

03 FICHE D'ANIMATION BRUIT



**1/4H
SÉCURITÉ**

INTRODUCTION

(2-3min)

➤ Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :

Aujourd'hui, nous allons parler du bruit. Un risque que l'on associe souvent au chantier, mais qui concerne aussi les bureaux, on parle alors de contraintes sonores. Le bruit, ce n'est pas qu'une nuisance : il peut avoir de vrais impacts sur notre santé et notre capacité à bien travailler. On s'y habitue, mais cela ne veut pas dire qu'il est sans danger. Il peut abîmer l'oreille, fatiguer, et/ou rendre sourd. Nous allons donc en discuter et trouver des moyens de réduire ce risque.

COMPRENDRE LE RISQUE BRUIT

(4-5min)

Les différentes situations d'exposition :

➤ Sur les chantiers :

Engins, matériel électroportatif, véhicules, sciage, perçage, clouage, meulage, démolition, découpe de métaux, travaux dans des espaces confinés et/ou résonnants, etc.

➤ Dans les ateliers :

Machines fixes, appareils de levage, air comprimé, soufflettes, etc.

➤ Dans les bureaux :

Open-space bruyant, appels téléphoniques répétés, imprimantes, conversations permanentes, chauffage, climatisation, ventilation, voie publique, proximité avec les ateliers, travaux à proximité, etc.

➤ Échanger :

• **Q :** Pour vous, qu'est-ce qu'un bruit gênant ou dangereux ? Sur votre poste de travail, qu'est-ce qui fait le plus de bruit ? À quel moment êtes-vous gênés par le bruit ?

• Complément d'information :

On ne ressent pas toujours les effets tout de suite. Mais un marteau-piqueur ou une meuleuse peut produire par exemple plus de 100 dB : c'est comme assister à un concert de rock avec les oreilles collées aux enceintes. Le bruit peut devenir un risque professionnel quand il est soit fort (*au-delà d'un seuil*) soit répété et/ou continu.

• **Q :** Est-ce que vous connaissez quelqu'un qui a déjà perdu de l'audition à cause du travail ? Ou qui a des acouphènes (*bourdonnements*) ?

Les niveaux sonores : quelques repères :



60 dB

Conversation normale



80-90 dB

Tondeuse, circulation intense



100 dB

Marteau-piqueur, disqueuse



135 dB

Seuil de la douleur auditive

Seuils d'alerte réglementaires sans port d'EPI adaptés :

DÉCIBEL	80dB 83dB 86dB			89dB 92dB 95dB			98dB 101dB 104dB			107dB 111dB	
EXPOSITION	8h	4h	2h	1h	30 min	15 min	≈7 min	≈3 min	≈1 min	≈40 sec	≈20 sec
(Temps moyens)											

Les effets du bruit sur la santé :

À court terme :

Fatigue, maux de tête, stress, difficulté à se concentrer, mauvaise communication, augmentation du risque d'accident, masquage des signaux d'alerte, etc.

À long terme :

Surdité irréversible, acouphènes, isolement social, troubles du sommeil, troubles cardiovasculaires, troubles sexuels, troubles hormonaux, troubles digestifs, vertiges, pertes d'équilibre, etc.

Facteurs aggravants :

- L'utilisation de certains produits chimiques tels que solvants ou médicaments (*styrène, toluène, éthylbenzène, antibiotiques, plomb...*) favorise l'apparition de troubles auditifs.

PRÉVENIR EFFICACEMENT

(4-5min)

Sur les chantiers :

- **Privilégier le matériel le moins bruyant** en comparant, si possible, le niveau de puissance acoustique sur l'étiquette.
- **Éloigner les postes de travail des sources de bruit** et placer des écrans mobiles anti-bruit ou un carénage autour des machines bruyantes.
- **Éviter de positionner le matériel bruyant près de surfaces réfléchissantes** comme l'angle d'un bâtiment.
- **Porter les EPI adaptés** : bouchons moulés, casques antibruit même lorsque l'on ne génère pas le bruit soi-même.
- Utiliser des **talkies-walkies**.
- **Poser les éléments métalliques** au lieu de les lâcher.
- Ne klaxonner **qu'en cas d'urgence**.

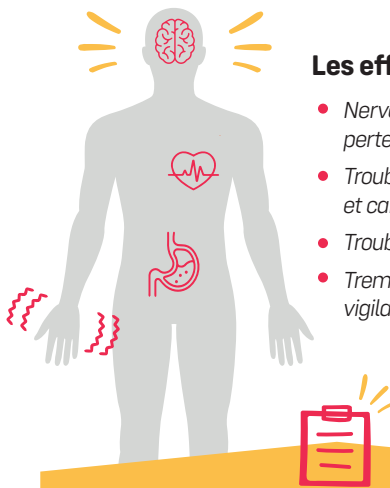
Les protecteurs individuels contre les bruits, que ce soient les casques, les bouchons en mousse ou moulés, les arceaux ou les coquilles, ont tous la même efficacité s'ils sont correctement portés. Peu importe celui que vous choisissez, l'important est de le porter. Le choix du PICB dépendra surtout du confort de chacun et de l'activité. Il faudra choisir le niveau d'atténuation adapté aux besoins pour garantir son port et une bonne protection.

LES CASQUES D'ÉCOUTE (MUSIQUE) NE SONT PAS DES PROTECTIONS INDIVIDUELLES CONTRE LE BRUIT.

Une formation à l'utilisation des protecteurs individuels contre le bruit est indispensable pour savoir comment les utiliser, les entretenir (nettoyage) et être correctement protégé.

Les effets du bruit sur la santé :

- Nervosité, acouphènes, irritation, pertes d'équilibre, vertiges
- Troubles respiratoires et cardiovasculaires
- Troubles sexuels, réactions digestives
- Tremblements des mains, moins de vigilance, plus de fatigue et de stress



NOTES

Il peut y avoir des effets durant la grossesse : les oreilles internes du fœtus sont sensibles aux basses fréquences (PL, compresseurs, engins) qui traversent le liquide amniotique.

Les décibels ne s'additionnent pas, ils suivent une loi logarithmique. Ainsi, 2 machines de 80 dB(A) produisent 83 dB(A) et 3 machines produisent 85 dB(A).

Dans les bureaux :

- Prévoir des **espaces de réunion/isolément**.
- **Privilégier les contacts directs** entre collègues.
- **Installer des séparateurs acoustiques** ou des matériaux absorbants.
- Respecter un **niveau sonore collectif correct** (éviter de parler fort, mettre une sonnerie discrète...).



ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un salarié utilise une meuleuse en intérieur pendant 4 heures, sans bouchons d'oreille. **Quels sont les risques immédiats et à long terme ? Est-ce qu'il y a une autre manière de faire ?**

Il y a un risque de perte auditive, de fatigue, ... du fait de l'exposition > à 95 dB, port des EPI indispensable, meuleuse à vitesse réduite ou à capot insonorisant si possible.

- Un collègue dit : "Je suis habitué, je n'ai pas besoin de protection." OU "Je suis déjà sourd, pas la peine." **Est-ce vrai ? Que risque-t-il ?**

Les dommages sont progressifs et irréversibles, l'habitude n'empêche pas les lésions. Il peut rester une capacité auditive à préserver, on peut perdre son emploi, être inapte à son poste.

- Les bureaux d'une entreprise sont situés à côté d'un atelier de serrurerie. Les salariés doivent parler plus fort et sont gênés pour les tâches qui demandent de la concentration. **Comment éviter les nuisances ? Qui peut-on alerter ?**

Planifier les travaux bruyants, avvertir les équipes, cloisonner, décaler dans le temps les tâches si besoin, on alerte le chef et/ou le CSE-CSSCT.

RÉFLEXION COLLECTIVE

Avez-vous déjà ressenti de la fatigue ou un mal de tête à cause du bruit au travail ?

Est-ce qu'on ose en parler ?

Sur nos chantiers, quels sont les postes les plus bruyants ?

Qu'est-ce qui pourrait être mis en place ?

- Dans un bureau partagé, une collègue passe de nombreux appels chaque jour avec un haut-parleur. En plus, la climatisation non entretenue fait beaucoup de bruit. Les salariés se plaignent de ne plus pouvoir se concentrer. **Quels compromis peut-on trouver ? Le bruit n'est pas forcément fort, mais il est pénible.**

Réaliser l'entretien de la climatisation, définir ensemble des règles pour passer les appels, créer un espace dédié aux appels, demander de ne pas utiliser le mode haut-parleur/ porter un casque pour passer les appels. Ici, le bruit est pénible car il empêche de travailler correctement, demande plus d'efforts d'attention et on est moins efficace.

ADOPTER LES BONS REFLEXES

- Identifier les situations bruyantes
- Limiter au maximum l'exposition
- Mettre en œuvre la prévention collective
- Porter systématiquement les protections auditives
- Signaler les situations anormales ou excessives

POUR AIDER À LA PRÉPARATION DE L'ANIMATION

- Listing des outils bruyants utilisés dans l'entreprise
- Echantillons ou visuels des protections auditives disponibles
- Mesure indicative de bruit avec appli ou décibelmètre
- Témoignage ou exemple de situation à fort risque bruit

QUAND L'OREILLE INTERNE EST « ABÎMÉE » PAR LE BRUIT :

Peut-elle être soignée ou est-ce que les lésions sont irréversibles ?

Non, les lésions sont irréversibles et ont des conséquences graves sur la personne (perte d'équilibre, de mobilité, d'emploi...)

RESSOURCES UTILES

SCAN ME

