



**MOINS  
FORT  
LE BRUIT**



40 à 60 dB(A)



### Il faut le savoir

Pour une journée de travail de 8 h, votre audition est en danger à partir de 80 dB(A).

Au-delà de 130 dB(A), toute exposition, même de très courte durée, est dangereuse.

Plus le niveau sonore est élevé et plus la durée d'exposition doit être courte.

## Le bruit au travail

Le bruit peut avoir de multiples origines : machines, outils, véhicules... Il devient gênant, voire dangereux, au-delà d'une certaine limite.

Les risques pour la santé augmentent principalement avec :

- ◆ l'intensité du bruit, mesurée en décibel (A) [dB(A)],
- ◆ la durée d'exposition du salarié.

1 salariée sur 3 serait exposé en France à des niveaux sonores pouvant s'avérer dangereux pour la santé (\*).

### Votre environnement de travail est-il trop bruyant ?

- ◆ Vous devez élever la voix pour parler avec un collègue situé à 1 m.
- ◆ Vos oreilles bourdonnent pendant ou à la fin de votre journée de travail.
- ◆ De retour chez vous, après une journée de travail, vous devez augmenter le volume de votre radio ou de votre téléviseur.
- ◆ Après plusieurs années de travail, vous avez des difficultés à entendre les conversations dans les lieux bruyants (cantine, restaurant...).

**Alors le bruit sur votre lieu de travail représente peut-être un risque pour votre santé !**



« Tant que l'on ne ressent pas de troubles de l'audition, ce n'est pas la peine de s'inquiéter du bruit ».

**FAUX**

La surdité professionnelle évolue sans que l'on s'en aperçoive. Lorsque les troubles deviennent perceptibles, l'audition est déjà très altérée. Si vous travaillez dans un environnement bruyant, n'attendez pas qu'il soit trop tard.

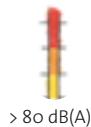
(\*). Source : enquête SUMER (2003).

# Le bruit et ses dangers

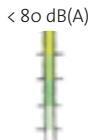
« On sait aujourd'hui soigner les surdités professionnelles ».

**FAUX**

La surdité professionnelle est insidieuse, irréversible et les prothèses auditives sont inefficaces pour traiter cette maladie. Seule la réduction de l'exposition au bruit permet d'éviter les risques.



**Bourdonnements, siflements d'oreille,** baisse temporaire de l'audition... Ces signes doivent vous **alerter**! Ils peuvent être annonciateurs d'un début de **surdité**. Si l'exposition au bruit se poursuit, vous risquez **une perte irréversible de l'audition**.



**Fatigue, stress, anxiété**, troubles de l'attention, troubles du sommeil, troubles cardiovasculaires, hypertension... Tous ces symptômes sont les **conséquences possibles d'une exposition prolongée au bruit**.



*Il faut le savoir*

Nous ne sommes pas tous égaux face au bruit. En fonction de leur âge, de leur sexe, de leur condition physique ou de leurs antécédents médicaux, certaines personnes peuvent être particulièrement vulnérables.

**Et attention à l'accident!** Car le bruit perturbe la communication, gène la concentration, détourne l'attention... et **augmente les risques d'accidents du travail**.

# Sachez réagir face au bruit

Si le bruit vous gène dans votre travail :

**Signalez le problème** à votre employeur, aux membres du CHSCT ou aux délégués du personnel, qui prendront les mesures nécessaires.

**Parlez-en** également au médecin du travail. En cas de risque pour votre audition, il vous soumettra à un examen audiométrique afin de dresser le bilan des dommages éventuels.

**Protégez-vous !** Portez un casque antibruit ou des bouchons d'oreilles. Mais sachez-le, pour que votre protection individuelle soit efficace, il faut :

- ◆ la mettre en place, avant d'entrer dans un lieu bruyant,
- ◆ l'ajuster correctement,
- ◆ la porter tant que vous êtes exposé au bruit,
- ◆ ne la retirer qu'après être sorti de la zone bruyante.



**120 à 140 dB(A)**



**Attention !**

N'enlevez  
jamais votre  
équipement de protection  
auditif dans la zone de bruit !  
Si vous le retirez, même un  
court instant, vous diminuez  
considérablement son  
efficacité.

Pour éviter  
tout risque d'infection,  
**lavez-vous soigneusement**  
**les mains** avant de  
mettre ou de retirer vos  
bouchons d'oreilles.

**100 à 120 dB(A)**



**80 à 90 dB(A)**



### Exemples du quotidien

Décibels (A)\*

Décollage d'avion

Concert de rock

Trafic routier dense  
Tondeuse à gazon

Restaurant bruyant avec musique

Conversation normale

Appartement calme

Respiration

### Exemples du travail

**Seuil de douleur**

Brise-béton

Scie à ruban

Perceuse

**Risque de lésion auditive**

Bureau calme

**Seuil d'audibilité**

\* Il y a différentes façons de calculer le bruit. Celle qui prend en compte la perception de l'oreille humaine, pour les niveaux de bruits courants, utilise l'unité dB(A).

# C'est la loi !

La réduction des risques liés au bruit passe tout d'abord par des **actions de prévention collective**. Il est de la responsabilité de votre employeur de mettre en place des mesures adaptées :

- information des salariés concernés,
- traitement acoustique des locaux,
- achat de machines moins bruyantes,
- actions de réduction du bruit (encoferrement des machines, pose d'écrans acoustiques...),
- signalisation des zones bruyantes,
- mise en place d'un suivi médical pour les salariés exposés.

Votre employeur est par ailleurs tenu de mettre à votre disposition des **équipements de protection individuelle** (casque antibruit, bouchons d'oreilles).

Pour obtenir plus de renseignements sur la prévention des risques liés au bruit, contactez les services de prévention de votre Caisse régionale d'assurance maladie (CRAM) ou votre service de santé au travail.



Institut national de recherche et de sécurité  
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
30, rue Olivier-Noyer 75680 Paris cedex 14 • Tél. 01 40 44 30 00  
Fax 01 40 44 30 99 • Internet: [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) • e-mail: [info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)

**Édition INRS ED 6020**

1<sup>re</sup> édition • (juin 2007) • réimpression février 2008 • 50 000 ex. • ISBN 978-2-7389-1534-4

Conception/rédaction :  
Jacques Gozzo et Nadia Luzeaux.  
Illustrations : Jean-Claude Bauer.  
Conception graphique : Sophie Boulet.