



LES CONSEILS  
PRÉVENTION du *Sstrn*<sup>+</sup>

# LE BRUIT AU TRAVAIL

ATTENTION À VOS OREILLES !

# LE BRUIT

## DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le bruit est un son qui devient gênant voire dangereux au-delà d'une certaine limite. Les risques pour la santé augmentent principalement avec **l'intensité du bruit** et **la durée d'exposition**.

## LES RISQUES SUR LA SANTÉ

### EFFETS SUR L'AUDITION

- fatigue auditive
- acouphènes
- surdité progressive, profonde, irréversible

Le risque majeur est la perte d'audition. Elle apparaît suite à des expositions trop intenses ou trop longues... et elle est irréversible.

La surdité ne veut pas dire ne plus rien entendre, mais ne plus comprendre ce que l'on entend.

### EFFETS SUR L'ORGANISME

- fatigue, troubles du sommeil
- troubles digestifs
- nervosité, agressivité, irritabilité, anxiété
- augmentation de la fréquence respiratoire, du rythme cardiaque, de la tension artérielle
- contractures musculaires

### EFFETS SUR LE TRAVAIL

- difficultés de concentration, risque d'erreur dans la tâche à accomplir
- perturbations de la communication, pertes d'information
- effets de masque, fatigue auditive
- risque d'accident du travail

LES PREMIERS SYMPTÔMES DE LA SURDITÉ  
PROFESSIONNELLE N'APPARAISSENT  
QU'APRÈS PLUSIEURS ANNÉES D'EXPOSITION.  
PROTÉGEZ-VOUS !

## VRAI OU FAUX ?

FAUX

*Tant qu'on n'a pas mal aux oreilles, il n'y a pas de danger !*

La surdité s'installe dans la durée et elle n'est pas douloureuse : généralement, vous ne vous apercevez pas que vous devenez sourd !

FAUX

*À force de travailler dans le bruit, mon oreille s'est habituée.*

Ce n'est pas l'oreille qui s'habitue, c'est le cerveau qui apprécie le bruit à un niveau sonore élevé. Le seuil de danger se situe à 80 dB(A) et le seuil de douleur est à 120 dB(A). Ces seuils ne varient pas, même si vous êtes « habitué » à travailler dans le bruit.

VRAI

*J'ai un casque pour atténuer le bruit, si je l'enlève régulièrement, c'est dangereux ?*

Il suffit de retirer votre protection auditive quelques minutes pour recevoir une dose de bruit dangereuse pour vos oreilles.

## OÙ EN ÊTES-VOUS ?

### FAITES LE TEST

1. Vos oreilles bourdonnent pendant ou à la fin de votre journée de travail ?
2. Vous mettez l'autoradio plus fort le soir que le matin ?
3. De retour chez vous après une journée de travail, vous devez augmenter le volume de votre téléviseur ?
4. Vous avez des difficultés à entendre les conversations dans les lieux bruyants comme la cantine ou le restaurant ?
5. Vous faites répéter ?

**Si vous avez répondu oui à au moins une de ces questions, alors le bruit sur votre lieu de travail représente peut-être un risque pour votre santé.**

## COMMENT ÉVALUER LE NIVEAU SONORE QUI VOUS ENTOURE ?

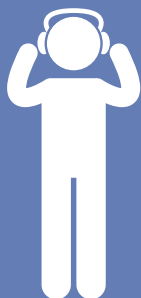
- Si, lorsque vous vous trouvez à un mètre d'une autre personne, vous pouvez avoir une conversation normale, le niveau sonore est inférieur à 70 dB(A).
- Si vous devez élever la voix, le niveau est supérieur à 80 dB(A).
- S'il faut crier pour vous faire comprendre, il est supérieur à 90 dB(A).
- Si toute compréhension est impossible, le niveau est supérieur à 105 dB(A).

*DEVENIR SOURD N'EST PAS DOULOUREUX,  
DONC N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR MAL  
POUR VOUS PROTÉGER !*

## LA PRÉVENTION QUE DOIS-JE FAIRE ?

- Vous devez être acteur de la protection de votre audition. Il est important de signaler des situations bruyantes ou gênantes et de proposer des solutions d'amélioration.
- Lorsque des protecteurs individuels contre le bruit sont mis à votre disposition, portez-les pour vous protéger.
- N'hésitez pas à demander des conseils sur l'entretien et la bonne mise en place de vos protecteurs.

*POUR ÊTRE EFFICACE,  
UN PROTECTEUR INDIVIDUEL  
CONTRE LE BRUIT DOIT ÊTRE PORTÉ  
PENDANT 100% DU TEMPS D'EXPOSITION  
AU BRUIT !*



# QUELQUES REPÈRES AVEC I

130 dB(A)

Réacteur d'avion  
à quelques mètres



120 dB(A)

**SEUIL DE DOULEUR**

110 dB(A)

Concert sonorisé,  
marteau piqueur



100 dB(A)

Niveau maximum d'un baladeur,  
Tronçonneuse



90 dB(A)

Tondeuse, moto  
tracteur



85 dB(A)

**VALEUR LIMITE D'EXPOSITION**

80 dB(A)

Trafic routier important



**80 dB(A) = SEUIL DE DANGER**

75 dB(A)

Aspirateur,  
restaurant bruyant



60 dB(A)

Téléviseur,  
bureau bruyant



50 dB(A)

Conversation normale,  
bureau calme



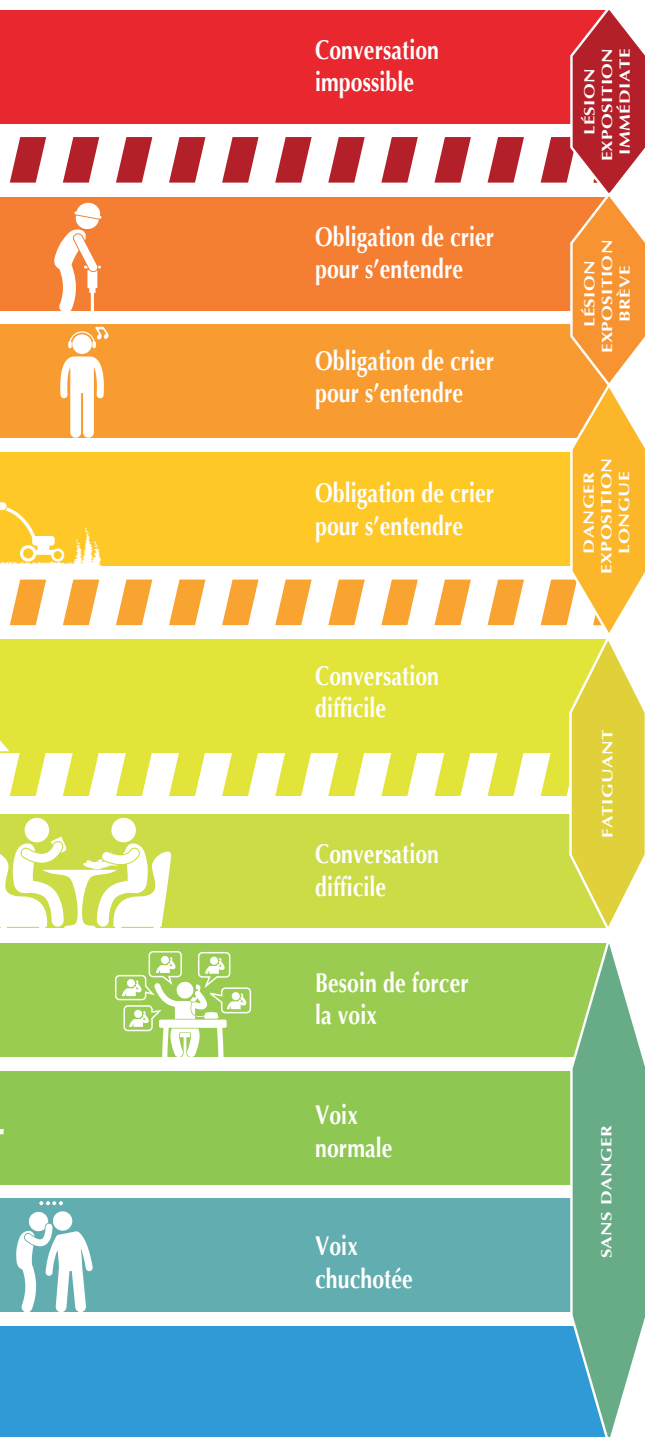
25 dB(A)

Conversation chuchotée, calme

0 dB(A)

Seuil d'audibilité

# L'ÉCHELLE DES DÉCIBELS



# LA RÉGLEMENTATION

Le décret n°2006-892 du 19 juillet 2006, retranscrit dans le Code du travail, fixe les valeurs limites d'exposition professionnelle et les actions à mettre en œuvre. Ces valeurs d'exposition au bruit prennent en compte deux paramètres mesurables :

- **Lex,8h** : moyenne du niveau de bruit sur une journée de travail de 8 heures, exprimée en décibels A, ou dB(A).
- **Lpc** : niveau de bruit instantané le plus élevé (de type impulsionnel), exprimé en décibels C, ou dB(C).

## LES VALEURS LIMITES D'EXPOSITION :

**LEX,8h = 87 dB(A) Lpc = 140 dB(C)**

Dépassement des valeurs limites d'exposition

*(Considérer l'atténuation des EPI)*

- Prise immédiate de mesure par l'employeur pour réduire l'exposition en-dessous des valeurs limites d'exposition.

**LEX,8h = 85 dB(A) Lpc = 137 dB(C)**

Dépassement des valeurs d'exposition supérieures

*(Ne pas considérer l'atténuation des EPI)*

- Programme de mesure visant à réduire l'exposition au bruit (mesures techniques et d'organisation de travail).
- Signalisation et délimitation des zones à risques.
- Port obligatoire des protecteurs auditifs sous la responsabilité de l'employeur.

**LEX,8h = 80 dB(A) Lpc = 135 dB(C)**

Dépassement des valeurs d'exposition inférieures

*(Ne pas considérer l'atténuation des EPI)*

- Mise à disposition des salariés de protecteurs auditifs individuels si aucun autre moyen de réduire l'exposition.
- Campagne d'information et de sensibilisation.
- Examen audiométrique sur demande.

ON CONSIDÈRE QU'UN RISQUE EXISTE  
DÈS QUE L'OREILLE S'EXPOSE À  
80 DB(A) SUR 8 HEURES.

# Quelques liens utiles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)



Plus d'information  
sur notre site internet



[sstrn.fr](http://sstrn.fr)



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn\\_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/@sstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/#Masantéautaf)



ClimatePartner  
climatiquement neutre

© SSTRN – Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN  
2015/01 | Code article : sstrn-ds004 | Crédits photo : © auremar, leremy – Fotolia.com