatoire, mais surtout un guide idéal pour construire et suivre son plan d'actions.

Et puis le terreau est fertile : la direction démontre



une volonté sincère, tout comme les salariés et les membres du CSE, **impliqués** et régulièrement **informés**. Ça ne peut aller que dans le bon sens.

Le technicien hygiène sécurité Bruno Menecier et l'assistante en santé au travail Chloé Barbé ont par exemple réalisé des **mesures de bruit** dans les ateliers de production, afin de proposer des pistes d'amélioration personnalisées, notamment sur le choix des EPI.

Les **produits chimiques** font l'objet d'une traçabilité sur un logiciel spécifique libre, conseillé par Horizon Santé Travail. L'objectif est de diminuer les expositions professionnelles et d'engager une démarche de substitution des agents CMR.

Une **subvention de la Cramif** a permis d'acheter des systèmes de protection collective de type hottes aspirantes, pour capter à la source les substances nocives. Un coup de pouce appréciable. Nos équipes ont d'ailleurs accompagné Rakon France pour constituer le dossier.

Le Docteur Franck Lasfargues, comme tout médecin du travail, est disponible pour **conseiller l'entreprise** sur ses démarches de prévention. Comme le rappelle Nicolas Gufflet, « face aux questions de santé au travail, **nous ne sommes pas seuls** ».

“ Pour prévenir la santé au travail de ses collaborateurs, il faut savoir s'entourer. ”

AGENDA

					
Jeudi 21 septembre 2023	Webinaire 14h - 15h	<i>Rédiger son Document Unique, méthode et initiation</i>			
Mardi 3 octobre 2023	Webinaire 11h - 11h45	<i>Le harcèlement sexuel et les agissements sexistes</i>			
Jeudi 5 octobre 2023	Atelier à Nanterre 9h-11h	<i>Altération de l'état de santé, comment éviter la désinsertion professionnelle ?</i>			
Jeudi 12 octobre 2023	Webinaire 14h - 15h	<i>Bien dormir, conseils et bonnes pratiques</i>			
Jeudi 19 octobre 2023	Webinaire 14h - 14h30	<i>Aménager son poste de travail, l'essentiel en 30 minutes</i>			



Le processus d'inscription devient plus simple !

Rendez-vous sur notre site internet, rubrique "Evenements". Sélectionnez la thématique souhaitée et cliquez sur le bouton "Inscription" : une fois le formulaire rempli, vous recevrez la confirmation par mail et une relance la veille.

Un conseil : vérifiez bien l'orthographe de vos coordonnées, ainsi que vos spams.

Pour participer : inscrivez-vous en ligne sur www.horizonsantetravail.fr/evenements

Pour vous connecter le jour J : à partir de votre ordinateur, tablette ou smartphone, cliquez sur **le lien qui vous aura été communiqué par mail 24h** avant

**Des questions ?
Contactez-nous !**
contact@horizonsantetravail.fr



**Donnez-nous
votre avis**

Horizon Santé Travail est un service de Santé au Travail situé en Île-de-France.

Nos équipes pluridisciplinaires, rassemblant 200 professionnels qualifiés, vous proposent tout type de prestations en matière de prévention des risques professionnels et vous accompagnent dans la sensibilisation et l'information de vos salariés. **Nos 14 centres médicaux sont situés à Paris, ainsi que dans les départements des Yvelines, Hauts-de-Seine et Seine-Saint-Denis.**



Direction de publication : Association Horizon Santé Travail. Comité de rédaction : Aurélien Matte, Jessica Abdo, Frédérique Bégot, Christelle Guédé, Nadia Lehaou, Fabienne Zecri.

17 avenue du Maréchal Joffre, 92022 Nanterre cedex
01 41 37 82 82 - contact@horizonsantetravail.fr
www.horizonsantetravail.fr

