

Quels sont les moyens de protection ?

Les actions de prévention collective comme l'éloignement des sources bruyantes ou l'encoffrement de machines bruyantes, sont à prioriser par rapport aux équipements de protection individuelle.

Il existe différents types de protecteur individuel contre le bruit :

Les bouchons jetables



Les bouchons réutilisables



Les bouchons d'oreilles moulés



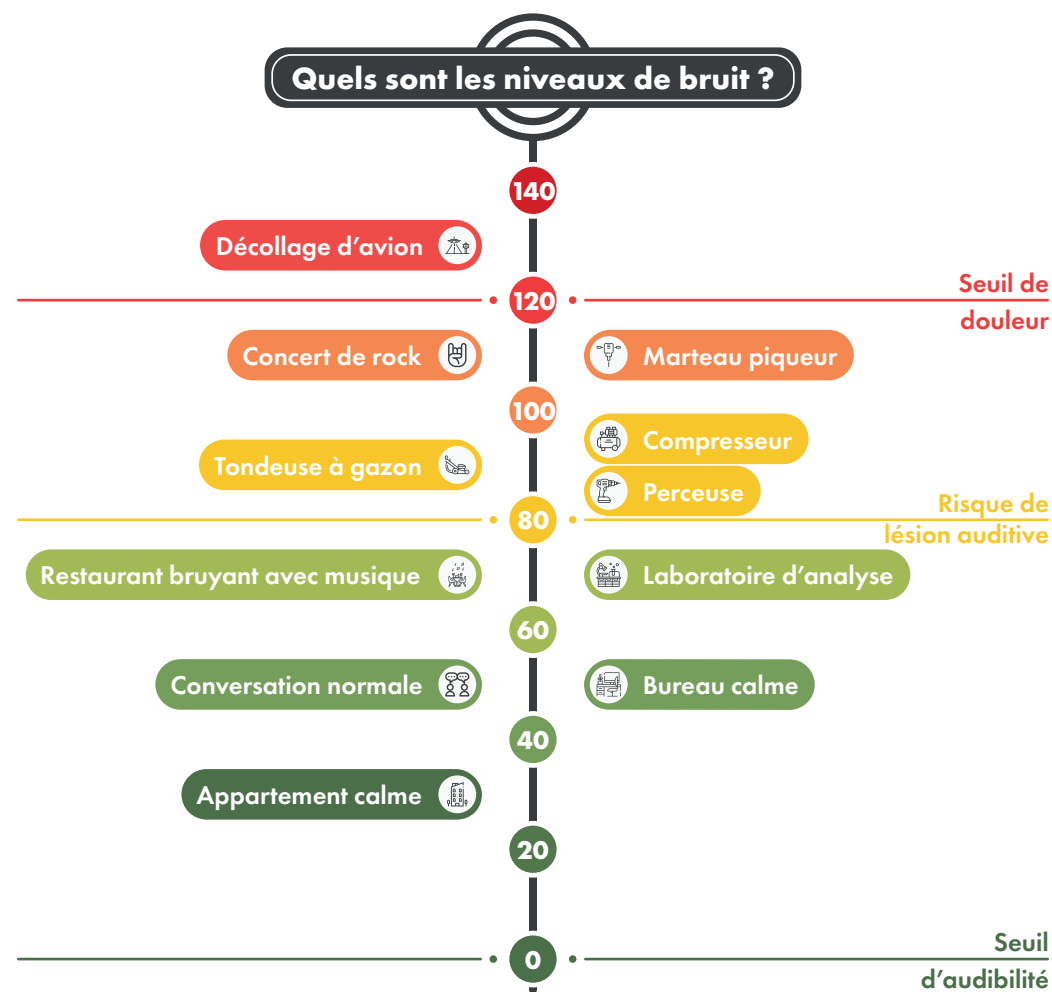
Les casques



Les casques actifs



Quels sont les niveaux de bruit ?



L'exposition, même de courte durée, peut conduire rapidement à un **risque non négligeable pour l'audition.**

Être exposé 8 heures à 80 dB (A) est aussi nuisible que d'être exposé 2 heures à 86 dB (A).

Niveau sonore	Durée d'exposition quotidienne maximale
80 dB (A)	8 heures
83 dB (A)	4 heures
86 dB (A)	2 heures
89 dB (A)	1 heure
92 dB (A)	30 minutes
95 dB (A)	15 minutes
98 dB (A)	7,5 minutes

Retrouvez-nous sur le site www.actionsantetravail.fr



D.2615 - Av. 2026



LE BRUIT AU TRAVAIL

Quel est le risque ?
Comment s'en protéger ?

Le bruit est un risque souvent sous-estimé, pourtant il peut provoquer des effets sur la santé tels que la surdité, le stress, la fatigue...



Pour éviter une infection du conduit auditif, lavez-vous soigneusement les mains avant de mettre ou de retirer vos bouchons d'oreilles et entretenez vos bouchons contre le bruit comme indiqué sur la notice du fabricant.

Quelles sont les idées reçues ?

1 Tant que l'on ne ressent pas de trouble de l'audition, ce n'est pas la peine de s'inquiéter du bruit. → **FAUX**

La surdité évolue sans que l'on s'en aperçoive. Lorsque les troubles deviennent perceptibles, l'audition est déjà très altérée. Si vous travaillez dans un environnement bruyant, n'attendez pas qu'il soit trop tard.

2 On sait aujourd'hui soigner la surdité. → **FAUX**

La surdité est insidieuse, irréversible et les prothèses auditives sont inefficaces pour traiter cette maladie. Seule la réduction de l'exposition au bruit permet d'éviter les risques.

3 Nous sommes tous égaux face au bruit. → **FAUX**

En fonction de leur âge, de leur condition physique ou de leurs antécédents médicaux, certaines personnes peuvent être particulièrement vulnérables. De plus, être exposé à la fois au bruit et à certains médicaments et solvants augmente le risque de surdité.

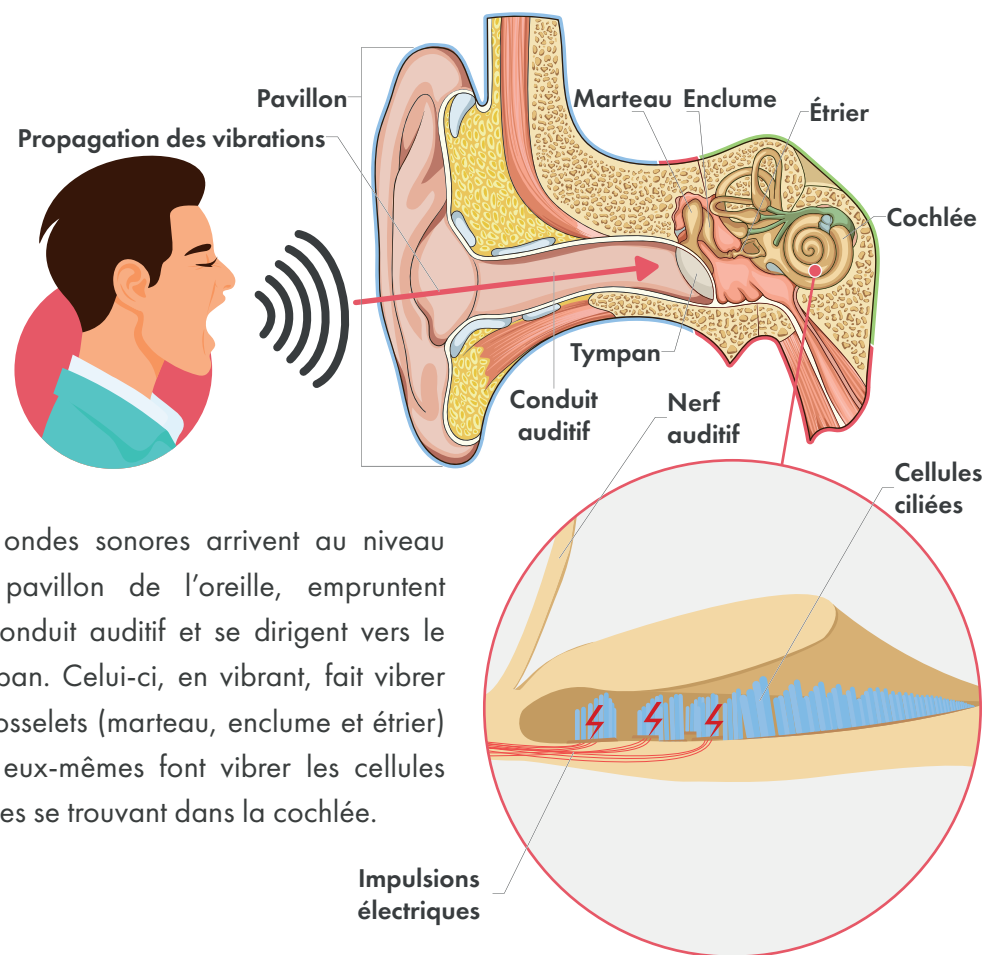
4 Enlever ses protections auditives un court instant dans un milieu bruyant n'est pas grave si on les remet juste après. → **FAUX**

N'enlevez jamais votre équipement de protection auditif dans la zone de bruit ! Si vous le retirez, même un court instant, vous diminuez considérablement son efficacité. Le non-port du PICB pendant 10 minutes sur 8 h de travail diminue l'efficacité de la protection de 43 %.

Source : INRS.

Le son, le bruit : c'est quoi ?

- **Son** : vibrations qui se propagent dans l'air sous forme d'ondes.
- **Bruit** : un son devient un bruit lorsque sa perception est gênante ou désagréable.



Les ondes sonores arrivent au niveau du pavillon de l'oreille, empruntent le conduit auditif et se dirigent vers le tympan. Celui-ci, en vibrant, fait vibrer les osselets (marteau, enclume et étrier) qui eux-mêmes font vibrer les cellules ciliées se trouvant dans la cochlée.

Ces cellules ciliées ont un rôle important car elles transforment les vibrations en impulsions électriques et les envoient au cerveau par l'intermédiaire du nerf auditif. Une fois abîmées, elles ne se régénèrent pas et on ne perçoit plus le son.

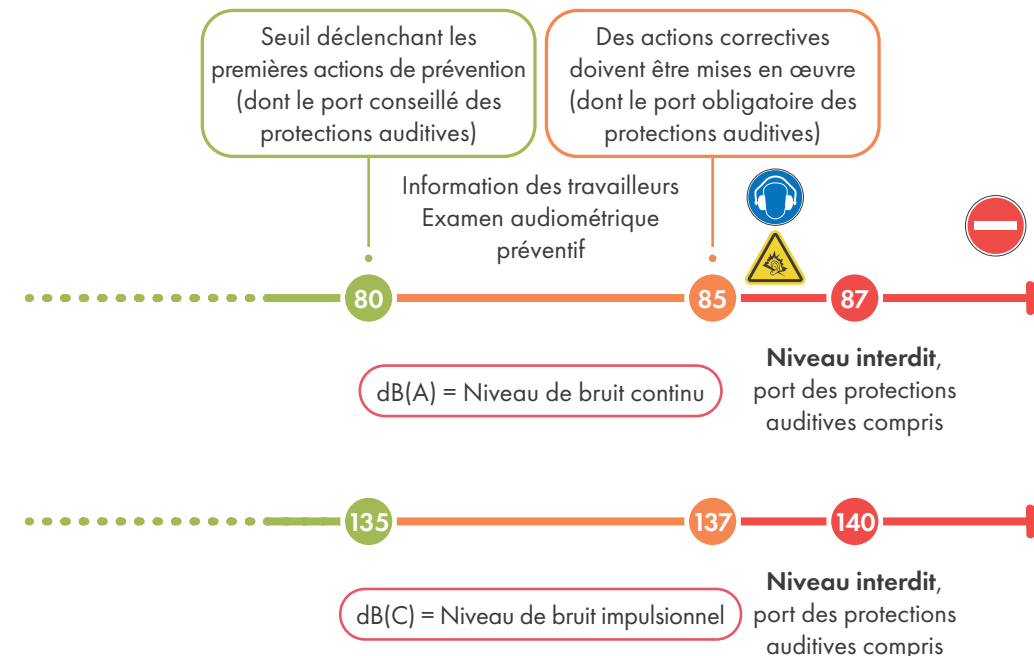
Quels sont les effets sur la santé ?

Effets du bruit sur l'oreille : acouphènes, fatigue auditive, perte d'audition.

L'exposition prolongée à des niveaux de bruit supérieur à 80 dB(A), détruit peu à peu les cellules ciliées.

Effets sur l'organisme : fatigue, nervosité, hypertension, troubles du sommeil...

Que dit la réglementation ?



Le décret n°2006-892 du 19 juillet 2006 définit des seuils réglementaires pour 8 heures d'exposition.