



# Santé en têtes

## Le bruit

*Danielle Pedneault,  
Infirmière clinicienne – Santé au travail*



Dans nos sociétés modernes, les périodes de silence, même courtes, deviennent des événements rares. En effet, nous sommes submergés par des sons, c'est-à-dire des sensations auditives causées par des vibrations dans l'air (ou dans l'eau). Certains sont très agréables à l'oreille alors que d'autres nous semblent irritants, voire agressants. Le bruit n'est rien d'autre qu'un son indésirable.

Le bruit peut être continu (constant et stable), variable, intermittent (périodes de bruit entrecoupées de silences) ou impulsif (appelé aussi bruit d'impact, résultant d'un choc entre deux objets et un son émis pouvant atteindre un niveau très élevé).

### LES EFFETS NÉFASTES DU BRUIT

Lorsque l'oreille est soumise à des sons trop forts pendant une période de temps donnée, des dommages à l'oreille interne, qui est la partie la plus fragile, peuvent en résulter. Certains dommages sont de courte durée et se manifestent par une diminution temporaire

de l'audition. Après une période de récupération, l'oreille peut reprendre sa capacité à bien entendre. Cependant, à long terme, lorsque l'oreille ne récupère pas assez longtemps, il peut se produire des dommages irréversibles aux cellules qui servent à notre audition.

La perte d'audition survient de façon sournoise et s'installe graduellement, parfois sans que la personne atteinte ne s'en rende compte. Lentement, des signes révélateurs d'une perte d'audition apparaissent chez l'individu :

- ne plus entendre certains sons (exemple : téléphone);
- demander fréquemment aux autres de répéter;
- avoir de la difficulté à suivre une conversation en milieu bruyant;
- avoir besoin de monter le volume de la télévision ou de la radio;
- se faire dire que l'on parle trop fort;
- subir des bourdonnements dans les oreilles (acouphènes).

# Le bruit (suite)

## EN MILIEU DE TRAVAIL

Pour plus de 500 000 Québécois, le bruit est un agresseur quotidien dans leur milieu de travail. Or, travailler de longues heures dans un milieu bruyant peut causer, en plus des troubles de l'audition, des problèmes physiques tels que :

- maux de tête et tensions musculaires;
- augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle;
- problèmes de digestion;
- perturbation du sommeil;
- stress psychologique et physique.

Par ailleurs, le bruit peut engendrer des problèmes reliés à la sécurité. Ainsi, un travailleur qui n'entend pas un signal ou un véhicule qui s'amène peut subir de graves blessures. De même, un milieu de travail bruyant exige plus d'attention et de concentration de la part du travailleur; la fatigue qui en résulte peut l'amener à faire des erreurs tragiques.

Bien sûr, l'idéal serait d'offrir à tous les travailleurs un milieu de travail présentant un niveau de bruit confortable et sécuritaire. Dans les situations où le bruit ambiant ne peut être diminué, le port de protection auditive est de mise afin de protéger l'ouïe des travailleurs.

## LES CONSÉQUENCES SOCIALES DU BRUIT

Ces situations peuvent, à la longue, causer des problèmes de communication et d'harmonie dans la famille, le couple et l'environnement social. La personne qui entend moins bien doit faire de nombreux efforts pour « suivre » la conversation, ce qui peut entraîner stress et frustration. Comme ce problème n'est pas visible et s'installe peu à peu, les proches de cette personne peuvent également lui démontrer de l'impatience. Ils se rendent bien compte que la communication est plus difficile sans en connaître la cause. Des conflits peuvent survenir parce que ceux-ci pensent que la personne atteinte n'écoute pas ou bien qu'elle « comprend bien ce qu'elle veut comprendre ». Puisqu'elle se sent incomprise et mise à part, la personne qui a des problèmes d'audition a tendance à s'isoler et à participer de moins en moins aux activités sociales.

## CONCLUSION

Il est important de souligner que le corps ne s'adapte jamais au bruit et à ses effets, même après de nombreuses années dans le même environnement.

Aucun traitement n'est actuellement disponible pour redonner vie aux cellules qui ont été endommagées. Pour les personnes atteintes, des aides techniques sont disponibles, comme des appareils auditifs. Des services de réadaptation peuvent également être offerts afin de diminuer l'impact de la perte auditive sur la personne, mais également sur le couple, la famille et l'environnement social.

---

### Sources

Institut national de santé publique.  
Site Internet : Bruit et société.

# Des idées peu coûteuses de réduction du bruit au travail

*Ghislain Deschênes,  
Technicien en hygiène du travail – Santé au travail*



Qui d'entre vous n'a jamais entendu ou même prononcé ces paroles dans son milieu de travail? Hey Jos! Mets tes bouchons, porte tes coquilles sinon tu vas devenir sourd.

S'il est vrai que le bruit rend sourd, le port de ces équipements de protection auditive est un moyen de se prémunir contre la surdité. Toutefois, ce n'est pas le seul moyen disponible et, surtout, il ne répond pas à l'esprit de la Loi sur la santé et la sécurité au travail qui préconise l'élimination à la source même des dangers pour la santé, la sécurité et l'intégrité physique des travailleurs.

Il existe des moyens simples, et très souvent peu coûteux, de réduire le bruit dans les milieux de travail et, peut-être, d'éviter aux travailleurs de porter les équipements de protection auditive.

Voici quelques moyens techniques pour réduire le bruit<sup>1</sup> :

Au niveau de l'équipement :

- mettre à l'arrêt tous les équipements quand ils ne sont pas utilisés;
- mettre en place un calendrier d'entretien préventif des équipements;
- lors de l'achat ou du remplacement d'équipements, favoriser les appareils les moins bruyants;
- lors de l'installation d'appareils, utiliser des matériaux qui amortissent la résonance ou ajouter une enveloppe insonorisante;
- procéder à l'installation de silencieux sur tous les appareils qui le requièrent.

Au niveau de l'environnement :

- relocaliser la source de bruit ou le travailleur;
- isoler les appareils bruyants;
- installer des écrans ou des enceintes insonorisantes (encoffrement).

Au niveau du travailleur :

- installer des écrans acoustiques;
- envisager la construction de cabines insonorisées quand il est difficile de réduire le bruit dans une section de l'usine;
- prévoir la rotation des postes de travail.

Le technicien en hygiène du travail de l'équipe de santé au travail de votre région peut vous aider à analyser votre situation et est en mesure de vous proposer des solutions simples et efficaces. Dans le cas de situations plus complexes, il pourra vous recommander des spécialistes en réduction du bruit.

Réduire le niveau de bruit dans votre milieu de travail, c'est l'affaire de tous, employeurs et travailleurs. C'est vous qui connaissez votre milieu; vous êtes donc les plus aptes à trouver des solutions originales.

## POUR EN SAVOIR PLUS :

Techniques de réduction du bruit en entreprise, Exemples de réalisation.

<http://www.inrs.fr/accueil/produits/mediatheque/doc/publications.html?refINRS=ED%20997>

Techniques de réduction du bruit en entreprise, Quelles solutions, comment choisir.

<http://www.inrs.fr/accueil/produits/mediatheque/doc/publications.html?refINRS=ED%20962>

## Référence

1. Phat NGUYEN, *Contrôle du bruit et des vibrations : Principes généraux et matériaux*, Vinacoustik inc. [en ligne], [www.vinacoustik.com/Francais/litterature1\_fr.htm] (consulté le 1<sup>er</sup> novembre 2011).

## SAVIEZ-VOUS QUE...

- 1- L'intensité du bruit double à tous les trois décibels; un appareil qui produit 90 décibels est deux fois plus bruyant qu'un autre qui en produit 87.
- 2- Le bruit ne cause pas que de la surdité; entre autres, il a aussi un effet sur la pression artérielle et influence le risque de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire.
- 3- Certaines substances chimiques peuvent avoir un effet combiné avec le bruit sur l'audition. Deux exemples : le plomb produit un effet toxique direct sur l'audition; une interaction entre l'effet du bruit sur l'audition et le toluène a été démontrée.

(<http://www.irsst.qc.ca/ototoxicite.html>).

## Nouvelles ressources en Santé au travail



Marie-Joëlle Boudreau  
Infirmière en Santé au travail  
en Minganie



Charline Nolet  
Infirmière en Santé au travail  
à Sept-Îles



Julienne Michaud  
Chef de service en Santé au travail



# Santé en têtes

**SANTÉ EN TÊTES** est réalisé par l'équipe de santé au travail de la Direction de santé publique. Le bulletin est publié au rythme de trois numéros par année.

Ce bulletin d'information régional est distribué gratuitement.

**Comité de rédaction**  
Odette Otis, Pascal Paradis et  
Albert Sévigny

**Collaboration spéciale**  
Ghislain Deschênes et  
Danielle Pedneault

**Traitement de texte et mise en page**  
Odette Otis

**Comité de lecture**  
Martine Létourneau et  
Elena Savard

**Impression**  
Voltage  
(Baie-Comeau)

Pour toute information relative au contenu de cette publication ou pour un projet d'article, communiquer avec :

Albert Sévigny  
Direction de santé publique  
Agence de la santé et des services  
sociaux de la Côte-Nord  
691, rue Jalbert  
Baie-Comeau (Québec) G5C 2A1  
Téléphone : 418 589-9845  
Télécopieur : 418 296-3463

Disponible sur le Portail du réseau public québécois en santé au travail (section PUBLICATIONS) à l'adresse suivante :  
[www.santeautravail.qc.ca/Santeentetes.aspx](http://www.santeautravail.qc.ca/Santeentetes.aspx)  
ainsi que sur le site :  
[www.agencesante09.gouv.qc.ca](http://www.agencesante09.gouv.qc.ca)

ISSN 1198-1873

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de la Côte-Nord

Québec

