

Comment vous protéger des effets du bruit au travail ?



**Document d'information
pour les salariés des entreprises.**

Ce document répond à ces questions :



Pourquoi le bruit est un risque pour la santé ?	3
Comment mesurer le bruit et son risque pour la santé ?	4
Que dit la loi sur le bruit au travail ?.....	7
Que faire si le bruit au travail est gênant ?	8
Comment utiliser le compte professionnel de prévention ou C2P ?.....	10
Vous avez une question sur le bruit ?.....	12

Pourquoi le bruit au travail est un risque pour la santé ?



Trop de bruit au travail peut causer des risques pour votre santé.

Le bruit peut diminuer votre ouïe.

L'ouïe c'est votre pouvoir d'entendre des sons.



Le bruit peut causer d'autres problèmes de santé comme :

- de la fatigue
- du stress
- des problèmes pour dormir
- des problèmes cardiaques
- des problèmes pour communiquer
- ...

Tous ces problèmes peuvent provoquer des accidents de travail.

Vous pouvez perdre des capacités à entendre à cause du bruit.

Ces capacités ne reviennent pas.

C'est important de protéger votre ouïe pour continuer à bien entendre.

Comment mesurer le bruit et son risque pour la santé ?



Les décibels mesurent la puissance du bruit.

On mesure le bruit en **décibels**.

Cela s'écrit **dB**.

Plus le bruit est puissant, plus on compte de décibels.

Plus il y a de décibels, plus il y a de risque pour l'ouïe.

Par exemple :

- avec un bruit au-dessus de 80 dB pendant plus de 8h :
vous pouvez entendre des sifflements
ou des bourdonnements dans les oreilles.
Vous pouvez entendre moins bien
pendant quelques jours ou semaines.
- avec un bruit au-dessus de 120 dB pendant quelques minutes
vous pouvez devenir sourd ou très mal entendre.
Ce problème s'installe alors pour longtemps.
Pour un bruit de 120 dB on parle de bruit intense
comme celui d'une explosion.



Les bruits sont encore plus dangereux si on les entend longtemps.

Les experts parlent de **limite d'exposition au bruit**.

C'est le temps pendant lequel
vous entendez ce bruit.

Pour limiter les effets du bruit sur votre santé :

- il ne faut pas être exposé plus de 8 heures par jour
à un bruit de 80 dB .

C'est par exemple le bruit dans une grande ville.

- il ne faut pas être exposé plus de 4 heures par jour
à un bruit de 83 dB .

C'est par exemple le bruit causé
par la circulation de beaucoup de voitures.

- il ne faut pas être exposé plus de 2 heures par jour
à un bruit de 86 dB .

C'est par exemple le bruit d'un train
passant à toute vitesse.

- Il ne faut pas être exposé plus de 1 heure par jour
à un bruit de 89 dB.

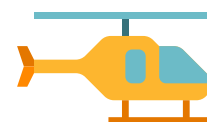
C'est par exemple le bruit d'un gros camion.

- il ne faut pas être exposé plus de 5 minutes par jour
à un bruit de 105 dB .

C'est par exemple le bruit d'un hélicoptère.

- il ne faut pas être exposé plus de 90 secondes par jour
à un bruit de 110 dB.

C'est par exemple le bruit dans un concert.



Les risques causés par le bruit
dépendent de la puissance du bruit
et du temps pendant lequel vous entendez le bruit.

Comment savoir si le bruit est un risque pour votre santé ?

Les experts utilisent 2 informations
pour calculer le risque du bruit pour la santé.



1. **La durée** d'exposition au bruit.

C'est le temps pendant lequel vous entendez
ce bruit pendant une journée de 8 heures.

Par exemple : vous travaillez pendant 8 heures.

Parfois il y a peu de bruit.

Parfois il y a beaucoup de bruit.

On compare le temps avec du bruit

et le temps avec peu de bruit.

Si le temps avec du bruit est plus grand que le temps
avec peu de bruit

il y a un danger pour l'ouïe.



2. **Le niveau sonore.**

C'est la puissance du bruit.

il est calculé en décibels ou dB.

On parle de **niveau de crête** quand le bruit est le plus fort
sur un court moment.

Par exemple :

Vous utilisez une machine.

Elle fait un bruit normal toute la journée.



Mais quand vous l'allumez ou quand elle tape
elle fait un bruit très fort pendant une seconde.
Ce bruit très fort est le niveau de crête.

Il y a un risque pour la santé si vous avez entendu plus de 80 dB
en moyenne pendant une journée
avec un niveau de crête de 135 dB.

Que dit la loi sur le bruit au travail ?



La loi protège les personnes
contre les risques liés au bruit au travail.

La loi précise quand l'entreprise doit agir
pour éviter les effets du bruit.

On parle de **seuils**.

Les seuils ce sont des mesures du bruit.

Chaque seuil oblige l'entreprise à agir
pour limiter les risques pour la santé des personnes.

La loi oblige les entreprises à protéger les personnes
contre les risques liés au bruit.

La surdité est la maladie des personnes qui entendent très mal
ou pas du tout.

La loi reconnaît la surdité comme une maladie professionnelle.

Que faire si le bruit au travail est gênant ?

Vous souffrez du bruit si vous repérez

un ou plusieurs de ces problèmes :

- vous avez besoin de vous approcher à 1 mètre ou moins d'une personne pour lui parler ou pour l'entendre
- vos oreilles bourdonnent pendant ou à la fin de votre journée de travail
- vous devez mettre le son de votre télévision plus fort pour bien entendre
- vous avez du mal à entendre les gens parler quand vous êtes dans un lieu bruyant.
Par exemple : dans une cantine.



Quand vous constatez un ou plusieurs de ces effets
vous devez vous protéger au plus vite.

Vous pouvez :

- demander à votre entreprise d'agir pour éviter les risques liés au bruit.
Par exemple : former les salariés sur la manière dont ils peuvent se protéger.
- informer le Comité Social et Économique
on dit aussi CSE
ou les délégués du personnel de votre entreprise.
Ils sont là pour défendre
vos besoins et vos intérêts dans l'entreprise.



- informer le médecin du travail.

Il pourra vous proposer de faire un bilan audiométrique.

C'est un test pour mesurer votre ouïe.

- porter des bouchons d'oreille ou un casque anti-bruit.

Ils diminuent le bruit entendu

et protègent votre ouïe.



L'entreprise peut agir pour éviter les risques liés au bruit.

Les entreprises peuvent prévoir des actions

pour protéger les salariés du bruit.

Par exemple prévoir de mettre des murs anti-bruit.

Vous pouvez vous protéger du bruit

en portant des bouchons d'oreille ou un casque anti-bruit.

Les dirigeants de l'entreprise doivent trouver des solutions

pour vous protéger des risques du bruit sur la santé.

Comment utiliser le compte professionnel de prévention ou C2P ?



Le C2P qu'est-ce c'est ?

Le **Compte Professionnel de Prévention** ou **C2P** est un système créé par l'État.

Il sert à protéger les salariés qui travaillent dans des conditions difficiles.

Ces conditions difficiles s'appellent **facteurs de risques**.

Par exemple : travailler dans une usine avec beaucoup de bruit est un facteur de risque.

Le C2P comment ça marche ?

Vous gagnez des **points** sur votre C2P quand vous êtes exposé à un risque au travail par exemple le bruit.

Votre employeur enregistre automatiquement ces points.

Plus vous travaillez longtemps avec des risques, plus vous avez de points.

À quoi servent ces points ?

Vous pouvez utiliser vos points pour :

- partir plus tôt à la retraite
- travailler à temps partiel sans perdre d'argent
- financer une formation pour changer de travail

Travailler dans le bruit

c'est travailler dans des conditions difficiles.

Le C2P propose des aides aux personnes
qui travaillent ou ont longtemps travaillé
dans le bruit.

Vous avez une question sur le bruit ?



- Vous pouvez parler à votre médecin du travail.

C'est le docteur qui s'occupe de votre santé au travail.

- Vous pouvez aussi parler aux professionnels du

Service de Prévention et de Santé au Travail.

Ces professionnels vous aident à rester en bonne santé au travail.

Par exemple des infirmiers ou des infirmières.



[Com'access](#) a adapté ce document accessible à tous avec la méthode du **F**acile à **L**ire et à **C**omprendre.

On dit aussi FALC.

Pour en savoir plus sur le FALC vous pouvez aller sur le site internet : www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

©Logo européen easy to read d'Inclusion Europe.

Nous remercions vivement Audrey Coudouel de l'Association Trisomie 21 Rhône et Métropole de Lyon et Victor Loisel de l'ESAT du Boulonnais pour la relecture et la validation du document.

Les pictogrammes appartiennent à la banque d'images libre de droits Flaticon.

La photo de couverture appartient à senivpetro/Freepik.



Retrouvez-nous
sur les réseaux

