

Audition au travail : tendez-vous l'oreille ?

A l'occasion de la journée mondiale des personnes sourdes qui aura lieu le 27 septembre, nous avons souhaité pour notre rubrique « Actu du mois » vous sensibiliser sur les troubles auditifs au travail.

Même si **votre travail ne vous expose pas à un risque avéré**, y compris pour les salariés travaillant avec un casque (équipé en outre d'un limiteur sonore) et/ou dans les open-spaces bruyants, votre audition peut être perturbée avec l'âge et certaines pathologies de l'oreille.

Elle peut aussi être altérée par **de mauvaises habitudes ou pratiques auditives** comme par exemple un excès de musique forte dans les oreilles souvent repéré lors des visites médicales. En plus d'avoir un impact sur l'audition, les troubles auditifs peuvent conduire à de la fatigue, du stress ou à un isolement au travail... Alors un seul conseil : **prenez soin de vos oreilles !**

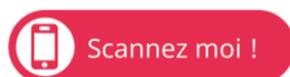


Les signaux d'alerte au travail qui doivent vous pousser à consulter :

- Je fais souvent répéter et je comprends difficilement ce qu'on me dit au téléphone
- Je n'arrive plus à suivre les conversations, en particulier dans les environnements bruyants comme les open-spaces
- Je perçois un sifflement ou un bourdonnement continu

Liens utiles

Brochures SurdiFrance



Vidéo : le bruit au travail



Les bons conseils de votre service de santé au travail

SSTIB

Service de Santé au Travail
Inter Banques

LILLE

Conseils pour une meilleure audition

- **Évitez une exposition trop fréquente à des environnements dont l'intensité sonore est élevée** (concerts, boîte de nuit...), portez des filtres auditifs ou des bouchons protecteurs si besoin et faites des pauses régulières dans des zones calmes.
- **Régalez le niveau sonore de vos appareils au maximum à la moitié de leur capacité** quand vous écoutez de la musique ou des vidéos (téléphone portable, iPod, autoradio...).
- **Utilisez les casques ou écouteurs fournis avec vos appareils** pour garantir un volume sonore de 100 dB maximum.
- Quand c'est possible, **évitez les expositions prolongées au bruit** (plus de 1h).
- Après une exposition en milieu bruyant, **mettez vos oreilles au calme pendant de 12 à 24 h** afin de permettre un temps de récupération suffisant.
- **Éduquez votre mémoire auditive** par l'écoute de différentes variations musicales qui permet de compenser la perte liée à l'âge.
- **Contrôlez votre audition régulièrement :**
 - Tous les 5 ans entre 20 et 45 ans
 - Tous les 3 ans à partir de 45 ans
- **Osez agir lorsque qu'une perte de vos capacités auditives engendre des difficultés de compréhension** dans les relations sociales et envisagez au plus tôt un appareillage pour avoir les meilleurs résultats possibles.



Le coût d'un appareillage auditif est pris en charge à 100 % pour les salariés bénéficiant d'une RQTH (Reconnaissance Qualité Travailleur Handicapé).

**Au SSTIB, nous réalisons régulièrement des examens auditifs.
Nous vous accompagnons également dans les aménagements de poste
nécessaires en cas d'appareillage auditif ou de baisse de capacité
auditive.**

**Vous avez des questions ou des doutes sur votre audition ?
N'hésitez pas à en parler lors de votre prochaine visite médicale...**