

## Le bruit et ses ravages

Le premier ennemi de nos oreilles est le bruit. Plus l'intensité sonore et la durée d'exposition sont élevées, plus le risque de lésions de celles-ci augmente. Les méfaits du bruit dans notre vie quotidienne (professionnelle ou privée) sont trop souvent méconnus et négligés.

Pourtant les conséquences peuvent être graves et irréversibles. Les nuisances sonores peuvent avoir pour conséquences la surdité avec déficit auditif temporaire ou définitif, les acouphènes, mais également des conséquences additionnelles non auditives comme la fatigue, le stress, l'hypertension....

Une baisse d'audition perturbe inévitablement l'ensemble de nos relations aux autres (relations sociales). Même si l'on ne renonce pas au dialogue, alors ce sont les autres qui, forcément, finissent par se lasser de devoir parler plus fort pour se faire comprendre, de répéter ... Sans s'en apercevoir, on se déconnecte socialement.

Le son commence à être pénible à partir de 75dB, et devient dangereux à partir de 85dB. Or la douleur auditive n'apparaît qu'à partir de 120 dB. De 85 à 120dB l'oreille subit des **lésions irréversibles** sans que l'on s'en aperçoive directement.

Les protections auditives sont recommandées à partir de 80 dB et obligatoires à partir de 85 dB !

Le tableau suivant vous donne le temps d'exposition journalier maximal recommandé à ne pas dépasser selon les décibels :

Décibels (A)	Exemple de machines (décibels moyennes)	Temps d'exposition quotidien maximal
85	Moteur d'une camionnette	8 heures
88	Soudure	4 heures
91	Débroussailleuse	2 heures
100	Tondeuse autoportée, taille haie, scie circulaire	15 min.
103	Broyeur, meuleuse	7 min. 30 sec.
109	Souffleur	1 min. 52 sec.
112	Tronçonneuse, cri d'un porc	56 sec.

À titre d'exemple, lors de l'utilisation d'une tronçonneuse ayant un niveau sonore de 115 dB, en l'absence de protections auditives, l'oreille s'abîme petit à petit de façon irréversible après 30 secondes.

Le choix d'une protection individuelle contre le bruit s'effectue en fonction de l'environnement de travail afin d'apporter une protection acoustique adaptée et une gêne minimale pour la personne qui la porte.

Il existe différentes protections auditives : casques ou bouchons (autoplastie, mousse, préformé...) adaptées ou adaptables à chaque situation.



Porter ses protections auditives est aussi important que porter ses chaussures de sécurité !

Lorsque les troubles deviennent perceptibles (difficultés de compréhension...), l'audition est déjà très altérée.

Huit questions vous permettront de faire le point sur votre audition :

1. Est-ce que je demande souvent aux gens de répéter ?
2. Est-ce que j'ai des difficultés à suivre des conversations avec plus de deux personnes ?
3. Est-ce que j'ai des difficultés à entendre ce qui est dit à moins d'être face à mon interlocuteur ?
4. Est-ce que j'ai l'impression que les gens « marmonnent » ou articulent mal ?
5. Est-ce que j'ai des difficultés à entendre dans les lieux où l'affluence est importante, tels que les restaurants, les centres commerciaux ou les salles de réunion ?
6. Est-ce que j'ai des difficultés à entendre les femmes ou les enfants ? Les femmes et les enfants ont une fréquence de voix plus élevée que les hommes, entre 1000 et 2000 Hz. Une personne souffrant d'une perte d'audition aura plus de difficultés à percevoir leurs voix.
7. Est-ce que j'ai tendance à écouter la télévision ou la radio à des niveaux sonores plus élevés que ceux que choisissent d'autres personnes ?
8. Est-ce que j'ai des sifflements ou des bourdonnements dans les oreilles ?

→ Deux à trois oui ou plus, consultez votre médecin ! Il n'est jamais trop tard.