



JOB AID

# **HEARING CONSERVATION**

# Conservation de l'ouïe

La plupart des cas de dommage auditif professionnels surviennent progressivement à la suite d'une exposition à des niveaux sonores élevés au fil du temps. La bonne nouvelle est qu'il est généralement POSSIBLE d'éviter la perte auditive permanente.

## Bruit et ouïe

Les bruits forts ainsi que l'exposition au bruit sur une période prolongée peuvent endommager l'ouïe.

- Une exposition à court terme (aigüe) à un niveau sonore moyen peut entraîner une perte auditive temporaire (*décalage temporaire de seuil*)
- Un bruit de courte durée et intense tel qu'une explosion peut entraîner une perte auditive immédiate pouvant s'avérer permanente (*traumatisme acoustique*)
  - Toutefois, la plupart des cas de perte auditive surviennent progressivement à la suite d'une exposition prolongée à des niveaux de bruit élevés (*décalage permanent de seuil*)

## Signes de perte auditive

Du fait que la perte auditive survient généralement au fil du temps, il se peut que vous ne réalisiez pas que votre capacité auditive diminue. Vous remarquerez peut-être que :

- Les bruits deviennent sourds ou sont déformés
- Les conversations deviennent plus difficiles à suivre
- Vous pouvez avoir de la difficulté à écouter dans des environnements bruyants
- Vous souffrez d'acouphène, de sifflements ou de pulsations dans vos oreilles

## Programme de conservation de l'ouïe

Il est recommandé que les employeurs mettent en place un programme de conservation de l'ouïe chaque fois que l'employé est exposé à un niveau de bruit supérieur ou égal à **85 décibels** sur une durée moyenne de 8 heures.

### Surveillance des niveaux de bruit

- Votre employeur doit surveiller les niveaux d'exposition au bruit pour identifier les employés exposés à des niveaux de bruit élevés
- Votre employeur doit renouveler la surveillance chaque fois que des changements au niveau de la production, des procédés ou des contrôles sont susceptibles d'augmenter le niveau d'exposition au bruit.

### Réalisation de tests auditifs

- Il est recommandé que les employés touchés passent un test auditif de base, puis des tests annuels
- Votre employeur peut vous faire passer ces examens audiométriques sans frais
- Votre test de base indique que votre ouïe est normale, et sert de référence pour les tests ultérieurs afin de déterminer si vous êtes sujet à une perte auditive



## Offre de formation

- Il est recommandé que votre employeur vous forme :
  - Aux effets du bruit sur l'ouïe
  - Au but des examens audiométriques, en fournissant une explication des procédures de test
  - À l'utilité de la protection auditive

## Fourniture de protection auditive

- Votre employeur pourrait réduire l'exposition aux bruits dangereux en changeant d'équipement et en modifiant les calendriers de travail
- Si votre employeur ne parvient pas à réduire ou éliminer les bruits de niveau dangereux, il est recommandé de porter une protection auditive (telle que des bouchons d'oreilles ou des protecteurs d'oreilles)

## Types de protection de l'ouïe

Type Avantages Inconvénients		
Bouchons d'oreilles à usage unique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facile d'utilisation, même conjointement avec une autre protection auditive</li> <li>• Peu coûteux et jetable</li> <li>• Confortable, même en cas d'utilisation prolongée dans des milieux chauds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nécessite davantage de temps pour l'insertion</li> <li>• S'insère et se place plus difficilement</li> <li>• Se perd et se déplace facilement</li> <li>• Se manipule et se roule avec les mains propres</li> <li>• Peut causer des otites en cas d'utilisation de mains sales</li> </ul>
Bouchons d'oreilles prémoulés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavable et réutilisable</li> <li>• Faciles à insérer correctement</li> <li>• Ne nécessite pas que l'utilisateur manipule les extrémités</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se perd et se déplace facilement</li> <li>• Peut causer des otites en cas d'utilisation de mains sales</li> <li>• Nécessite de tâtonner pour trouver un bouchon approprié</li> <li>• Les bouchons d'oreilles moulés sur mesure sont onéreux</li> </ul>
Embouts de conduit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratique et simple</li> <li>• Lorsque tout est calme, vous pouvez suspendre la bande autour du cou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les embouts de conduit ne disposent pas d'extrémités capables de bloquer parfaitement tous les types de bruit</li> <li>• Certaines personnes trouvent la pression exercée par la bande gênante</li> </ul>
Coquilles antibruit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloquent le bruit en couvrant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nécessitent une bonne étanchéité ○</li> </ul>

	<p>complètement l'oreille externe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponibles dans de nombreux modèles et de fournir différents niveaux de protection</li> <li>• La diversité de styles facilite la recherche d'une paire confortable</li> <li>• Plus faciles à enfiler et à retirer que les bouchons d'oreilles.</li> </ul>	<p>Les cheveux longs, les lunettes et les lunettes de protection peuvent constituer un obstacle à l'obtention d'une bonne étanchéité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les mouvements du visage à l'instar de ceux dus à la mastication peuvent réduire la capacité de protection</li> </ul> <p>• Peut être inconfortable dans des milieux chauds</p>
--	---	--

Cet aide-mémoire a été rédigé pour vous fournir des informations supplémentaires associées au logiciel d'apprentissage UL. © COPYRIGHT Underwriters Laboratories, Inc. Tous droits réservés.

## Insertion des bouchons d'oreilles

### *Pour insérer un bouchon d'oreille à usage unique :*

1. Roulez le bouchon en un tube fin et lisse à l'aide de votre pouce et d'autres doigts ou roulez-le dans la paume de votre main.
2. Il doit être suffisamment fin pour qu'une moitié s'insère facilement dans votre conduit auditif.
3. Pour l'insérer, placez une main au-dessus de votre tête pour remonter la partie supérieure du pavillon.
4. Ensuite, à l'aide de l'autre main, insérez le bouchon en le basculant délicatement jusqu'à ce que le conduit auditif soit bouché.
5. Il est généralement recommandé d'exercer une légère pression sur les bouchons en mousse tandis qu'ils se dilatent pour épouser les contours du conduit auditif. Autrement, ils peuvent bouger de leur position avant d'avoir parfaitement bouché le conduit.

### *Pour insérer un bouchon d'oreille préformé :*

1. Placez une main au-dessus de votre tête pour remonter la partie supérieure du pavillon.
2. Ensuite, à l'aide de l'autre main, insérez le bouchon en le basculant délicatement jusqu'à ce que le conduit auditif soit bouché.
3. Du fait que les instructions relatives à l'insertion de chaque modèle de bouchon préformé peuvent différer légèrement, consultez les instructions du fabricant.

## Utilisation et entretien de la protection auditive

Type Inspection préalable à l'utilisation		Nettoyage Durée utile prévue	
<b>Bouchons d'oreilles à usage unique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôlez les bouchons pour vous assurer de l'absence de saleté, de dommage ou de dureté extrême</li> <li>• Vérifiez l'absence d'usure sur les bouchons préformés et jetez-les si le caoutchouc est fendu ou s'ils ne sont plus suffisamment étanches à l'intérieur du conduit auditif</li> </ul>	• Jetez-les après chaque utilisation	• Usage unique
<b>Bouchons d'oreilles préformés</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nettoyez après chaque utilisation <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nettoyez-les avec un savon doux et de l'eau chaude, et séchez en tapotant doucement</li> <li>○ Ne plongez pas les coquilles antibruit</li> </ul> </li> </ul>	• 2 à 4 semaines
<b>Embouts de conduit</b>			

<b>Coquilles antibruit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifiez l'absence de fentes et de fuites sur les coques et les coussins des coquilles antibruit               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Remplacez les coussins endommagés</li> <li>○ Jetez les coques si elles sont endommagées</li> <li>○ Jetez les coquilles antibruit dès que le serre-tête ne maintient plus les coques fermement contre l'oreille</li> </ul> </li> </ul>	<p>dans l'eau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ N'utilisez pas d'autres substances</li> <li>○ Rangez la protection auditive à l'intérieur d'une boîte après chaque utilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 à 8 mois dans des conditions d'usure normale</li> <li>• 3 à 4 mois dans des conditions extrêmes telles qu'une forte chaleur et une forte humidité</li> </ul>
----------------------------	--	--	---

Cet aide-mémoire a été rédigé pour vous fournir des informations supplémentaires associées au logiciel d'apprentissage UL. © COPYRIGHT Underwriters Laboratories, Inc. Tous droits réservés.