



ASSIFQ

Associations de la santé et de la sécurité
des pâtes et papiers et des industries
de la forêt du Québec

ASSPPQ

FICHE D'INFORMATION

22 juin 2015 – FCH15-003

Baladeurs numériques

Coquilles antibruit et iPod : un non sens !

par Céline Poulin, conseillère en tarification et classification

Bruit en milieu de travail : un problème toujours d'actualité

Le bruit est une menace importante pour la santé au travail. Cause de fatigue et de stress lorsqu'il est fort et prolongé, le bruit peut avoir des effets néfastes sur le système nerveux, cardiovasculaire et digestif. Mais le bruit peut surtout conduire à la surdité. Celle-ci demeure une cause importante de maladie professionnelle et elle est malheureusement irréversible. Les dernières années, on assiste à une croissance du nombre de cas de surdité professionnelle, engendrant par le fait même des coûts importants non seulement financiers, mais également psychologiques et sociaux pour les personnes touchées et leur entourage.



Les atteintes à l'audition dépendent du volume, de la durée d'exposition, de la fréquence et du type de bruit. L'article 131 du *Règlement sur la santé et la sécurité du travail (RSST)* fixe le niveau de bruit continu en milieux de travail à 90 dBA pour une période de 8 heures. Cependant, la jurisprudence tend maintenant à utiliser la norme de 85 dBA, 8 heures par jour, qui prévaut ailleurs au Canada et dans plusieurs autres pays. Selon la littérature scientifique mondiale, au-delà de ce niveau, le port de protecteurs est nécessaire. Toutefois, si les coquilles diminuent le bruit extérieur, l'utilisation d'un baladeur pour l'écoute de musique numérique en remet. Et c'est sans oublier que l'exposition au bruit au travail, à la maison et pendant les loisirs est cumulative.

Effets des baladeurs numériques sur l'audition

Que ce soit pour écouter de la musique ou des livres audio, pour regarder des vidéos ou des films, pour jouer, faire de l'exercice ou pour un apprentissage, l'utilisation des baladeurs numériques (types MP3, iPod et téléphone intelligent) est partout. Cet engouement soulève des préoccupations sérieuses.

Les appareils d'aujourd'hui sont aux antipodes des baladeurs des années 80-90, Walkman et lecteurs CD de ce monde. L'autonomie prolongée, la qualité du son, la taille de l'appareil, la capacité de stockage tout comme la disponibilité et le téléchargement permettent d'écouter de la musique à volonté, longtemps, partout et à fort volume. Les baladeurs sont donc devenus une source potentiellement nuisible pour l'audition.

Écouter un baladeur sous la barre des 75 décibels (dB) pendant une longue période est considéré comme étant sans conséquences; mais la réalité est bien différente. Une étude récente sur l'utilisation de baladeurs dans un milieu déjà bruyant (métro, autobus, etc.) démontre qu'il faut augmenter le volume à près de 95 dB pour entendre la musique.



À 102 dB, il faut environ 12 minutes pour que le bruit atteigne la limite acceptable. L'écoute en continu devient donc nocive. La France a légiféré pour imposer une limite maximale de 100 dB pour les baladeurs.

Risques pour la santé et la sécurité

De nombreuses entreprises interdisent l'utilisation des baladeurs en milieu de travail. Les principales raisons évoquées, liées à la santé et à la sécurité du travail, sont les suivantes :

Risques accrus d'accidents

- Les tâches qui exigent un niveau de concentration assez élevé peuvent être perturbées par des distractions liées à l'écoute du baladeur. Souvent évoqué pour mieux se concentrer, les recherches ne soutiennent pas cette théorie, surtout si la musique s'accompagne de paroles.
- L'utilisation des baladeurs couvre les sons ambiants, que ce soit les paroles des collègues, les avertissements, les alarmes, les communications radio, les bruits inhabituels produits par les équipements ou tout ce qui se passe dans l'environnement du travailleur. Ainsi isolé, sa capacité à percevoir les dangers, souvent détectés par l'ouïe, est diminuée.
- Le cordon des écouteurs peut entraver les mouvements ou se coincer dans la machinerie.

Perte d'audition

- Dans un environnement bruyant, les baladeurs sont utilisés pour étouffer les bruits environnants. Pour ce faire, les utilisateurs montent le volume de leur appareil d'environ 5 à 10 dB de plus que le bruit ambiant. À ce niveau, une écoute de moins de 15 minutes peut commencer à affecter l'audition.



Effets physiologiques et psychologiques

- Certaines données révèlent une incidence de l'exposition au bruit sur le système cardiovasculaire et une hausse de la tension artérielle.
- Le stress lié au travail résulte généralement de l'interaction de plusieurs facteurs de risque. Le bruit dans l'environnement de travail peut être facteur de stress.

Interdire l'utilisation du baladeur au travail?

De façon générale, pour toutes les raisons précédentes, l'usage du baladeur en milieu de travail devrait être interdit, surtout dans un environnement bruyant ou si le travailleur conduit un véhicule. Voici quelques questions à se poser si vous songez à permettre son utilisation [1]. Une seule réponse négative est suffisante pour le proscrire.



- ✓ Est-ce que la musique perturbe la communication au point de représenter un danger pour la sécurité?

S'il écoute de la musique, le personnel :

- ✓ perçoit-il les alarmes générales (ex. : évacuation, incendie)?
- ✓ perçoit-il d'éventuels bruits ou messages indiquant un état critique ou une défaillance des machines?
- ✓ entend-il les appels et les avertissements des collègues ou les messages des hauts-parleurs?

Mesures correctives et préventives

Voici quelques actions pour contrôler les risques liés au bruit sur les lieux du travail :

- Évaluer les risques en réalisant des mesures de bruit réel et potentiel;
- En fonction des résultats de l'évaluation :
 - éliminer la source du bruit, si possible;
 - substituer ou contrôler le bruit à la source (entretien, changement d'appareil, etc.);
 - réduire l'exposition des travailleurs par des modifications de l'espace de travail ou de l'aménagement du temps de travail concernant les endroits où le bruit continu dépasse 85 dB;
 - fournir des équipements de protection individuelle adaptés.
- Sensibiliser les travailleurs en les informant sur les risques liés au bruit ainsi que sur les mesures utilisées pour les maîtriser;
- Faire un suivi régulier des risques et des mesures préventives mises en place.

Les équipements de protection individuelle ne font que diminuer les risques. Dans la mesure du possible, éliminer le bruit à la source demeure la façon la plus efficace d'éviter les pertes d'audition.

Et si on ajoute des coquilles de protection aux écouteurs?

L'utilisation des baladeurs, parce que les écouteurs sont directement déposés dans le conduit auditif, vient annuler la protection offerte par les coquilles. Le baladeur s'adapte mal sous la protection auditive et rend inactif l'équipement de protection. Il va sans dire que les écouteurs ne remplacent pas les protecteurs auditifs qui répondent aux normes en vigueur.

Pour en savoir plus

[1] SUVApro, [Liste de contrôle : Musique au poste de travail](#), 2009,

Worksafe BC : [Trois vidéos \(en anglais\) sur les dangers liés au port du baladeur en milieu de travail](#).

- [Deaf to the Danger: Warehouse Scenario](#)
- [Deaf to the Danger: Sawmill Scenario](#)
- [Deaf to the Danger: Packing Plant Scenario](#)