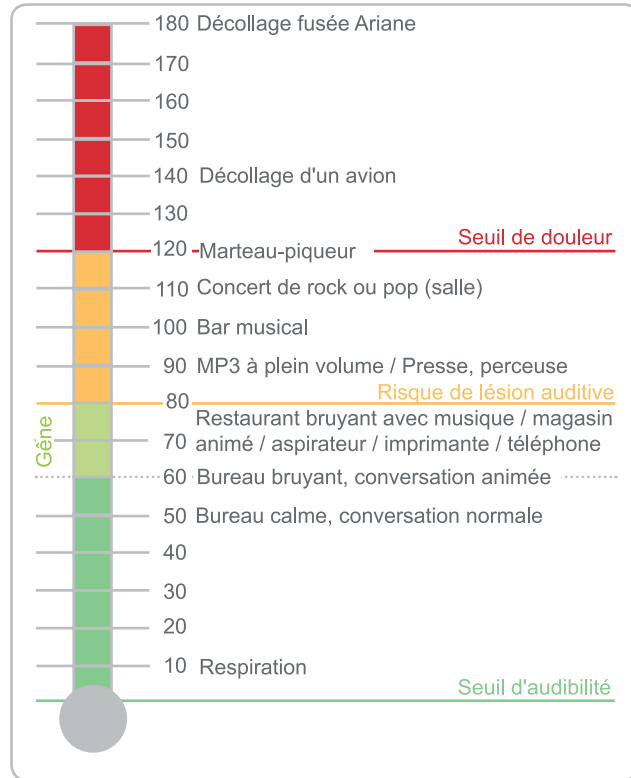


## ÉVALUER L'EXPOSITION

L'intensité des sons est mesurée en décibels.

Deux types de décibels sont pris en compte :

- dB (A) : sons perçus par l'oreille humaine
- dB (C) : pression acoustique instantanée (bruit bref et ponctuel)



La réglementation fixe un seuil maximal d'exposition de 80 dB (A) pour 8 heures de travail.

Seuils d'exposition pour des durées d'exposition inférieures ou égales à 8h.

Durée maximale	8h	4h	2h	1h	30 min	15 min
dB (A)	80	83	86	89	92	95

## ASPECTS RÉGLEMENTAIRES ET NORMATIFS

La réglementation est progressive, elle spécifie des actions à mettre en oeuvre en fonction des seuils d'exposition des salariés.

Code du travail (art. R4433-1 et 2 et art. R4433-7)

Les seuils dB (A) s'entendent pour 8h de travail.

<b>A partir de 80 dB (A)</b>	<b>A partir de 135 dB (C)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mise à disposition des protections auditives individuelles.</li> <li>▪ Information et formation individuelle et collective des salariés sur les risques, l'utilisation des protections et la surveillance médicale.</li> <li>▪ Examen audiométrique prévention à la demande du salarié ou celle du médecin du travail.</li> </ul>	
<b>A partir de 85 dB (A)</b>	<b>A partir de 137 dB (C)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mise en oeuvre d'un programme de mesures de réduction d'exposition au bruit.</li> <li>▪ Signalisation des zones concernées avec limitation d'accès.</li> <li>▪ Utilisation effective des protections auditives individuelles.</li> <li>▪ Contrôle audiométrique régulier.</li> </ul>	
<b>A partir de 87 dB (A)</b>	<b>A partir de 140 dB (C)</b>
Valeur limite d'exposition, avec protection auditive individuelle, à ne jamais dépasser.	

Le ministère du travail a publié un arrêté le 11 décembre 2015 relatif au mode de calcul des paramètres physiques indicateurs du risque d'exposition au bruit et aux conditions de mesurage des niveaux de bruit en milieu de travail. Il abroge l'arrêté du 19 juillet 2006.

### Normes

- NF ISO 9241-6 (février 2000) relative à la réduction des effets du bruit.
- NF X 35 102 relative aux ambiances acoustiques

Il existe d'autres normes relatives au bruit spécifiques à certains secteurs d'activité.

### PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

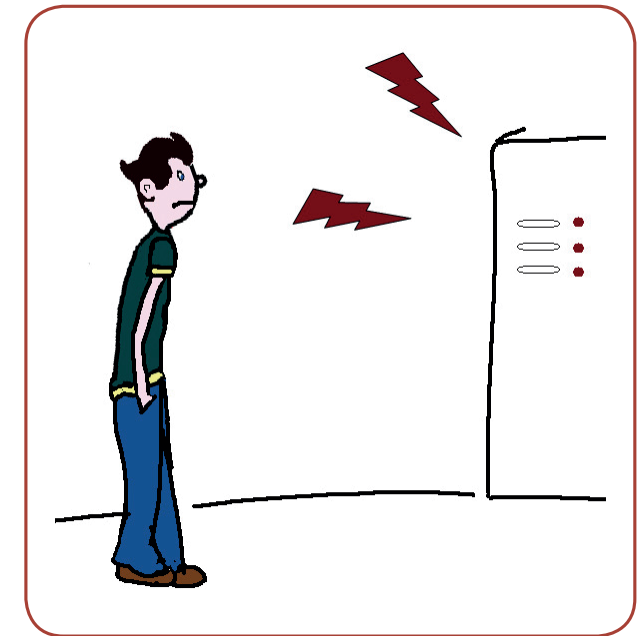
Si vous êtes exposé au bruit, n'hésitez pas à le signaler.

Une équipe de préventeurs du CMB peut intervenir en entreprise pour des conseils personnalisés de prévention du risque bruit.

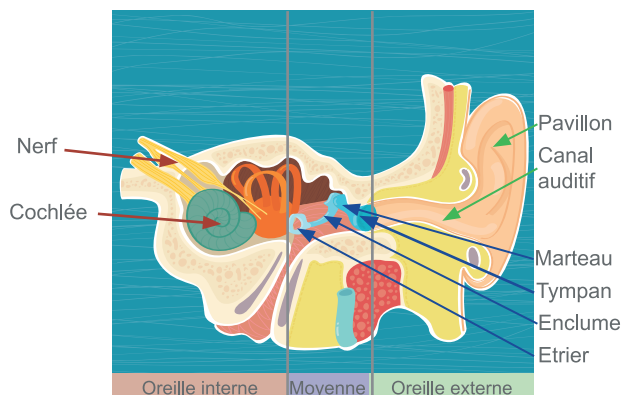
RETROUVEZ D'AUTRES CONSEILS  
DE PRÉVENTION SUR :  
[www.cmb-sante.fr](http://www.cmb-sante.fr)

# Risque bruit

CONSEIL DE PRÉVENTION  
CONTRE LES RISQUES SONORES



## CONNAÎTRE SON OREILLE



### L'oreille humaine est constituée de 3 parties :

- **l'oreille externe** est formée du pavillon et du conduit auditif qui guident le son jusqu'au tympan, dont le rôle est de capter les variations de pression sonore, comme le fait la membrane d'un micro ;
- **l'oreille moyenne** est constituée par une chaîne de 3 osselets (marteau, enclume et étrier) qui transmet les vibrations du tympan à l'oreille interne ;
- **l'oreille interne** : excités par les vibrations, les cils situés sur la paroi de la cochlée transmettent l'information au cerveau via le nerf auditif. Ce dernier transmet l'information aux centres nerveux du cerveau, qui analysent et interprètent les sons.

L'exposition importante au bruit entraîne la destruction irréversible des cellules ciliées de l'oreille interne et donc l'altération de l'audition.

## LE BRUIT ET SES RISQUES

Les risques pour l'audition augmentent avec :

- l'intensité du bruit (niveau d'exposition)
- la durée d'exposition du salarié

Quel que soit votre âge, vous êtes concernés par les risques liés au bruit !

### Conséquences sur l'audition :

- **Fatigue auditive** : dégradation de l'audition accompagnée de **sifflements ou de bourdonnements** (acouphènes) donnant une **sensation d'écouter avec du coton dans les oreilles**.
- **Surdité\*** : provoquée par la **destruction irréversible des cellules ciliées** de l'oreille interne. Elle peut être une **atteinte instantanée**, due à un traumatisme, **ou progressive** (surdité légère, surdité moyenne, surdité profonde et irréversible).

\*Cette surdité peut être reconnue maladie professionnelle selon les critères du tableau 42 des maladies professionnelles du Code de la Sécurité Sociale.

### Conséquences sur le travail :

- altération de la quantité et de la qualité du travail,
- perturbation de la communication,
- difficulté de concentration,
- fatigue, nervosité, etc. pouvant être source d'accident du travail.

### Conséquences sur l'organisme :

- anxiété, stress,
- troubles du sommeil,
- hypertension,
- maux de tête, etc.

### Conséquences sociales :

La surdité constitue un handicap social et familial notamment en empêchant une personne de suivre une conversation.



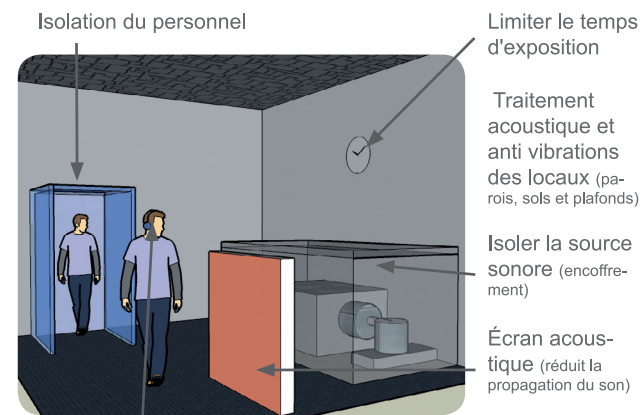
## COMMENT SE PROTÉGER ?

Comme tout risque professionnel, **le risque bruit fait l'objet d'une obligation d'évaluation et de prévention prévue par le Code du travail**.

### Protection collective

De manière générale :

- Réfléchir à l'implantation des postes de travail
- Réduire le bruit à la source



Port des équipements de protection individuelle (EPI)

### Protection individuelle (EPI)

- casque anti-bruit
- bouchon d'oreilles : à usage unique, réutilisables avec filtre, moulés.

**Le choix des EPI doit être fait en fonction des caractéristiques de l'activité** afin de ne pas perturber le travail.

### Quelques conseils...

- Lisez la notice du fabricant avant de mettre vos bouchons d'oreille, **un bouchon mal ajusté ne protège pas**.
- Pour limiter votre durée d'exposition au bruit, **à la fin de votre journée de travail, évitez si possible les environnements bruyants, le port d'écouteurs MP3, etc.**