

Prévenir...

les méfaits du bruit



Delestre

9



Assureurs
Prévention
Santé

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Quand le bruit devient une nuisance sonore



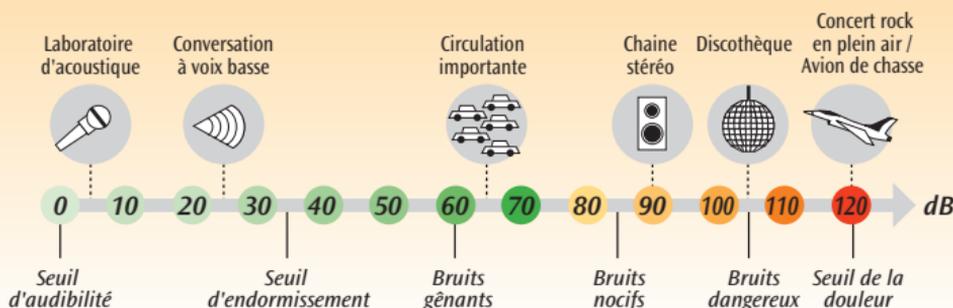
Dès que l'intensité du bruit dépasse un certain seuil, le bruit, plus ou moins insidieusement, devient nuisance.

- **55 décibels** est le **seuil acceptable sans danger pour l'oreille** : il ne devrait jamais être dépassé.
- Le bruit commence à être perçu comme **intense à partir de 60 dB**.
- Un niveau de bruit constant de **85 dB provoque des troubles de l'audition**.
- Le bruit devient **douloureux dès 120 dB**.

La perception du bruit dépend aussi du bruit de fond

La gêne ressentie n'est pas seulement fonction de l'intensité du bruit. Elle dépend aussi de « l'émergence » du bruit, c'est-à-dire de son rapport avec le bruit de fond.

Echelle des bruits de notre environnement*



Nous ne sommes pas tous égaux devant le bruit

Nous avons tous des différences de susceptibilité face au bruit, en raison de facteurs psychologiques, physiologiques et biologiques.



Biologiquement, on ne s'habitue pas au bruit !

Si le cerveau essaie d'oublier le bruit en parvenant « à le filtrer », notre système nerveux lui, l'enregistre continuellement

* Source : D'après Annexe du Plan national d'action contre le bruit. Ministère de l'Ecologie et du Développement Durable. Octobre 2003.

Trop de bruit nuît à la santé

En fonction de l'intensité, de la nature et de la durée des nuisances sonores, le bruit retentit sur l'état de santé.

Le bruit retentit sur notre équilibre psychique

Il est source

- d'anxiété, de dépression, de stress, d'irritabilité voire d'agressivité.
- d'insomnie (indépendamment d'une nuisance sonore la nuit).
- de fatigue, d'une baisse de la concentration.
- d'une augmentation du risque d'accidents du travail.

Le saviez-vous ?

La consommation de tranquillisants et le nombre de consultations psychiatriques sont plus élevés dans les zones urbaines bruyantes.

Le bruit casse les oreilles

- L'exposition à des bruits et à des sons de forte intensité peut provoquer l'apparition d'**acouphènes**, c'est-à-dire d'un **bruit ou d'un sifflement** incessant ressenti dans les oreilles ou dans la tête.
- L'exposition à des sons de forte intensité peuvent être à l'origine d'une **surdité définitive** et survenant **parfois très brutalement**, dès la sortie d'un concert de Rock ou d'une Rave party par exemple.

La surdité est une maladie professionnelle indemnisable

En France, plus de 750 surdités professionnelles sont reconnues chaque année.



Des jeunes particulièrement à risque

Avant 17 ans, plus d'un adolescent sur 10 souffrent d'un début de surdité avec une perte auditive supérieure ou égale à 20 dB.

Comment se protéger du bruit ?

Les bruits qui polluent l'environnement

La majorité des nuisances sonores appartient à notre environnement et il est difficile de s'en protéger individuellement. C'est pourquoi, en octobre 2003, le Ministère de l'Écologie a mis en place un Plan National d'action contre le Bruit. Il prévoit notamment :



- une isolation phonique des logements proches des grands aéroports, axes routiers et ferroviaires.
- une isolation acoustique des façades d'immeubles, des lieux collectifs (cantine, école, crèche, etc.)
- la destruction des pots d'échappement des deux roues non conformes.
- la réduction du bruit à la source (frein des trains, aéroports, etc)

Les bruits que l'on subit au travail

Individuellement, des protections doivent être mises en place :

- Port de casques anti-bruit, de serre-tête.



- Mise en place de protecteurs ou filtres anti-bruit (sur mesure et adaptés aux bruits de l'environnement) ou de bouchons.

Conseil ! Mettre les protections avant d'être exposé au bruit et les enlever seulement quand le bruit a cessé.



Les musiciens sont aussi à risque

Le son perçu par un batteur atteint 105 dB. Un groupe de musiciens joue rarement en dessous de 100 dB ! Les instrumentistes à vent (trompette et cor) sont victimes fréquemment de traumatismes sonores. Vous aussi, faites des pauses régulières et utiliser des protections auditives.

Les bruits que l'on choisit

- Au cours d'un concert avec de forts amplificateurs ou dans une discothèque bruyante :

- Offrez-vous 10 minutes de silence toutes les heures
- Évitez de vous mettre là où le son est le plus fort
- Utilisez des protections auditives

- Avec vos baladeurs :

Contrôlez leur volume. Vous pourrez ainsi les écouter plus longtemps sans prendre de risque.



Le bruit *nuit à la santé,* **autant s'en protéger!**

Le bruit fait partie intégrante de notre environnement. Au-delà d'un certain seuil, il se transforme en une nuisance sonore voire s'apparente à une véritable pollution.

Le bruit, un ennemi public⁽¹⁾

- Dans les enquêtes d'opinion, le bruit arrive en tête de liste des nuisances.
- Plus de la moitié des habitants d'agglomérations de plus de 50.000 habitants se déclarent gênés par le bruit à leur domicile.
- 7 millions de français vivent dans un environnement sonore bruyant (proche d'une infrastructure routière, aérienne, ferroviaire).
- Au travail, plus de 3 millions de personnes sont confrontées à des nuisances sonores.

Le bruit a pour unité de mesure le décibel (dB)

- Le décibel (dB) est la plus petite variation d'intensité sonore perceptible par l'oreille humaine.

Bon à savoir !

Plus les décibels augmentent, plus le son est bruyant...

- 3 dB de plus, multiplie l'intensité sonore par deux
- 5 dB de plus entraînent trois fois plus de « bruit »
- 10 dB de plus sont responsables de dix fois plus de bruit.

Sources

(1) Dossier de presse du Plan National d'Action contre le Bruit, octobre 2003.
Ministère de l'Ecologie et du Développement Durable. Octobre 2003.

Qui contacter?

● **Votre médecin de famille**

En cas de troubles physiques, psychiques ou auditifs, il pourra établir un diagnostic précis et si besoin vous orienter vers la consultation d'un spécialiste.



Urgence ! Si après une soirée bruyante, un sifflement dans les oreilles ou une surdité perdurent plus de 24 heures, consultez votre médecin en urgence.

● **Un ORL (otorhinolaryngologiste)**

Spécialiste de problèmes d'audition, il est en mesure d'établir un diagnostic précis de vos troubles auditifs, de faire une surveillance régulière et de vous prescrire le traitement adapté et les mesures préventives les plus appropriés.

● **Votre médecin du travail**

Il doit s'assurer avant votre embauche de votre aptitude à supporter un environnement sonore et vous recommander les mesures de prévention adaptées à votre situation. Il s'assure aussi que les mesures de prévention dans l'environnement professionnel sont bien respectées.

Pour en savoir plus : le Centre d'Information et de Documentation sur le Bruit (CIDB). Si vous cherchez une solution réglementaire ou technique à des problèmes de bruit, quelle qu'en soit la source, vous pouvez écrire ou contacter le CIDB.

Adresse : 12-14 rue Jules Bourdais 75017 Paris - Tél. : 01 47 64 64 64
Fax : 01 47 64 64 63 - [Site Internet : www.infobruit.org](http://www.infobruit.org)

Dossier réalisé en collaboration avec le Pr Patrice TRAN BA HUY,
Hôpital Lariboisière (Paris)



**Assureurs
Prévention
Santé**

Les assureurs s'engagent dans la prévention

Créée en 1982 par les sociétés d'assurance, cette association a pour objet de promouvoir toute action de prévention sanitaire.

Ses missions : ● Développer la prévention en matière de santé ● Promouvoir et encourager les travaux scientifiques orientés vers la recherche d'une meilleure prévention

Ses actions : ● Edition de documents de conseils pratiques sur des thèmes de prévention santé, sous l'autorité d'un comité médical présidé par le Pr P. Morel ● Organisation de campagnes de prévention

APS - 26, Bd Haussmann, 75311 Paris cedex 09
Pour télécharger d'autres documents : www.ffsa.fr