

COMMENT CHOISIR SES PROTECTIONS INDIVIDUELLES CONTRE LE BRUIT (PICB) ?

À partir de 80 décibels, le bruit peut engendrer des dommages irréversibles sur votre audition. La baisse ainsi que la perte d'audition peuvent entraîner une gêne dans votre vie professionnelle et privée.

POURQUOI CHOISIR UNE BONNE PROTECTION ?

Choisir une bonne protection auditive est essentiel pour prévenir les lésions irréversibles de l'oreille et éviter l'apparition de troubles auditifs chroniques. Si les risques dus à l'exposition au bruit ne peuvent être évités par des moyens de prévention collective, des protecteurs auditifs individuels, appropriés et correctement adaptés doivent être portés.

Il existe 2 catégories de PICB

- **Les bouchons** : jetables / réutilisables / sur-mesure (personnalisés). Utilisez ces bouchons plutôt lors de bruits continus (environnement bruyant)
- **Les casques ou arceaux anti-bruit** Utilisez ces protections plutôt lorsque vous subissez des bruits intermittents.

QUELS SONT LES CRITÈRES DE CHOIX ?

→ Le niveau de bruit

Déterminez le niveau sonore auquel vous et/ou vos salariés êtes exposés.

→ Le confort

C'est un critère décisif pour que les PICB soient portées pendant l'intégralité des durées d'exposition au bruit, qu'elles soient de quelques minutes ou de plusieurs heures.

→ La facilité d'usage

Les protections doivent être pratiques à mettre en place, à ajuster et à enlever.

→ Le niveau d'atténuation

Choisissez une protection auditive avec le bon niveau d'atténuation sonore (SNR) sinon vous risquez une surprotection et cela peut engendrer des risques supplémentaires (ex. ne pas entendre un signal d'alarme / ne pas pouvoir communiquer avec ses collègues).

→ La compatibilité avec les autres EPI

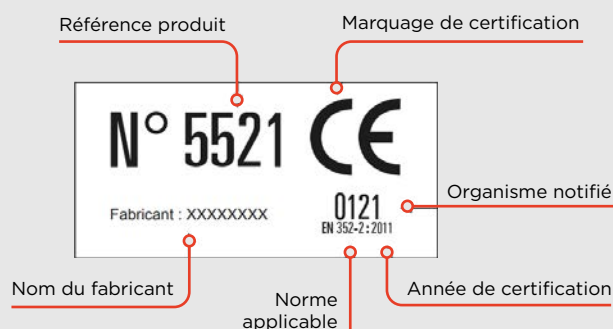
Veillez à ce qu'elles ne gênent pas ou n'entravent pas le port d'un casque, de lunettes ou d'un masque de protection respiratoire.

Pour savoir comment mettre correctement vos bouchons en mousse

[Cliquez ici](#)

QUE SIGNIFIE LE MARQUAGE ?

Les protections auditives comportent un marquage faisant référence à une norme et indiquant les niveaux de performance du produit selon les critères de la norme considérée.



NF EN 352-1
Serre-tête
(casque anti-bruit)



NF EN 352-2
Bouchons
d'oreilles



NF EN 352-3
Serre-tête
monté
sur casque
de protection

QUEL MODEL CHOISIR POUR QUEL USAGE ?

→ Bouchon mousse

Usage ponctuel / visiteur
Léger, mais efficacité très dépendante de la pose.



→ Bouchon moulé

Port quotidien
Confortable si bien adapté.
Suivi par le fournisseur.



→ Bouchon réutilisable

Port fréquent
Compact et lavable.
Choisir la bonne taille.



→ Casque / coquilles

Mises et retraits fréquents
Facile à contrôler.
Attention à la chaleur et aux autres EPI.



Impliquez et formez vos compagnons

- **Sensibilisez vos compagnons** aux risques liés au bruit et à l'efficacité des protections auditives individuelles.
- **Impliquez-les** dans le choix de leurs PICB.
- **Formez-les** à leur utilisation.
- **Soyez exemplaire** en portant vous-même vos protections.



BON À SAVOIR

Comment définir le niveau d'atténuation ?

Niveau restant à l'oreille = niveau de bruit - SNR

Dans un environnement à 85 dB(A) par exemple, il est déconseillé de fournir un PICB dont l'atténuation est de 30 dB (85-30 = 55 dB = surprotection). Il est préférable de fournir un PICB avec un SNR entre 15-20 dB (85-15 = 70 = satisfaisant).

Barème de protection

80 et plus : risque de perte auditive
75 à 80 : acceptable
70 à 75 : satisfaisante
65 à 70 : acceptable
65 et moins : surprotection

Attention : le SNR est une valeur de laboratoire. L'efficacité réelle dépend surtout de la bonne mise en place et du port pendant toute l'exposition.

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES !

→ **Avant chaque utilisation**, pensez à un contrôle de votre PICB :

1/ PROPRE

Pas de saleté, poussière ou produit sur la partie en contact.

2/ INTACTE

Pas de fissure, mousse tassée, filtre endommagé ou déformation.

3/ AJUSTÉ

Le bouchon tient ; les coquilles entourent l'oreille sans fuite.

→ **Au moment de l'utilisation**, vérifiez que votre PICB est bien mise. Un bouchon mal positionné risque d'être inconfortable.

APRÈS UTILISATION, VÉRIFIEZ L'ÉTAT DE VOS PICB

TYPE	ENTRETIEN	À REMPLACER QUAND...
→ Bouchon mousse jetable	Jetez après utilisation.	Quotidiennement.
→ Bouchon réutilisable	Lavez selon la notice, séchez complètement, rangez dans son étui.	...il durcit, se fissure, se déforme ou ne tient plus correctement.
→ Bouchon personnalisé	Nettoyez après usage. Contrôlez le conduit et le filtre. Suivez le contrôle du fournisseur.	...il devient inconfortable, se fissure ou si la morphologie de l'oreille a changé.
→ Casque / coquilles	Essuyez les coquilles. Nettoyez coussinets et arceau selon la notice. Rangez au sec.	...les coussinets sont craquelés, durs ou tassés, la mousse dégradée, l'arceau détendu, la coquille fissurée.

CLIQUEZ ICI POUR :

Former vos collaborateurs en vidéo sur l'utilisation des PICB.

Télécharger le Mémo IRIS-ST sur les risques liés au bruit et les bonnes pratiques.

Retrouver les autres fiches EPI sur le site de l'IRIS-ST.



ATTENTION

Le retrait des PICB, ne serait-ce que quelques instants durant la phase d'exposition, en réduit considérablement l'efficacité et provoque des dommages à moyen terme.