

> RÈGLES D'OR

de la santé auditive

1



Je suis attentif à MA PROPRE EMISSION de bruit

Je fais attention au niveau de ma voix.
Je me rapproche des collègues pour éviter de parler fort.

2



JE ME PROTEGE face aux émissions sonores

En cas de niveau sonore élevé > 80 dB(A), je porte des protections durant toute la période d'exposition (le retrait des protections durant 2min diminue leur efficacité de 25%).

En cas de gêne auditive dans un environnement bruyant < 80 dB(A), je porte des protections contre le bruit pour optimiser ma concentration.

3



Je fais une PAUSE AUDITIVE dans un endroit calme

Pour permettre à mes oreilles et à mon corps de récupérer.

4



Je privilégie les casques audio plutôt que les écouteurs

Ils bloquent le bruit extérieur et permettent donc de ne pas mettre le volume de la musique trop fort. Les écouteurs type «ear-bud» ou «in ear» laissent passer le son extérieur et incitent à augmenter le volume de la musique

5



Je réalise régulièrement un BILAN AUDITIF

Je fais le point sur mon capital auditif lors des visites dans mon service de prévention et de santé au travail.

Je repère les signaux d'alerte

- ➔ Bourdonnements d'oreille, Sifflements, Acouphènes
- ➔ Fatigue auditive, Hypersensibilité auditive, Hyperacousie