

## Module de prévention «Protégez votre ouïe comme les pros»: bienvenue!

Vous avez décidé de présenter le module de prévention «Protégez votre ouïe comme les pros». Nous nous réjouissons de votre engagement en faveur de la santé de vos collaborateurs. Nous soutenons votre travail de prévention.



# Informations générales

## Préparation et mise en place des postes A à E

### Préparation (2–3 h)

- Prenez le temps de lire les documents et d'étudier les informations complémentaires dans «Bon à savoir» (p. 9).
- Informez la Direction et les cadres au sujet du module de prévention. Demandez-leur de déclarer officiellement leur engagement en faveur de la protection de l'ouïe dans l'entreprise (ex.: «À partir d'un niveau sonore (Leq) de 85 dB(A), tous les collaborateurs doivent porter des protecteurs d'ouïe. Tout manquement sera sanctionné par un avertissement»). Pour que cette déclaration soit efficace, elle doit être faite par la Direction ou les cadres en personne au début du cours.
- Réservez une salle pour le module de prévention. Cette pièce doit avoir une superficie d'env. 70 m<sup>2</sup> et pouvoir accueillir cinq tables (une table par poste).
- Il faut env. 30 min pour monter et démonter le module.
- Annoncez la présentation du module de prévention aux collaborateurs. Nous conseillons de limiter le nombre de participants à 20 personnes pour chaque passage (4 pers. par poste). Prévoyez env. une heure par passage.
- Avec l'appareil de mesure fourni avec le module, mesurez l'exposition au bruit aux différents postes de travail dans l'entreprise (voir notice d'instructions). Inscrivez les valeurs dans le tableau «Niveaux sonores mesurés  $\geq$  85 dB(A)» (p. 11). Si vous le souhaitez, vous pouvez également emprunter d'autres appareils de mesure auprès de la Suva (tél. 041 419 61 34 / akustik@suva.ch). Si vous ne pouvez pas faire de mesures, vous pouvez utiliser les tableaux de niveaux sonores disponibles sur [www.suva.ch/86005.f](http://www.suva.ch/86005.f).
- Vérifiez la présence de signaux d'obligation sur les machines et aux postes de travail répertoriés. En plus des protecteurs d'ouïe pour chaque collaborateur, il peut être utile de placer des distributeurs près des machines et des postes de travail bruyants ( $\geq$  85 dB(A)). Procédez aux compléments nécessaires. Vous pouvez commander des protecteurs d'ouïe ou des signaux d'obligation à l'adresse [www.sapros.ch](http://www.sapros.ch).
- Pour le poste «Porter ou ne pas porter des protecteurs d'ouïe?», vous trouverez des cartes vides sur lesquelles vous pourrez inscrire d'autres activités et adapter le module de prévention aux besoins de votre entreprise.
- Apposez l'affiche «Protégez votre ouïe comme les pros!» dans la salle de cours.
- Au poste «Utilisation des protecteurs d'ouïe», les participants ont la possibilité d'essayer des tampons auriculaires en mousse et en plastique. Ces échantillons doivent être mis à disposition par l'entreprise. Dans l'idéal, il faut prévoir une paire de tampons auriculaires en mousse et une paire de tampons auriculaires en plastique pour chaque participant.
- Pour des raisons d'hygiène, tous les articles que nous mettons à votre disposition pour ce module de prévention doivent être désinfectés après usage. Veuillez utiliser le désinfectant livré à cet effet avec le matériel.

### Montage des postes (20 min)

Installez les cinq postes du module de prévention.  
Testez le bon fonctionnement du matériel.

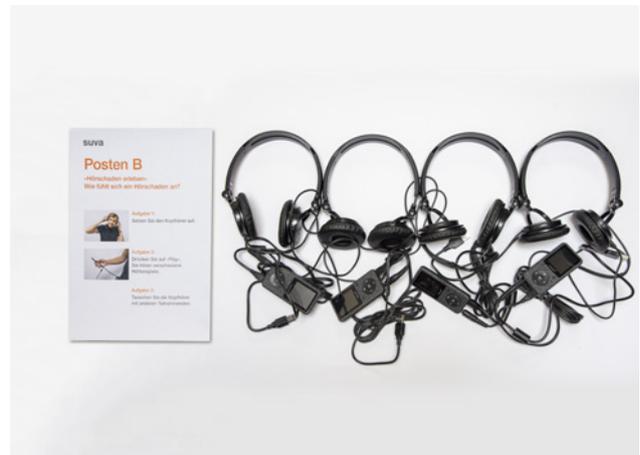
#### Poste A: «Évaluer le niveau sonore»

Disposez le matériel comme sur la photo: consignes des exercices, coffret avec 10 pièces, 1 paire de coquilles de protection de l'ouïe, 1 casque et 1 lecteur MP3. Reliez les appareils et testez le niveau de charge de la batterie du lecteur MP3. Les activités doivent être à droite, afin que les participants puissent les associer ensuite au niveau sonore correspondant.



#### Poste B: «Ressentir une lésion de l'ouïe»

Disposez le matériel comme sur la photo: consignes des exercices, 4 casques et 4 lecteurs MP3. Reliez les appareils et testez le niveau de charge de la batterie du lecteur MP3. Lorsque les appareils sont branchés et que les batteries sont chargées, le poste est prêt.



**Poste C: «Musique sans danger»**

Disposez le matériel comme sur la photo: consignes des exercices, 1 tablette, 1 station de mesure, 1 casque. La tablette doit d'abord être branchée sur une prise de courant. Ensuite, il faut la relier à la station de mesure (boîtier noir). Puis un casque est branché sur la station de mesure. Lorsque tous les éléments (tablette, station de mesure, casque) sont reliés entre eux, allumez la tablette et vérifiez qu'elle fonctionne.



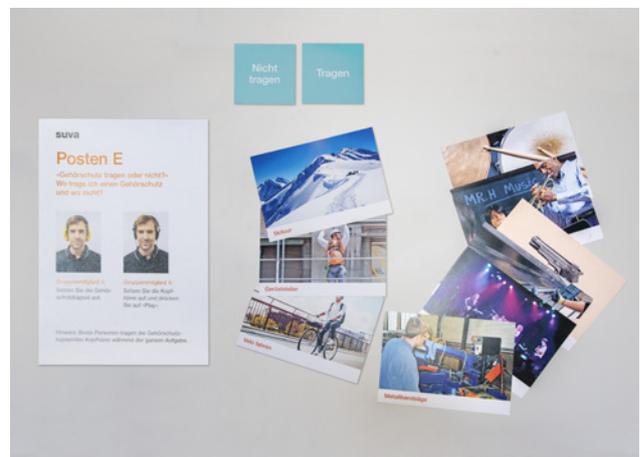
**Poste D: «Utilisation des protecteurs d'ouïe»**

Disposez le matériel comme sur la photo: consignes des exercices, 3 modèles d'oreille, Échantillons (doivent être mis à disposition par l'entreprise), 1 paire de coquilles de protection de l'ouïe avec haut-parleur intégré, tablette. Allumez la tablette et vérifiez qu'elle fonctionne.



**Poste E: «Porter ou ne pas porter des protecteurs d'ouïe?»**

Disposez le matériel comme sur la photo: consignes des exercices, cartes «Porter» et «Ne pas porter», 10 photos de métiers ou activités spécifiques de l'entreprise avec description, 1 paire de coquilles de protection de l'ouïe, 1 casque et 1 lecteur MP3. Reliez les appareils et testez le niveau de charge de la batterie du lecteur MP3.



## Exemple de présentation du module de prévention «Protégez votre ouïe comme les pros»

### Introduction (5–10 min)

Dans l'idéal, un membre de la Direction ou un cadre fait une déclaration devant les participants en expliquant l'importance du port de protecteurs d'ouïe pendant les travaux bruyants. Si aucun cadre n'est disponible, lisez la déclaration de la Direction. Attirez l'attention sur le risque d'exposition au bruit dans votre entreprise et le fait que les lésions de l'ouïe arrivent en tête des maladies professionnelles en Suisse. Présentez l'affiche et expliquez aux participants que l'ouïe est un mécanisme très complexe composé de nombreux petits éléments et qu'elle n'est pas réparable. Il est donc important de se protéger lorsque le niveau sonore (Leq) dépasse 85 dB(A). Rappelez également que chaque collaborateur doit porter ou emporter avec soi les équipements de protection individuelle (EPI) nécessaires au travail, y compris des protecteurs d'ouïe (dans un coffret, dans un étui en bandoulière, intégrés dans le casque, ...). Pour plus de clarté, vous pouvez également utiliser la présentation à télécharger à l'adresse indiquée dans la description du module.

### Constitution des groupes

Répartissez les 20 participants en cinq groupes et attribuez un poste à chaque groupe. Donnez un numéro à chaque membre du groupe. Le numéro 1 est le chef du groupe. Il vérifie que le groupe effectue correctement les exercices et le fait passer au poste suivant. Il lit à haute voix les consignes des exercices à faire à chaque poste. À la fin, il lit la solution. Chaque groupe passe aux cinq postes du module. Après avoir terminé tous les exercices d'un poste, chaque groupe remet le matériel en place.

Informez les participants que pour les postes A et E, deux membres du groupe doivent porter un casque. Ils doivent porter le casque pendant toute la durée du poste et essayer si possible de participer aux exercices. Ainsi, ils se rendent compte de la difficulté d'exécuter des tâches avec une lésion de l'ouïe.

### Temps imparti

Informez les participants du temps imparti. Cinq minutes sont prévues pour chaque poste et une minute pour changer de poste. Si nécessaire, vous pouvez utiliser l'avertisseur sonore fourni avec le matériel du module de prévention.

### Partie principale

(5 postes: 5 × 6 min = 30 min)

#### Poste A: «Évaluer le niveau sonore»

Le membre numéro 1 met les coquilles de protection (simulation de la réduction de la capacité auditive) et le membre numéro 2 met le casque (simulation des acouphènes).

Les dix pièces représentant une activité sont associées à une échelle de décibels. Les participants doivent évaluer les niveaux sonores et placer les pièces dans les cases correspondantes. L'exercice est terminé lorsque toutes les pièces sont placées. Ensuite, on retourne les pièces. Les niveaux sonores effectifs sont indiqués au dos. Après le contrôle, les pièces sont replacées dans les cases correctes et le groupe discute des résultats. Avant de changer de poste, le matériel est remis en place.

#### Poste B: «Ressentir une lésion de l'ouïe»

Les quatre participants mettent un casque et prennent un lecteur MP3. Ils écoutent des exemples de sons et font l'expérience de la manière dont on ressent une lésion de l'ouïe. Ils échangent les lecteurs Mp3 jusqu'à ce qu'ils aient tous écouté tous les exemples. Ensuite, ils échangent leurs impressions personnelles.

Avant de changer de poste, le matériel est remis en place.

**Poste C: «Musique sans danger»**

Les participants mettent un casque et sélectionnent une chanson sur la tablette. La valeur en décibels est affichée sur la tablette. Les participants écoutent la musique en modifiant le volume comme ils le souhaitent.

Avant de changer de poste, le matériel est remis en place.

**Poste D: «Utilisation des protecteurs d'ouïe»**

Ce poste permet aux participants d'apprendre à utiliser correctement des protecteurs d'ouïe. Ils s'entraînent d'abord à rouler des tampons auriculaires en mousse et à les introduire dans des conduits auditifs en plastique. Ensuite, ils les introduisent dans leurs propres oreilles. Pour savoir s'ils sont correctement placés, ils mettent un casque dans lequel ils entendent des bruits d'atelier.

Avant de changer de poste, le matériel est remis en place.

**Poste E: «Porter ou ne pas porter des protecteurs d'ouïe?»**

Le membre numéro 3 met les coquilles de protection (simulation de la réduction de la capacité auditive) et le membre numéro 4 met le casque (simulation des acouphènes).

Les participants classent les photos des diverses activités pour lesquelles ils pensent qu'il faut porter des protecteurs d'ouïe ou non. Ensuite, les photos sont retournées. La solution est indiquée au dos avec une remarque complémentaire. Le groupe discute des résultats.

Avant de changer de poste, le matériel est remis en place.

**Débriefing (15 min)**

Bref résumé: résumez les faits marquants à l'aide de l'affiche. Demandez aux participants de s'engager à porter systématiquement des protecteurs d'ouïe à partir d'un niveau sonore (Leq) de 85 dB(A) et de confirmer leur engagement (signature). Demandez aux participants de signer l'attestation de formation. Si vous avez un vidéoprojecteur, vous pouvez visionner le film «Napo – Le bruit ça suffit!» pour compléter le module. Téléchargement: [suva.ch/ouie](http://suva.ch/ouie) (à télécharger en ligne à l'adresse indiquée dans la description du module).

Demandez aux participants un feed-back sur le contenu du module et les pratiques en cours dans votre entreprise. Répondez aux dernières questions.

Prenez congé en remerciant les participants pour leur collaboration constructive.

Placez l'affiche dans un endroit de grand passage dans l'entreprise.

Nous vous remercions de votre collaboration et de votre contribution à la prévention dans votre entreprise.

# Informations sur le module de prévention Test «protecteurs d'ouïe»

Présentez ce module de prévention deux à trois mois après le module de prévention «Protégez votre ouïe comme les pros». Cela vous permettra de vérifier si le contenu enseigné est correctement appliqué, de revenir sur la question et de souligner son importance.

L'utilisation de tampons auriculaires en cas d'exposition à un niveau sonore élevé ne protège pas toujours contre le risque de lésion de l'ouïe. S'ils ne sont pas bien utilisés, les tampons auriculaires ne sont pas aussi efficaces que lors des essais pratiqués sur des cobayes professionnels en laboratoire. Pour déterminer le niveau de protection et d'atténuation sonore nécessaire, il faut faire des mesures sur l'utilisateur. Le test «protecteurs d'ouïe» de la Suva est spécialement conçu pour cela. Il est composé d'un ordinateur portable et d'un casque spécial.



## Objectifs

Vos collaborateurs utilisent correctement les tampons auriculaires et savent jusqu'à quel niveau sonore ils sont protégés. Le test leur fournit également une première indication sur leur capacité auditive.

## Groupe cible

Tous les collaborateurs qui utilisent des tampons auriculaires au travail.

## Conditions générales

La préparation de l'installation dure env. 60 min (une seule fois). Le test demande 15 à 25 min par personne. Il doit se dérouler dans une pièce calme. Une seule personne par test. Un préposé à la sécurité de l'entreprise peut assister au test. Le module est gratuit. Vous recevez le test «protecteurs d'ouïe» dans une boîte compacte à retourner franco de port à la Suva après utilisation.



Boîte compacte pour l'expédition: 40 x 30 x 25 cm (4,5 kg)



«protecteurs d'ouïe» emballé. Le retour est franco de port.

Infos complémentaires:

[www.suva.ch/de-CH/material/Lern-Lehrmittel/gerhoerschutz-check](http://www.suva.ch/de-CH/material/Lern-Lehrmittel/gerhoerschutz-check)

# Bon à savoir

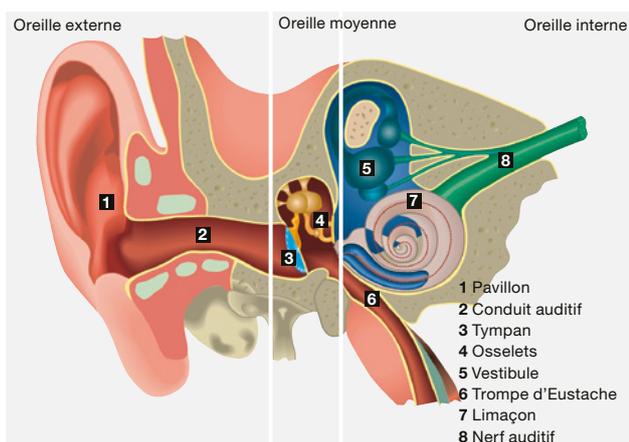
## Informations complémentaires concernant la présentation du module de prévention

### Introduction

Les lésions de l'ouïe représentent la majorité des maladies professionnelles reconnues (39 %). La Suva estime que près de 200 000 personnes sont exposées à un bruit dangereux pendant leur travail en Suisse (niveau d'exposition au bruit  $LEX \geq 85$  dB(A)). Les travailleurs exposés à un niveau sonore supérieur à 85 dB (A) doivent impérativement protéger leur ouïe. Malheureusement, tous ne le font pas. Par conséquent, on enregistre chaque année 800 nouveaux cas de lésions de l'ouïe! L'hypoaousie professionnelle survient de manière imprévisible. Elle est irréversible et ne se déclare qu'après plusieurs décennies. Pour éviter des lésions de l'ouïe (p. ex. des acouphènes ou une surdité), il faut porter des protecteurs d'ouïe au travail. Notre ouïe est rapide, sensible, sélective et précise. Pas plus grosse qu'un petit pois, notre oreille interne nous permet de percevoir des bruits très subtils et de nous orienter. Cette polyvalence rend notre ouïe très vulnérable. Une exposition sonore chronique supérieure à 85 dB(A) endommage les cellules ciliées de l'oreille interne et leur liaison avec le nerf auditif. Cela entraîne une perte auditive, des troubles de l'audition (p. ex. des acouphènes) ou une surdité.

### Le bruit est un facteur de stress

En plus d'une lésion, le bruit peut également générer du stress et causer des maladies. Les enfants le remarquent de manière intuitive et ils portent des protecteurs d'ouïe dans les salles de groupes bruyantes afin de pouvoir se concentrer. À l'âge adulte, on perd malheureusement cette sensibilité



## Prescriptions légales

### Art. 82 LAA

<sup>1</sup> L'employeur est tenu de prendre, pour prévenir les accidents et maladies professionnels, toutes les mesures dont l'expérience a démontré la nécessité, que l'état de la technique permet d'appliquer et qui sont adaptées aux conditions données.

<sup>2</sup> L'employeur doit faire collaborer les travailleurs aux mesures de prévention des accidents et maladies professionnels.

<sup>3</sup> Les travailleurs sont tenus de seconder l'employeur dans l'application des prescriptions sur la prévention des accidents et maladies professionnels. Ils doivent en particulier utiliser les équipements individuels de protection et employer correctement les dispositifs de sécurité et s'abstenir de les enlever ou de les modifier sans autorisation de l'employeur.

### Valeurs limites et valeurs de référence acoustiques

Pour évaluer l'exposition au bruit, il est nécessaire de mesurer le niveau sonore (dans quelle mesure la machine est-elle bruyante?) et la durée d'exposition (pendant combien de temps le travailleur utilise-t-il la machine?):

$L_{eq}$ : niveau de pression acoustique continu équivalent (pondéré) en dB(A)

$L_{EX}$ : niveau d'exposition au bruit (calculé à partir du  $L_{eq}$  et de la durée d'exposition); pour l'exposition sonore en dB(A) d'une personne exerçant une activité typique pendant une année (2000 heures de travail)

La valeur limite 85dB(A) se rapporte au niveau d'exposition au bruit  $LEX$ , et donc à une exposition sonore continue. Indépendamment de la durée, la Suva recommande de porter des protecteurs d'ouïe à partir d'un niveau sonore supérieur ou égal à 85 dB(A). En pratique, cette règle est simple à mettre en œuvre de manière correcte. Elle est plus stricte qu'une évaluation basée sur une détermination des risques en fonction du niveau sonore et de la durée d'exposition. Cette règle stricte permet de prévenir le risque d'une lésion de l'ouïe (p. ex. acouphènes ou surdité) en cas d'exposition excessive au bruit.

Des valeurs limites spécifiques sont définies pour les bruits impulsifs. En cas de questions concernant des bruits de détonation liés au tir, au dynamitage, à des pistolets de scellement ou des cloueuses, veuillez prendre contact avec le secteur physique de la Suva au tél. 041 419 58 51.

### Infos complémentaires

Vous trouverez la définition précise des valeurs limites et les mesures de protection à l'adresse [www.suva.ch/86048.f](http://www.suva.ch/86048.f) et la liste de contrôle «Bruit au poste de travail» à l'adresse [www.suva.ch/67009.f](http://www.suva.ch/67009.f)

### Quels protecteurs d'ouïe pour quelle activité?

Il importe que le collaborateur dispose de protecteurs d'ouïe adéquats, à savoir qui correspondent à son poste de travail et au niveau d'exposition au bruit de celui-ci. En tant qu'employeur, vous devez mettre des protecteurs d'ouïe à la disposition de vos collaborateurs. En outre, vous avez un rôle de modèle à jouer. Portez des protecteurs d'ouïe dans l'entreprise. Toutes les informations relatives au thème de la protection de l'ouïe sont disponibles sur [www.suva.ch/protection-de-l-ouie](http://www.suva.ch/protection-de-l-ouie).

Pour savoir si vous devez utiliser des tampons auriculaires en mousse, des coquilles de protection de l'ouïe ou des protections de l'ouïe otoplastiques, veuillez consulter la page [www.suva.ch/bruit](http://www.suva.ch/bruit) de notre site Internet ou y saisir le terme «Protection de l'ouïe» dans le moteur de recherche.

**Les tampons auriculaires en mousse** sont difficiles à utiliser. Pour rouler le tampon, les doigts doivent être propres et il faut tenir compte des aspects hygiéniques. Du temps et de l'entraînement sont nécessaires pour introduire correctement le tampon. Ce type de protecteur d'ouïe convient pour une utilisation durable, mais pas pour des applications brèves et fréquentes.

**Les coquilles de protection de l'ouïe** sont très faciles à utiliser. Elles conviennent pour une utilisation durable ainsi que pour des applications brèves et fréquentes. Les aspects hygiéniques doivent être pris en compte. En général, les coquilles de protection de l'ouïe peuvent être utilisées facilement au poste de travail.

**Les protections de l'ouïe otoplastiques** sont adaptées individuellement au conduit auditif de chaque personne. Lorsqu'elles sont correctement adaptées, elles sont très confortables. L'expérience montre que les travailleurs les portent plus volontiers que les autres protecteurs d'ouïe. L'acquisition des protections de l'ouïe otoplastiques est chronophage et onéreuse. Impliquez vos collaborateurs lors du choix des protecteurs d'ouïe. Notez que les femmes présentent un conduit auditif plus étroit. Les protecteurs d'ouïe doivent pouvoir être combinés avec d'autres EPI prescrits (casque, lunettes, protection des voies respiratoires).

### Important:

Lorsque le niveau sonore est supérieur à 110 dB(A), il faut porter des tampons auriculaires et des coquilles de protection.

### Audiomobile

Concernant le thème du bruit et de la protection de l'ouïe, la Suva propose des tests auditifs dans son audiomobile spécialement aménagée. Les travailleurs des entreprises sont convoqués par la Suva pour y subir des examens obligatoires. Jusqu'à l'âge de 40 ans révolus, leur ouïe est testée



Les expositions au bruit typiques sont consultables dans la liste des tableaux des niveaux sonores disponible sur [www.suva.ch/86005.f](http://www.suva.ch/86005.f)

et des conseils en rapport avec leur environnement de travail (bruit) leur sont donnés. – Quels protecteurs d'ouïe conviennent le mieux pour quelle activité? La limite d'âge est fixée à 40 ans car il est particulièrement important de veiller à la protection de son ouïe dès le début de la vie professionnelle et car nous partons du principe qu'à 40 ans, vos collaborateurs auront fait le test auditif au moins une fois. Il va de soi que les personnes d'âge mûr doivent également veiller à la protection de leur ouïe et suivre le module de prévention. Pour savoir quand l'audiomobile de la Suva passera à proximité de votre entreprise afin de proposer des tests auditifs, veuillez consulter la page [suva.ch/audiomobile](http://suva.ch/audiomobile). Vous trouverez des informations complémentaires dans la brochure «Prévention des surdités professionnelles (Médecine du travail)» disponible sur [www.suva.ch/1909-1.f](http://www.suva.ch/1909-1.f).

### Liens utiles

Toutes les informations relatives au thème «Protection de l'ouïe» sont disponibles sur [www.suva.ch/bruit](http://www.suva.ch/bruit)

Nous proposons deux cours sur le thème du bruit: «Bruit au poste de travail (SAL)» und «Mesures et appréciation du bruit aux postes de travail (SAM)». Les cours se trouvent à l'adresse [www.suva.ch/cours](http://www.suva.ch/cours) (tous les catalogues: mots-clé SAL et SAM).

