

LE BRUIT ET SES EFFETS SUR LA SANTÉ



L'exposition au bruit est source de stress
et de dégâts sur la santé

Sensibiliser et protéger est essentiel

VOCABULAIRE

Son : une vibration qui se propage dans l'air, dans les liquides et dans les solides.

Cette vibration est appelée **onde sonore**.

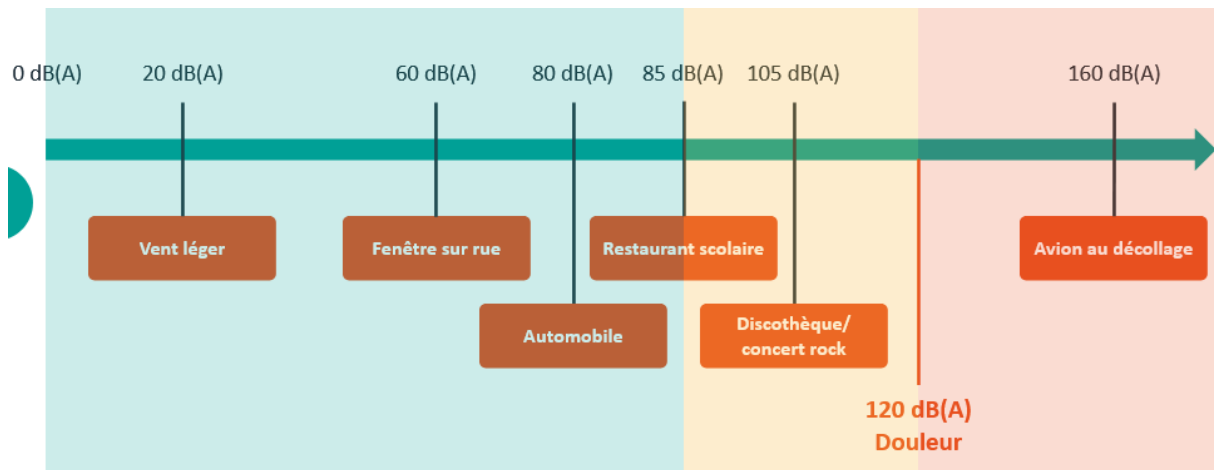
Bruit : mélange de plusieurs sons. Il peut être perçu comme gênant, nuisible ou désagréable.

MESURER LE NIVEAU SONORE

- Le niveau sonore est la sensation à laquelle l'oreille est soumise.
- Il se mesure en **décibels (dB)**, à l'aide d'un **sonomètre**.
- Le **dB(A)** ou **décibel pondéré A** reflète le niveau sonore tel que perçu par l'oreille.



Source : Freepik



0 dB(A) : seuil d'audibilité

À partir de **80 dB(A)** : risque pour la santé.

Entre 80 et 85 dB(A) : le bruit peut entraîner stress et agressivité, par exemple.

À partir de 85 dB(A) : risque de dommage sur l'oreille, c'est-à-dire acouphènes ou surdité plus ou moins profonde. **Il est à noter que la surdité est à ce jour irréversible.**

120 dB(A) : seuil de douleur pour l'oreille humaine.

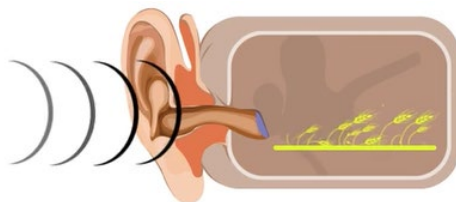
L'échelle de mesure des décibels est logarithmique.

Lorsque deux sources sonores s'ajoutent, on ne fait pas la somme de leurs niveaux sonores et celui-ci augmente de seulement 3 dB(A).

Exemple : si l'on ajoute à une machine émettant 80 dB(A), une autre machine émettant 80 dB(A), elles émettront à elles deux 83 dB(A) (et non 160 dB(A)).

LES RISQUES LIÉS À L'EXPOSITION AU BRUIT

L'EFFET DU BRUIT SUR NOS OREILLES



- Dommages graves
- Disparition des cellules ciliées (= cellules auditives)
- Surdité

Connaître le niveau sonore de votre environnement professionnel est donc important afin de mettre en place des mesures de protection si besoin.

L'évaluation du risque lié au bruit est obligatoire et doit figurer dans le DUERP



LES EFFETS AUDITIFS D'UNE EXPOSITION AU BRUIT

- Diminution du bien-être
- Stress et fatigue
- Atteintes auditives et extra-auditives



LES EFFETS AUDITIFS : LA FATIGUE AUDITIVE

La perte d'audition temporaire

- Ressentir les sons comme feutrés
- Parler plus fort que d'habitude
- Localiser difficilement les sources sonores



Il faut 16 heures de calme pour récupérer d'une exposition sonore de 8 heures.



LES EFFETS AUDITIFS : LA SURDITÉ

La perte d'audition définitive

- Sifflements dans les oreilles
- Sensation de moins bien entendre
- Besoin de faire répéter



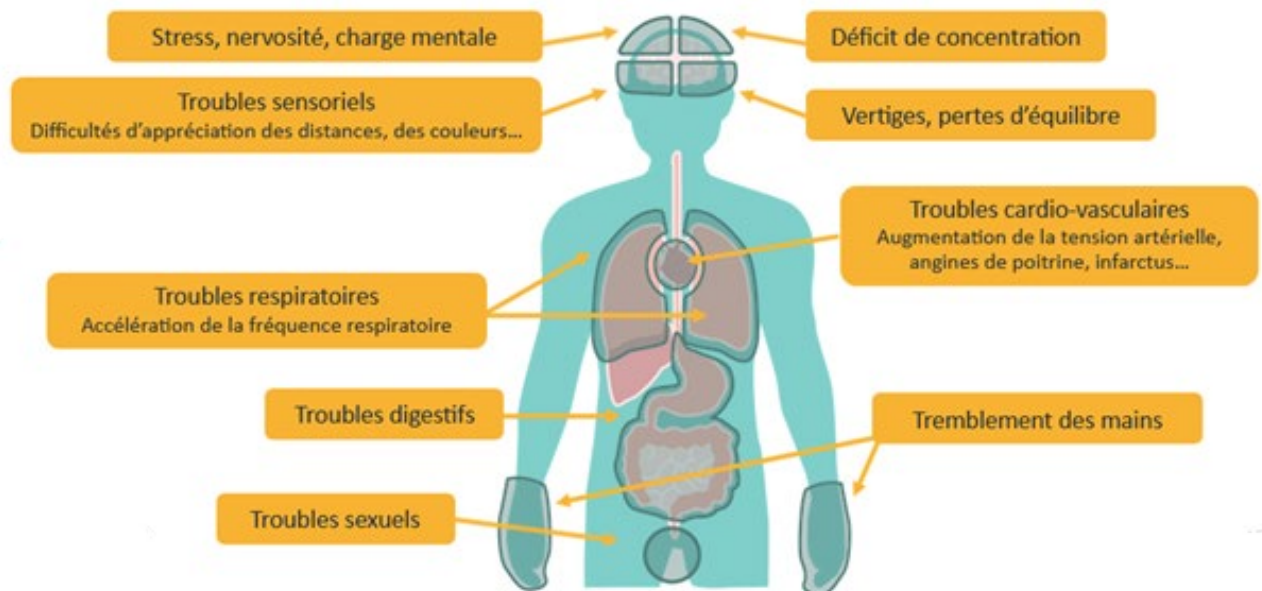
La surdité s'installe progressivement à votre insu.

À partir de 50 dB(A) d'exposition répétée

- Difficultés d'endormissement
- Baisse du sommeil paradoxal et profond
- Éveils matinaux
- Baisse des performances psychomotrices

À partir de 70 dB(A) d'exposition répétée

Affectation de nombreux organes et des dysfonctionnements physiques et physiologiques.



Ajoutons également :

- Isolement et agitation
- Surconsommation de somnifères
- Diminution de la vigilance
- Impact sur les prises de décision
- Augmentation de la fatigue
- Majoration des risques d'accidents

LES MESURES DE PRÉVENTION

MESURES INDIVIDUELLES AU QUOTIDIEN

- S'éloigner des sources de bruit
- Éviter de générer des nuisances sonores



MESURES INDIVIDUELLES AU TRAVAIL

Zone à risques



Porter des équipements de protection individuelle

Les protecteurs individuels contre le bruit (PICB)

Les serre-têtes



Les bouchons



LES PROTECTIONS COLLECTIVES SONT LES PLUS EFFICACES

En amont



Sur la source



Sur la propagation



Sur le récepteur



CONCLUSION

- Préserver votre santé
- Respecter toutes les mesures
- Privilégier les mesures collectives
- (Se) rappeler que la perte d'audition est irréversible

Pour toute question, pensez à solliciter votre service de prévention et de santé au travail.