

Comment insérer correctement vos bouchons à former

- 1 Modelez le bouchon de manière à former un tout petit cylindre de 2 à 3 millimètres.

Roulez le bouchon sans l'écraser en le serrant progressivement soit avec une main, soit avec deux mains.
- 2 Passez la main opposée par-dessus la tête, attrapez l'oreille entre le pouce et l'index, tirez-la vers le haut et légèrement en arrière.
- 3 Avec l'autre main continuez à rouler le bouchon et amenez-le jusqu'à votre oreille pour l'insérer dans le conduit auditif. Faites-le entrer progressivement. Ne forcez pas !
- 4 Attendez 30 secondes jusqu'à ce que le bouchon prenne forme dans le conduit auditif. Puis recommencez la même opération pour l'autre l'oreille.
- 5 Quand les deux bouchons sont insérés, faites le test acoustique : placez les mains sur les oreilles, puis relâchez. Si vous n'entendez aucune différence c'est que vos bouchons sont bien insérés.



BRUIT ET TRAVAIL

Etes-vous concernés ?

Votre Service de Santé au Travail peut vous accompagner

N'hésitez pas à contacter votre Médecin du Travail.

Il coordonne une équipe pluridisciplinaire composée notamment d'un Conseiller en Prévention qui pourra vous accompagner dans votre démarche d'évaluation du risque bruit :

- Visite de vos locaux
- identification des activités bruyantes
- Mesures indicatives de bruit
- Conseils
- Sensibilisation collective
- ...



Pour en savoir plus

<https://www.inrs.fr/risques/bruit/ce-qu-il-faut-retenir.html>

<https://www.journee-audition.org/>

L'équipe médicale de santé au travail peut être contactée pour tout **souci de santé en rapport avec le travail**, même pendant un arrêt de travail.





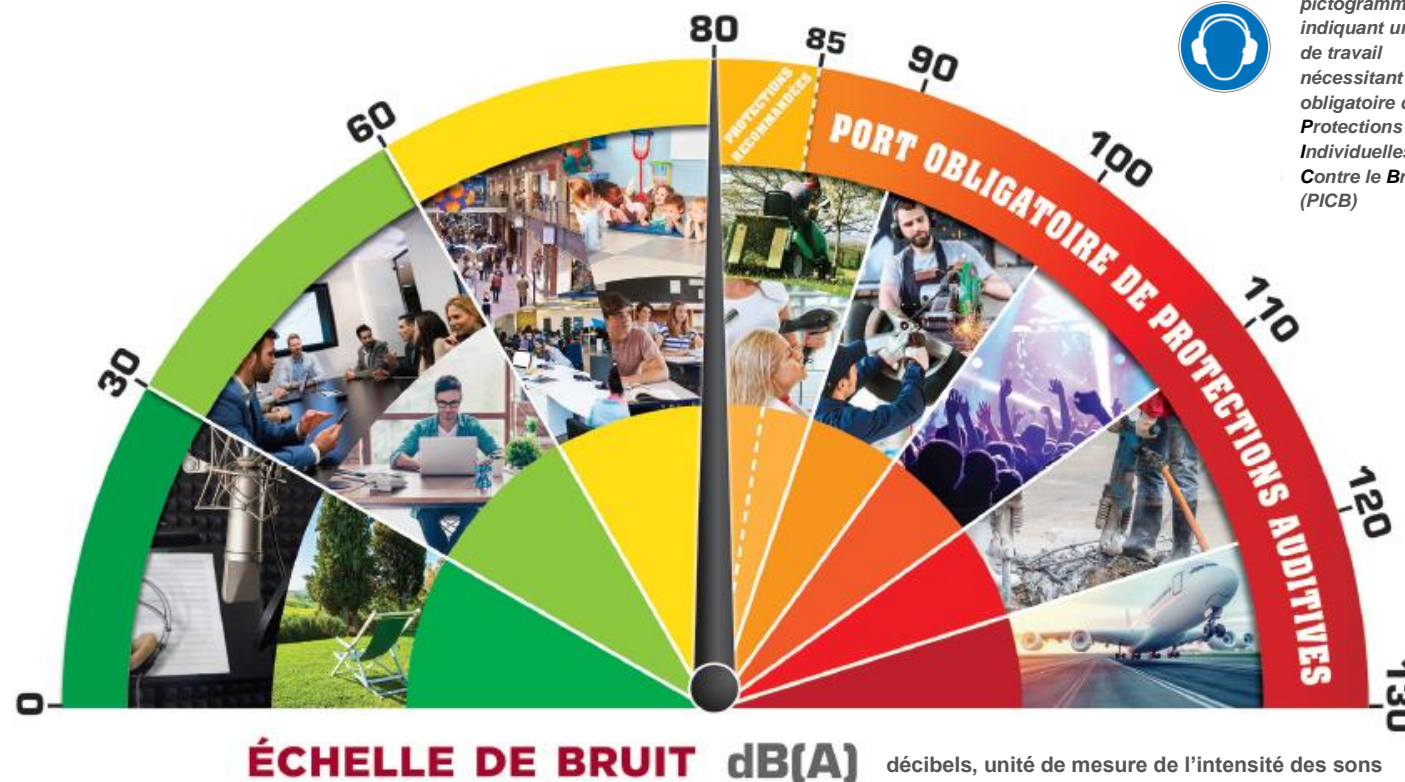
Si vous devez élever la voix pour communiquer dans un environnement bruyant, c'est que le niveau de bruit est au moins égal à 80 dB(A)



pictogramme indiquant une zone de travail nécessitant le port obligatoire de Protections Individuelles Contre le Bruit (PICB)

EFFETS SUR LA SANTÉ

bourdonnements
hypertension artérielle
ACOUPHÈNES anxiété
fatigue troubles du sommeil
isolement social **stress**
hyperacousie **surdité** baisse de la vigilance
ACCIDENTS DU TRAVAIL
difficulté de concentration
nuisances environnementales troubles cardio-vasculaires
maux de tête attention détournée
COMMUNICATION IRRITABILITÉ
DIFFICILE agressivité **lésion irréversible**
Maladie Professionnelle



CONSEILS DE PREVENTION pour mieux entendre et communiquer au travail...

Les protections individuelles contre le bruit ne doivent jamais être considérées comme suffisantes, il est toujours nécessaire de réfléchir en priorité aux **solutions collectives** qui peuvent être apportées.

Ex. : capotage de machine, isolement de la source de bruit, panneaux acoustiques, murs absorbants...

- **Identifiez les sources** de bruit dans votre activité professionnelle
- Si possible, **isolez-vous des zones** ou appareils bruyants, ou **limitez le temps** passé à proximité de source de bruit

- Si vous participez au choix de matériel, de machines ou d'outils, **privilégiez les plus silencieux**
- **Protégez-vous**, portez les protections auditives mises à disposition
- Si vous pensez que les protections auditives fournies ne sont pas adaptées à votre activité, **signalez-le** plutôt que de ne pas vous protéger !
- **Pensez à vous protéger** quand les autres font du bruit !
- **Reposez vos oreilles** par des moments de silence ou de calme dans la journée (« pause auditive »)
- **Protégez-vous aussi** lors de vos activités extra-professionnelles bruyantes

PROTECTIONS AUDITIVES INDIVIDUELLES

Casque anti-bruit ou bouchon d'oreilles (jetables ou moulés), ils doivent être :

- **adaptés**   votre activité,
- mis **avant** d'entrer dans la zone de bruit,
- portés **pendant** toute la durée de l'exposition,
- enlevés **après**  tre sorti de la zone,
- bien **entretenus** (stockage, nettoyage).



L'usage des écouteurs n'est pas une protection auditive !