



PRENEZ LA PAUSE-LECTURE
ISO-INFO !

**LE BRUIT:
UN ENNEMI
SOURNOIS!**

CE MOIS-CI DANS ISO-INFO...

- Quelques définitions p.2
- Les risques associés au bruit p.3
- La prévention dans les milieux de travail p.4
- Une promotion qui fera du bruit ! p.5

LE BRUIT EST UN PROBLÈME GÉNÉRALISÉ

Dans de nombreux environnements de travail, le bruit est un problème présent mais dont les conséquences sont souvent mal connues. Il peut être la cause de nombreuses surdités mais aussi de plusieurs autres pathologies fort désagréables (stress, fatigue, etc.). Heureusement, les moyens d'action pour limiter l'exposition des travailleurs au bruit sont nombreux et souvent très simples. Dans cet article, vous retrouverez donc 3 sections :

- ✦ Quelques définitions et concepts de base
- ✦ Les risques associés au bruit
- ✦ Des stratégies de prévention



QUELQUES DÉFINITIONS ET CONCEPTS DE BASE

- ✓ **LES SONS :** Les sons sont des vibrations de l'air qui se propagent en ondes acoustiques. Ils sont définis par leur fréquence. Cette dernière est exprimée en Hertz.

| Echelle des fréquences sonores | | |
|--------------------------------|---|-------------|
| Infrasons | Sons audibles (par l'homme) | Ultrasons |
| < 20 Hz | 20 à 20 000 Hz Dont les fréquences de la parole : 100 à 6 000 Hz | > 20 000 Hz |

SOURCE : INRS

- ✓ **LE NIVEAU DE BRUIT :** Lorsqu'un son ou un ensemble de son est perçu comme gênant, on parle alors de bruit. On mesure physiquement le niveau du bruit en décibels. Pour prendre en compte le niveau réellement perçu par l'oreille, on utilise un décibel "physiologique" appelé décibel A, dont l'abréviation est dB(A).

0 dB(A) = bruit le plus faible qu'une oreille (humaine) peut percevoir

50 dB(A) = niveau habituel de conversation

85 dB(A) = seuil de nocivité (pour une exposition de 8h/j)

120 dB(A) = bruit provoquant une sensation douloureuse

IL EST IMPORTANT DE SAVOIR QUE LES NIVEAUX SONORES NE S'ADDITIONNENT PAS. PAR EXEMPLE, SI DEUX MACHINES PRODUISANT 80 dB(A) FONCTIONNENT EN MÊME TEMPS, ILS PRODUIRONT 83 dB(A). LE FAIT D'EN ARRÊTER UNE DIMINUERA LE BRUIT DE 3 dB(A) SEULEMENT.

Le bruit peut causer des troubles de diverses natures. Nous allons classer les effets du bruit en 2 sections soit : les effets auditifs et les effets non-auditifs. Pour une journée de travail (8 heures), on considère que l'ouïe est en danger à partir de 85dB(A). Si le niveau de bruit est supérieur, l'exposition doit être de plus courte durée. Si le niveau est extrêmement élevé (supérieur à 130 dB(A)), toute exposition est dangereuse peu importe la durée.

✚ LES EFFETS AUDITIFS

- ✓ La fatigue auditive : À la suite d'une exposition à un bruit intense, on peut souffrir temporairement de sifflements d'oreilles, de bourdonnements (acouphènes) ainsi que d'une baisse de l'acuité auditive. Cette fatigue auditive demande quelques semaines sans surexposition au bruit pour disparaître. Le bruit est cause de fatigue même sous les seuils réglementaires.
- ✓ La surdité : L'exposition prolongée à des niveaux de bruits intenses détruit peu à peu certaines cellules de l'oreille interne. Elle conduit progressivement à une surdité, dite de perception, qui est irréversible. L'appareillage par des prothèses électroniques se contente d'amplifier l'acuité résiduelle, il ne restitue pas la fonction auditive dans son ensemble. L'efficacité est donc limitée.

✚ LES EFFETS NON-AUDITIFS

- ✓ Augmentation du risque d'accident de travail : Cela est d  à au fait que le bruit masque les signaux d'alerte, perturbe la communication verbale et détourne l'attention.
- ✓ Diminution de la qualité du sommeil
- ✓ Augmentation du stress au travail
- ✓ Diminution de la performance dans les tâches cognitives
- ✓ Augmentation de la tension musculaire
- ✓ Modification du rythme respiratoire
- ✓ Modification du rythme cardiaque
- ✓ Modification du diamètre des vaisseaux sanguins

**FAITES MESURER LES NIVEAUX
DE BRUIT DANS VOTRE
ENTREPRISE ! CERTAINS CLSC
OFFRENT CE SERVICE. ASSUREZ-
VOUS QUE LES MESURES SOIENT
PRISES   LA HAUTEUR DES
OREILLES !**

Un programme pour le bruit est une chose relativement simple à développer. Cependant, la démarche doit être structurée et respecter quelques étapes. La CSST a d'ailleurs développé un plan d'action très efficace à cet égard. Voici un bon résumé des informations tirées de leur guide : « Réduire le bruit en milieu de travail – informations générales et techniques illustrées ». Il fait partie de la série « Pour mieux s'entendre » toujours de la CSST.

| ACTIVITÉS | OBJECTIFS VISÉS |
|--|---|
| 1. ÉTUDE DE BRUIT : <ul style="list-style-type: none"> Sonométrie Dosimétrie | <ul style="list-style-type: none"> Établir les conditions sonores actuelles dans l'usine Évaluer l'exposition au bruit des travailleurs |
| 2. PROGRAMME DE RÉDUCTION DU BRUIT : <ul style="list-style-type: none"> Identification des sources et d'alternatives de contrôle Ingénierie acoustique Implantation des correctifs | <ul style="list-style-type: none"> Contrôle le bruit à la source et / ou par la réduction de la propagation |
| 3. PRÉVENTION : <ul style="list-style-type: none"> Utilisation des spécifications acoustiques lors de l'achat des nouveaux équipements Contrôle du bruit lors de la construction ou durant le réaménagement de l'usine | <ul style="list-style-type: none"> Prévenir le problème du bruit avant l'installation de nouveaux équipements ou la construction de l'usine |
| 4. EXAMEN AUDIOMÉTRIQUE : <ul style="list-style-type: none"> Lors de l'embauche Examen périodique (6 mois, 1 an ou 2 ans) | <ul style="list-style-type: none"> Établir la référence de l'audition du travailleur Suivre la progression de la surdité |
| 5. PROTECTION AUDITIVE : <ul style="list-style-type: none"> Formation relative à l'utilisation et à l'entretien des protecteurs auditifs Essai <i>in-situ</i> des coquilles auditives à l'aide de deux microphones et deux sonomètres | <ul style="list-style-type: none"> Sensibiliser les travailleurs à bien utiliser les protecteurs auditifs Obtenir le degré de protection réelle |
| 6. FORMATION : <ul style="list-style-type: none"> Cours et séminaire sur les matériaux acoustiques et sur le contrôle du bruit | <ul style="list-style-type: none"> Informé sur les moyens possibles pour réduire le bruit |

CONCLUSION

Vous n'êtes pas sûr d'avoir un problème de bruit au travail ? Il est essentiel de faire mesurer le niveau de bruit et d'apporter les correctifs nécessaires au besoin. Vous sauvez ainsi de nombreux problèmes à votre entreprise ainsi qu'à vos collègues de travail.

PRODUIT PAR :



ISO-SANTÉ
pour entreprises

www.isosante.com

isosante@isosante.com

(819) 347-4555

CONNAISSEZ-VOUS L'ÂGE DE VOTRE CORPS?

UN KINÉSIOLOGUE DE FORMATION UNIVERSITAIRE
VOUS ÉVALUERA, VOUS DONNERA VOTRE ÂGE
PHYSIOLOGIQUE ET VOUS FERA LES
RECOMMANDATIONS ADAPTÉES POUR :

- ✓ COMPOSITION CORPORELLE
 - ✓ FLEXIBILITÉ
- ✓ TAUX DE CHOLESTÉROL
- ✓ TAUX DE GLUCOSE SANGUIN
 - ✓ FORCE MUSCULAIRE
 - ✓ ENDURANCE MUSCULAIRE
- ✓ CONDITION CARDIO-VASCULAIRE
- ✓ BLESSURES ACTUELLES ET/OU ANTÉRIEURES

**INFORMEZ-VOUS
DE NOS *TARIFS*
SPÉCIAUX POUR
LES GROUPES DE
15 EMPLOYÉS ET
PLUS !**



UNE ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE POUR :



L'offre est valide pour tout le mois de juillet 2005!

* Un seul représentant par entreprise. Les évaluations gratuites se font dans les locaux de ISO-SANTÉ.

CONTACTEZ-NOUS POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS



(819) 347-4555



isosante@isosante.com

www.isosante.com