

**BRUIT**

Le bruit est omniprésent. Une exposition de longue durée ou un bruit important peut causer un dommage d'audition.

Le niveau ou l'intensité sonore est mesurée en **décibels (A) ou dB (A)**. Des dommages d'audition peuvent être causés partir de 80 dB (A). Le port de protections auditives est recommandé à partir de ce seuil. A partir de 85 dB (A) le port est obligatoire. La distance entre vous et la source du bruit a également son importance. Plus loin vous êtes de la source, moins l'intensité du bruit est forte.

L'échelle de décibels fonctionne sur un principe logarithmique. Concrètement, cela signifie qu'un bruit de 90 dB est dix fois supérieur à un bruit de 80 dB ou à 10 machines qui produisent chacune 80 dB.

**RISQUES**

- Gêne : il est difficile de tenir une conversation.
- Alarmes, appels au secours ou bruit anormaux inaudibles.
- Diminution de la concentration due à des bruits perturbants.
- Nervosité, stress.
- Problèmes de santé (fatigue, maux de tête, respiration accélérée, pression sanguine élevée, maux d'estomac ou d'intestins).
- Diminution permanente de l'audition : acouphènes, dommages irréversibles.

	Niveau sonore en dB(A)	Exemple de source du bruit
<b>Zone critique</b>	140	Moteur d'avion à réaction à 50m
<b>Limite de douleur</b>	130	Avion à réaction au décollage
<b>Zone de danger</b>	120	Scie sauteuse
	110	Marteau-piqueur, cris directs dans l'oreille
	100	Foreuse, polisseuse
	90	Trafic important, tondeuse
	85 (protection auditive obligatoire)	Usine ou atelier moyen
	80	Trafic normal
<b>Zone de sécurité</b>	70	Bureau
	60	
	50	Conversation
		Pluie
		Salon
	40	Sifflement
	30	
	20	Chambre
Bois		
10		
<b>Seuil d'audition</b>	0	

## COMMENT MESURE-T-ON LE BRUIT ?

La manière la plus efficace de mesurer le bruit est au moyen d'un sonomètre. À défaut, une évaluation approximative. Si vous vous trouvez à distance de parole (environ un mètre) de votre interlocuteur et que vous devez élever la voix – voire crier – pour vous faire comprendre, vous pouvez estimer le niveau sonore est supérieur à 80 décibels et est donc dangereux.

**Conseil:** il existe des applications pour smartphones qui permettent de faire une évaluation du nombre de décibels.

## MESURES DE PRÉVENTION CONTRE LE BRUIT

Différents mesures de prévention existent pour se prémunir du bruit, listées par ordre de préférence. Les premières sont donc à privilégier.

### 1. DIMINUER LE BRUIT À LA SOURCE

La diminution du niveau sonore à la source est la mesure la plus efficace.

- Privilégiez l'achat de machines et appareils à faible niveau sonore.
- Eteignez correctement la machine et entretenez-la afin qu'elle produise moins de bruit.
- Aménagez bien votre poste de travail. Par exemple, n'installez pas votre bureau à côté d'une machine.
- Privilégiez des méthodes de travail moins bruyantes. Par exemple, coller plutôt qu'agrafer.
- Isolez les machines lourdes et insonorisez les parties bruyantes.

### 2. ISOLATION DE LA SOURCE DU BRUIT

Une cape d'isolation sur une machine bruyante ou un écran entre le poste de travail et la source du bruit peuvent diminuer la gêne causée.

### 3. ABSORPTION DU BRUIT

Le niveau sonore peut également être diminué grâce à du matériel absorbant placé sur les parois et/ou au plafond.

### 4. PORT DE MOYENS DE PROTECTION PERSONNELS

S'il est impossible de diminuer le bruit à la source ou de l'isoler, vous devez porter du matériel de protection. Privilégiez les casques aux bouchons.

## DIMINUTION SONORE EN FONCTION DU TYPE DE PROTECTION

Type	Diminution (moyenne)
Bouchons	10 à 15 dB
Ecouteurs	15 à 25 dB
Casques	20 à 30 dB



#### En savoir plus?

<http://www.thinksafe.be/fr/veiligheidsitem/gehoorklachten/>

## ÉCLAIRAGE

La quantité de lumière nécessaire pour votre travail dépend du type et de la surface de travail. Un bon éclairage diminue la fatigue des yeux. Un manque de lumière peut conduire à des situations dangereuses.

- Privilégiez autant que possible la lumière naturelle.
- Adaptez l'intensité de l'éclairage au travail. Plus il est précis, plus les détails doivent être visibles, plus l'éclairage doit être intense.
- Evitez autant que possible la lumière directe (rayons de soleil ou lampes) dans votre visage et la lumière indirecte (miroirs, surfaces réfléchissantes) dans vos yeux.
- Evitez les grands contrastes. Optez pour un éclairage classique, éventuellement complété par des éclairages additionnels bien disposés.
- Vous travaillez sur un écran ? Evitez la lumière extérieure directe sur l'écran et ne placez pas l'écran trop près de la fenêtre. Placez l'écran perpendiculairement aux fenêtres extérieures.
- Veillez toujours à voir suffisamment lorsque vous travaillez. Utilisez les éclairages présents ou ajoutez de l'éclairage de travail (lampes portatives). L'éclairage peut par ex. être un problème dans les arts de la scène, où les techniciens travaillent dans le noir pendant les représentations. Veillez dans ce cas à reconnaître suffisamment les lieux durant les répétitions, afin de vous y retrouver plus facilement durant les représentations.
- Veillez à ce qu'il y ait suffisamment de marquage (tape blanc) et d'éclairage (bandes LED ou marquage laser) auprès des escaliers, bords, etc.

## UN CLIMAT DE TRAVAIL CONFORTABLE

Les conditions météorologiques sur le lieu de travail ont une importance cruciale sur notre fonctionnement.

Pour travailler de manière confortable, les facteurs suivants doivent être pris en compte :

- les conditions climatologiques du lieu de travail c.-à-d. la température ambiante, la chaleur rayonnante, l'humidité et le débit de l'air.
- l'implication physique – plus le travail est dur, plus la production de chaleur est forte.
- les vêtements.

### MESURES DE PRÉVENTION

- Adaptez votre habillement aux conditions et au type de travail.
- Veillez à avoir une bonne ventilation et une aération suffisante, sans toutefois créer de courant d'air. Si vous travaillez avec des matériaux dangereux, une aération classique ne suffit pas. Des ventilateurs spéciaux ou aspirateurs sont alors nécessaires.
- Une humidité de l'air comprise entre 40 et 60% est idéale.
- Réduisez l'influence du rayonnement thermique (par ex. le soleil ou les sources de chaleur comme les fours) par exemple en mettant un écran ou en portant des vêtements de couleur légère.

- Diminuez la fatigue physique en cas d'écarts de température (chaleur) et limitez l'exposition directe de parties du corps (chaleur et froid). Prévoyez des temps de pause adéquats. Buvez suffisamment de boissons fraîches en cas de chaleur et de boissons chaudes en cas de froid.
- Prévoyez les moyens de protection personnels adéquats (par ex. les vêtements réfléchissants en cas de chaleur rayonnante).
- Une température confortable pour un travail en position assise est comprise entre 20 et 24°.

## QUELLES SONT LES TEMPERATURES MINIMALES ET MAXIMALES POUR TRAVAILLER?

La température minimum de l'air dans un environnement froid :

- ◆ travail très peu physique : 20°C
- ◆ travail peu physique : 18°C
- ◆ travail moyennement physique : 15°C
- ◆ travail très physique : 12°C

La température maximum de travail dans un environnement chaud est déterminée sur base de l'index WGBT. Cet index ne tient pas seulement compte de la température mais aussi de l'humidité, du rayonnement thermique et du débit de l'air. Il est relevé au moyen d'un thermomètre spécifique.

- ◆ travail très peu physique : 30°C
- ◆ travail peu physique : 30°C
- ◆ travail moyennement physique : 26,7°C
- ◆ travail très physique : 25°C