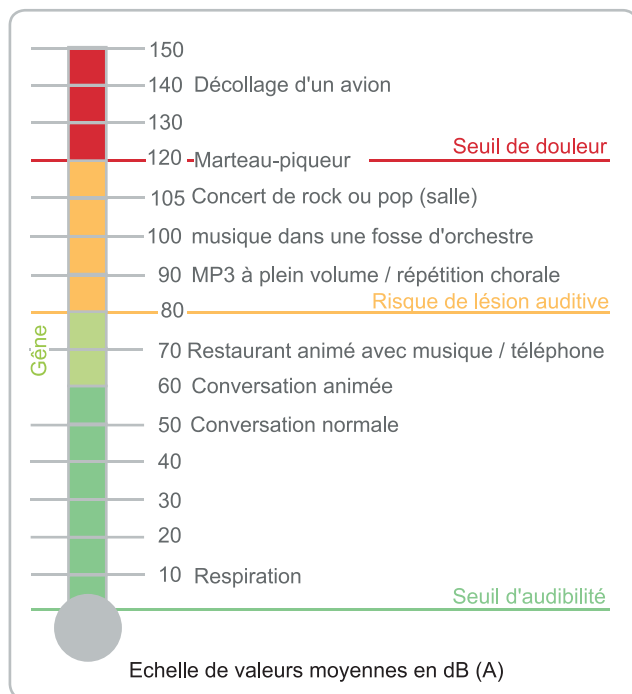


ÉVALUER L'EXPOSITION

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)



En matière de santé au travail, appliquer la réglementation pour les zones réservées au public (105 dB) ne suffit pas.

Pour les travailleurs, l'exposition est plus longue et plus fréquente, le Code du travail fixe un seuil maximal d'exposition de 80 dB (A) pour 8 heures de travail.

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

ASPECTS RÉGLEMENTAIRES ET NORMATIFS

En matière de gestion sonore, le Code du travail prévoit différentes actions : articles R4431-2, R4436-1.

- Niveau d'exposition quotidienne au bruit de 87 dB(A) ou 140 dB(C) : Valeurs limites d'exposition au bruit à ne jamais dépasser.
- Niveau d'exposition quotidienne au bruit de 85 dB(A) ou 137 dB(C) : Mise en oeuvre d'un programme de mesures de réduction d'exposition au bruit (R4434-2), signalisation appropriée des lieux exposés et limitation d'accès lorsque c'est possible (R4434-3), utilisation effective de protecteurs auditifs individuels (R4434-7 al2).
- Niveau d'exposition quotidienne au bruit de 80 dB(A) ou 135 dB(C) : Mise à disposition de protecteurs auditifs individuels (R4434-7 al 1), examen audiométrique préventif prévu à la demande du travailleur ou du médecin du travail (R4435-2), information et formation des salariés sur l'évaluation des risques d'exposition au bruit (R4436-1).



PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

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

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

RETROUVEZ D'AUTRES CONSEILS DE PRÉVENTION SUR : www.cmb-sante.fr

CMB/COM2017- Conception : Dr Zéphyr AUCOT, médecin du travail, Céline GÉRAN, Pauline THIERRY (IPRR- ergonomes)

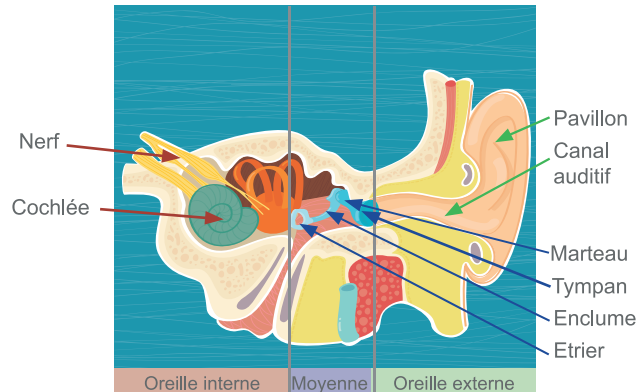
Gestion sonore

PRÉSERVER LA SANTÉ AU TRAVAIL
DES PROFESSIONNELS DU SPECTACLE
EXPOSÉS AU RISQUE SONORE



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. Le rôle du tympan 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 sonore au cerveau via le nerf auditif. Les centres nerveux du cerveau analysent et interprètent les sons.

L'audition se dégrade plus ou moins avec l'âge (presbyacousie) néanmoins, l'exposition importante au bruit entraîne la destruction prématurée et irréversible des cellules ciliées de l'oreille interne et donc l'altération de l'audition.

Les risques pour l'audition augmentent avec :

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

LE NIVEAU SONORE ET SES RISQUES

Conséquences sur l'audition :

▪ Fatigue auditive :

- Accouphène : sifflement, bourdonnement douloureux
- Hyperacousie : hypersensibilité aux sons quotidiens

▪ **Surdité*** : baisse de l'acuité auditive (perte de fréquences d'écoute) provoquée par la mort prématurée des cellules ciliées.

Elle peut être subite, due à un traumatisme, ou graduelle (l'exposition répétée fatigue les cellules ciliées).

* Cette surdité peut être reconnue maladie professionnelle selon les critères de la Sécurité sociale.

Conséquences sur le travail :

- baisse de la performance et de la qualité du travail,
- perturbation de la communication,
- difficulté de concentration,
- fatigue,
- nervosité,
- risque d'interruption ou de rupture de carrière.

Conséquences sur l'organisme :

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

Conséquences sociales

La surdité constitue un handicap social et familial.



COMMENT SE PROTÉGER ?

Protection collective

- **Limiter le temps d'exposition** : faire des pauses (10 min pour 45 min d'exposition, 30 min pour 2h)
- **Réduire le niveau sonore** : utilisation de sourdine, atténuateur de puissance "powerbrake", "ear monitor", diminution de volume des enceintes, etc
- **Informé** : affichage des niveaux sonores dans les salles, indiquer les valeurs limites (Code du travail), les zones du lieu de travail les plus exposées.
- **Gérer l'organisation du travail et la co-activité** : éviter que le brouhaha élève le niveau sonore. Prévenir lors de changements de niveau sonore (balances...)

Préférer des locaux adaptés à la diffusion sonore : traitement acoustique (parois, sols et plafonds)



Placer plutôt les enceintes en hauteur pour permettre une bonne diffusion sonore sans augmenter le niveau sonore.

Protection individuelle

▪ Utiliser des bouchons d'oreilles adaptés à l'activité afin de ne pas perturber le travail :

- bouchons à usage unique : réduction complète du niveau sonore
- bouchons réutilisables avec filtre : permet de diminuer le niveau sonore de 9/15/25 dB et/ou de filtrer certaines fréquences
- bouchons réutilisables moulés : adaptés à l'oreille et personnels, ils peuvent également être dotés d'un filtre

Lisez la notice avant de mettre vos bouchons d'oreille, un bouchon mal ajusté ne protège pas.

▪ **Eviter si possible les environnements bruyants en dehors du travail** (MP3, etc.)