

COMMENT INSÉRER CORRECTEMENT VOS BOUCHONS À FORMER ?

Pour chaque oreille, suivez les étapes suivantes :



4 Attendez 30 secondes que le bouchon prenne forme dans votre conduit auditif.

5 **Faites le test** : Quand les 2 bouchons sont insérés, placez les mains sur vos oreilles quelques secondes puis retirez-les. Si vous n'entendez aucune différence c'est que vos bouchons sont bien en place.

Pour tout info complémentaire,
Centre de Gestion des Côtes d'Armor – Eleusis 2
1, rue Pierre et Marie Curie - BP 417 – 22194 PLERIN Cedex
✉ infirmiers@cdg22.fr
02 96 58 64 00 / www.cdg22.fr

LE BRUIT AU TRAVAIL

PROTÉGEZ VOS OREILLES !

Devenir sourd n'est pas douloureux,
n'attendez pas d'avoir mal
pour vous protéger !



Pôle prévention santé au travail
Service de Médecine préventive

LE BRUIT DANS VOTRE TRAVAIL, QU'EN-EST-IL ?

Le bruit est un son qui devient gênant, voire dangereux, au-delà d'une certaine limite. Les risques pour la santé augmentent principalement avec **l'intensité du bruit, la durée d'exposition et la multiplicité des émetteurs de bruit.**

La surdité ne veut pas dire ne plus rien entendre, mais ne plus comprendre ce que l'on entend.

1. Vos oreilles bourdonnent pendant ou à la fin de votre journée de travail ?
2. Vous mettez l'autoradio plus fort le soir que le matin ?
3. De retour chez vous après une journée de travail, vous devez augmenter le volume de votre téléviseur ?
4. Vous avez des difficultés à entendre les conversations dans les lieux bruyants comme la cantine ou le restaurant ?
5. Vous faites répéter ?

Si vous avez répondu oui à au moins une de ces questions, alors le bruit sur votre lieu de travail représente peut-être un risque pour votre santé.

QUELS SONT LES IMPACTS DU BRUIT SUR VOTRE SANTÉ ?

Effets sur l'audition

Fatigue auditive, acouphènes, surdité progressive, profonde, irréversible. Le risque majeur est la perte d'audition. Elle apparaît suite à des expositions trop intenses ou trop longues... et elle est irréversible.

Effets sur l'organisme

Fatigue, troubles du sommeil, troubles digestifs, nervosité, agressivité, irritabilité, anxiété, augmentation de la fréquence respiratoire, du rythme cardiaque, de la tension artérielle contractures musculaires

Effets sur le travail

Difficultés de concentration, risque d'erreur dans la tâche à accomplir, perturbations de la communication, pertes d'informations, effets de masque, fatigue auditive risque d'accident du travail.

Effets sur les relations sociales

Lorsque votre audition se dégrade des retentissements sur votre vie sociale peuvent se traduire par : une difficulté à participer à une conversation lors de repas, menant à un isolement, une désinsertion, une fuite des relations conviviales et des rencontres en collectivités. Dans le temps cela peut aussi favoriser l'apparition et la majoration de troubles de la mémoire.

LA PRÉVENTION, QUE DOIS-JE FAIRE ?

Vous devez être acteur de la protection de votre audition.

- Il est important de signaler des situations bruyantes ou gênantes et de proposer des solutions d'amélioration.
- Lorsque des protecteurs individuels contre le bruit sont mis à votre disposition, portez-les pour vous protéger.
- N'hésitez pas à demander des conseils sur l'entretien et la bonne mise en place de vos protecteurs.

Les moyens de prévention collectifs

- Porter une attention au choix des outils les moins bruyants
- Limiter la propagation du bruit (traitement acoustique du local)
- Cloisonner les machines très bruyantes (encoffrement)
- S'éloigner de la source de bruit et faire attention à la co-activité

Les moyens de prévention individuels

- Les bouchons mousses à usage unique
- Les bouchons préformés
- Le casque anti-bruit
- Les protections auditives personnalisées (moulées à vos oreilles)

Un bon entretien des protections individuelles est nécessaire pour garantir leur longévité, leur efficacité et éviter les risques de contamination de vos oreilles par des microbes.

Pensez à :

- Entre deux utilisateurs, désinfecter le casque avec une lingette
- Laver vos protections moulées au minimum une fois par semaine à l'eau et au savon (après avoir retiré le filtre)
- Ranger vos équipements dans un étui ou dans un endroit propre.