



## LE BRUIT

**A 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.

Agir sur l'émission et la propagation du bruit c'est vous protéger !





## LES EFFETS SUR LA SANTÉ

**L'EXPOSITION PROLONGÉE AU BRUIT OU À UNE SOURCE SONORE PONCTUELLE ET VIOLENTE ENGENDRE DES RISQUES POUR VOTRE AUDITION ET PEUT AVOIR DES RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE ÉTAT DE SANTÉ ET DANS VOTRE VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE.**

### **Les risques pour votre audition :**

- Fatigue auditive (dégradation de l'audition)
- Perte auditive
- Surdité

### **Les principaux symptômes :**

- Fatigue auditive : sifflement / bourdonnement
- Perte auditive : baisse de l'audition / difficulté à entendre et à échanger
- Surdité : ne plus entendre les voix basses ou chuchotées

### **Le bruit peut engendrer d'autres problèmes sur votre santé comme :**

- La perturbation du sommeil
- La nervosité / le stress
- Les vertiges / la perte d'équilibre
- Les troubles cardio-vasculaires
- L'hypertension
- Les troubles digestifs



Les effets du bruit peuvent impacter votre vie sociale avec un risque d'isolement lié à la surdité.



## LES RÉPERCUSSIONS AU TRAVAIL

**UNE EXPOSITION AU BRUIT A ÉGALEMENT DES RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE TRAVAIL ET PEUT INFLUER SUR LA SÉCURITÉ ET LE CONFORT DE TRAVAIL.**

- Problème de communication au sein de l'équipe
- Perturbation de la vigilance
- Trouble de la concentration pour effectuer certaines opérations
- Source de fatigue et de stress



Tous ces effets peuvent engendrer un risque supplémentaire d'accident du travail.

### ATTENTION

Un certain niveau d'exposition peut engendrer des dommages irréversibles sur l'audition des travailleurs et peut être à l'origine d'une maladie professionnelle (tableau n°42 du régime générale de la sécurité sociale).

Les symptômes, comme l'apparition soudaine de sifflements ne doivent pas être pris à la légère et nécessitent de consulter rapidement un médecin.

### LEXIQUE

**Décibel (dB)** : unité de mesure du son

**dB(A)** : mesure que perçoit l'oreille

**PICB** : Protecteur Individuel Contre le Bruit

**SNR** : Single Number Rating c'est-à-dire l'indice global d'affaiblissement acoustique d'un PICB (indiqué sur la fiche du produit)



## LA RÉGLEMENTATION

### LE CHEF D'ENTREPRISE DOIT ÉVALUER LE RISQUE LIÉ AU BRUIT ET LE TRANSCRIRE DANS LE DOCUMENT UNIQUE.

- Identifier les sources de bruit (machines, outils, engins...)
- Définir les bruits continus (ex : ventilation) et les bruits occasionnels (ex : l'impact d'un marteau sur une tôle)
- Faire des mesures ponctuelles du niveau de bruit. Par exemple, placer un sonomètre au niveau de l'oreille de l'opérateur pour avoir un état des lieux du niveau de bruit auquel il est soumis
- En fonction du niveau de décibels le chef d'entreprise doit adapter et hiérarchiser ses actions de prévention et :
  1. Agir sur l'émission du bruit
  2. Agir sur la propagation du bruit
  3. Gérer le bruit restant grâce aux PICB



#### BON À SAVOIR

Le facteur de risque «bruit» fait partie du Compte Professionnel de Prévention (C2P). A ce titre, le chef d'entreprise doit évaluer le niveau de bruit perçu par le salarié avec les PICB portés afin de déterminer s'il est exposé au delà des seuils réglementaires.

#### PENSEZ-Y

Le bruit ne concerne pas seulement la personne réalisant la tâche bruyante mais aussi les autres salariés qui l'entourent.



Il existe des tests de communication. Le bruit est avéré si 2 personnes :

- A moins de 1 mètre ne peuvent se comprendre qu'en élevant la voix
- A 2 mètres de distance sont contraintes de crier.



## LES SEUILS D'EXPOSITION

La réglementation définit différents seuils d'exposition. Le dépassement de certains seuils nécessite la mise en place d'actions de prévention par le chef d'entreprise.

On distingue :

- l'exposition moyenne sur 8h : dB(A)
- l'exposition à un niveau de bruit instantané : niveau de crête : dB(C)

### Seuils déclenchant des actions de prévention



#### Niveau sonore supérieur à 80 dB(A) ou 135 dB(C)



- Mettre à disposition des salariés des PICB
- Informer et former les salariés sur le risque bruit
- Proposer un examen audiométrique préventif avec l'aide de la médecine du travail

#### Niveau sonore supérieur à 85 dB(A) ou 137 dB(C)



- Mettre en œuvre des actions pour réduire l'exposition au bruit
- Signaler les lieux de travail bruyants et limiter l'accès
- Utiliser les PICB et contrôler leur utilisation effective
- Programmer un examen audiométrique périodique, en lien avec le médecin du travail.



#### Au-dessus de la valeur limite d'exposition (VLE) avec le port des PICB : 87 dB(A) ou 140 dB(C)

- Ne pas dépasser ce seuil !
- Adopter immédiatement des mesures de réduction du bruit.



### BON À SAVOIR

L'INRS a créé une calculette en ligne qui permet d'estimer le niveau global d'exposition sur une journée de travail à partir de chaque phase d'exposition.



## VOS OUTILS SONT-ILS BRUYANTS ?

### Les métiers du bâtiment

Perforateur



105 dB(A)

Pistolet



99 dB(A)

Disceuse



94 dB(A)

Bétonnière



85 dB(A)

### Les métiers des travaux publics

Scie à sol



106 dB(A)

Plaque vibrante



95 dB(A)

Compacteur



88 dB(A)

Compresseur



69 dB(A)

### Les métiers du paysage

Tronçonneuse



100 dB(A)

Taille haie



98 dB(A)

Débroussailluse



95 dB(A)

Tondeuse à gazon



90 dB(A)

Les valeurs des tableaux ci-dessus sont données à titre indicatif, vous trouverez le niveau sonore de votre outil dans la notice d'instruction délivrée avec celui-ci.



### BON À SAVOIR

1 minute à 107 dB équivaut à 8 heures à 80 dB



## LES BONNES PRATIQUES DE PRÉVENTION

**POUR FAIRE FACE AU BRUIT IL CONVIENT DE PRIVILEGIER LA SUPPRESSION PUIS LA RÉDUCTION DU BRUIT À LA SOURCE.**

### Les machines et outillages

- Avoir le marquage CE
- Privilégier ceux qui sont le moins bruyants possible (indications dans la notice ou sur l'étiquetage)
- Entretien régulièrement



### BON À SAVOIR

Pour deux modèles ayant des caractéristiques identiques :

le niveau de **puissance acoustique (L<sub>w</sub>)** permet de choisir celui qui aura l'émission la plus faible.

le niveau de **pression acoustique (L<sub>p</sub>)** détermine le niveau sonore reçu et donc le protecteur individuel contre le bruit (PICB) éventuel.

- En atelier : capoter les machines, installer sous certaines machines des tapis pour limiter l'émission de bruit en cas de chute d'objet



### L'aménagement de l'atelier / chantier

- Isoler l'activité la plus bruyante
- Indiquer par le biais de pictogrammes les zones bruyantes où le port de PICB est obligatoire.

### PENSEZ-Y

Dans les ateliers il existe des parois mobiles qui permettent de limiter la propagation du bruit.



**ZONE DE BRUIT**



**PORT DU CASQUE  
ANTI-BRUIT OBLIGATOIRE**

## > LES BONNES PRATIQUES DE PRÉVENTION

**SI L'ÉMISSION SONORE EST TOUJOURS TROP ÉLEVÉE, IL FAUT LIMITER LA DURÉE DE L'EXPOSITION.**

### **L'organisation du travail :**

- Réaliser les tâches les plus bruyantes lorsqu'il y a le moins de monde
- Aménager des pauses ou alterner les tâches afin de limiter l'exposition

### **Former et sensibiliser les salariés sur :**

- Les zones ou postes à risque
- L'impact du bruit sur la santé
- Le bon port des EPI et leur rappeler les règles d'hygiène (lire la notice du PICB)

Associer les salariés et les responsabiliser dans la démarche.



### **BON À SAVOIR**

Les protecteurs individuels contre le bruit (PICB) sont efficaces seulement s'ils sont portés en continus. Ex : sur une journée de 8h à 80 dB, le non port de PICB durant 2 minutes réduit l'efficacité à 25%.



## CHOISIR CORRECTEMENT SON PICB

### Les 2 familles de PICB

Les serre-têtes :



Les bouchons :



### Comment choisir sa protection auditive ?

- Le marquage CE
- La compatibilité avec les autres EPI
- Le confort et la facilité d'utilisation
- L'adaptabilité à l'environnement de travail
- L'adaptation de l'affaiblissement acoustique
- Pour les serre-têtes, vérifier l'étanchéité c'est-à-dire la bonne taille et le bon serrage.

### L'AFFAIBLISSEMENT ACOUSTIQUE

Un PICB qui atténue fortement le bruit n'est pas toujours le plus favorable car une surprotection peut engendrer des risques supplémentaires (ex: ne pas entendre un signal d'alarme / ne pas pouvoir communiquer avec ses collègues).

Ex : Dans un environnement à 90 dB(A), il est déconseillé de fournir un PICB dont l'atténuation est de 35 dB ( $90-35 = 55$  dB = surprotection). Il est préférable de fournir un PICB avec un SNR entre 15-20 dB ( $90-15 = 75$  = satisfaisant).



### L'utilisation d'un PICB

- Se laver les mains avant de mettre les bouchons
- Les ranger après chaque utilisation. Les bouchons à façonner (jetables) sont utilisables qu'une seule fois.
- Vérifier régulièrement leur état d'usure et de propreté.

EN SAVOIR PLUS



IRIS-ST  
2 RUE BÉRANGER  
75003 PARIS

IRIS-ST, pôle prévention des artisans du BTP  
et Paysage

[www.iris-st.org](http://www.iris-st.org)

OPPBTP

[www.preventionbtp.fr](http://www.preventionbtp.fr)

**OPPBTP**

SECIMPAC

[www.secimpac.org](http://www.secimpac.org)



**secimpac**



Avec le soutien de la DGE, de la CNAM  
et de Béranger Développement



## DÉCOUVREZ L'APPLICATION

### « LES MÉMOS IRIS-ST »

(mémos spécifiques à votre métier, quiz, actualités)



**ANDROID**



**APPLE**

