

Pour mettre correctement les bouchons pré-moulés

1. Pour insérer les bouchons d'oreilles pré-moulés



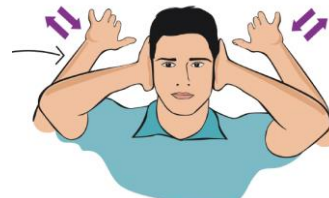
2. passez la main opposée par-dessus la tête, attrapez l'oreille entre le pouce et l'index, tirez la vers le haut et légèrement en arrière, insérez le bouchon **sans forcer** ainsi:



3. ouvrez et fermez la bouche pour faciliter l'insertion
attendez 30 sec jusqu'à ce que le bouchon prenne forme puis recommencez pour l'autre oreille.

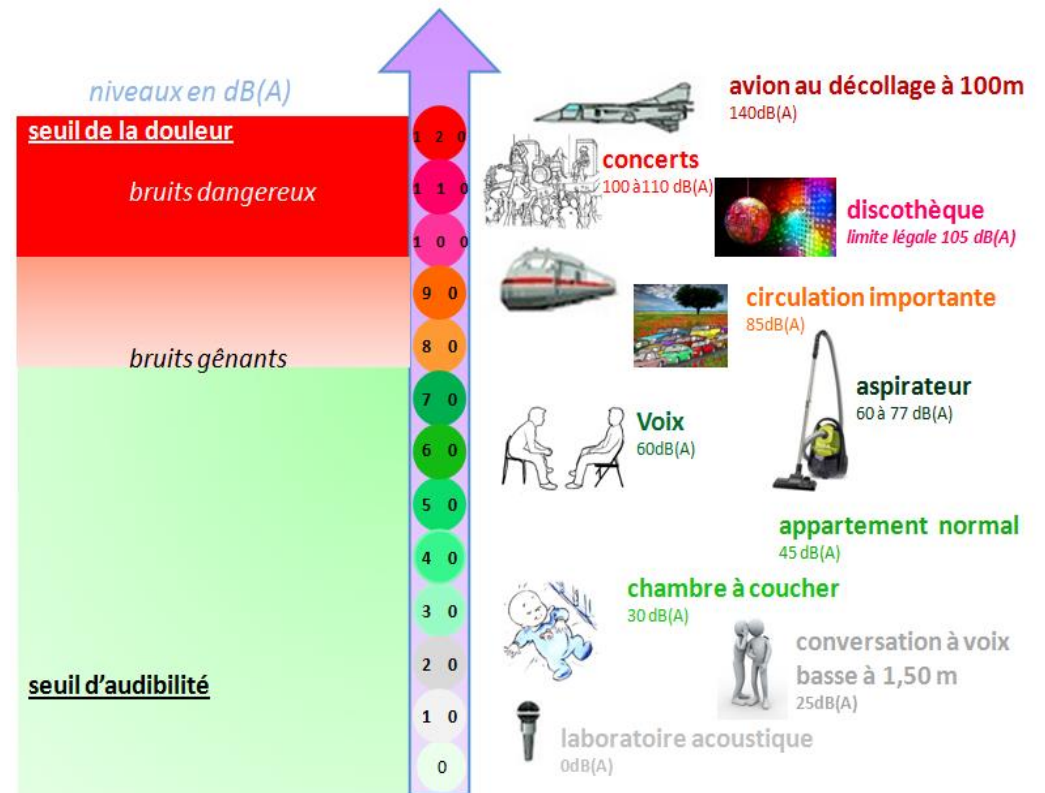


4. quand les deux bouchons sont insérés, faites le test acoustique: **placez vos mains sur les oreilles et relâchez.**
Si vous n'entendez aucune différence, ils sont bien insérés.



RISQUES LIES A L'EXPOSITION AU BRUIT

Les niveaux sonores



Article R4431-2 du Code du Travail

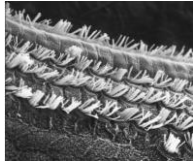
Décret n°2006-892 du 19 juillet 2006 - Norme AFNOR en ISO 9612

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter votre médecin du travail :

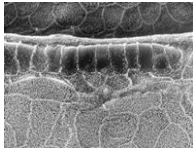
- **Protection collective à mettre en place et :**
- 80 dB(A) : port conseillé de protections auditives
- 85 dB(A) : port obligatoire de protections auditives
- 87 dB(A) : limite d'exposition avec protections auditives

Les effets du bruit

• Les effets auditifs



Fatigue auditive :
baisse temporaire de l'acuité auditive



**Surdité plus ou moins importante :
irréversible car destruction des cellules auditives**

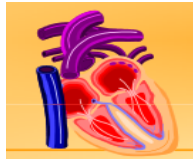


**Attention lorsque les cellules auditives sont détruites
par le bruit, l'appareillage n'est pas possible**

• Les effets extra-auditifs



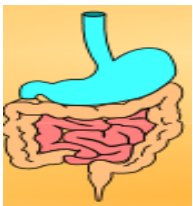
- stress
- céphalées
- anxiété
- irritabilité
- troubles du sommeil
- troubles de la concentration



- Hypertension artérielle



- altération de la vision nocturne
- difficultés pour apprécier les contrastes et la profondeur :
en voiture les distances de sécurité vont être difficiles à évaluer



- troubles psychosomatiques
- troubles digestifs

Les facteurs aggravants



l'âge



la durée
d'exposition



la quantité
de bruit



la prise de
médicaments

• Maximum de dose de bruit quotidienne admissible

durée	8 h	4 h	2 h	1 h	30 mn	15 mn
décibels dB(A)	85	88	91	94	97	100

Les équipements de protection individuelle contre le bruit

