MÉMO SÉCURITÉ

7 décembre 2020 – Santé auditive

Le saviez-vous?

Problème

La perte auditive est la troisième condition physique la plus courante, après l'arthrite et les maladies cardiaques. Selon le Johns Hopkins Cochlear Center for Hearing and Public Health, environ 38,2 millions de personnes souffrent d'un certain degré de perte auditive aux États-Unis. L'âge est le meilleur prédicteur de la perte auditive chez les adultes, 91% des cas concernent des adultes âgés de 50 ans et plus.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, 1,1 milliard d'adolescents et de jeunes adultes dans le monde courent un risque de perte auditive en raison de l'utilisation d'appareils audio dangereux. Elle conseille de profiter de la musique avec des écouteurs à maximum 60% du volume pendant un maximum de 60 minutes par jour.

Environ 15% des Américains ont une perte auditive due au bruit en raison d'un travail bruyant. L'Institut national pour la sécurité et la santé au travail (NIOSH) recommande aux travailleurs de porter des protecteurs auditifs lorsqu'ils effectuent des travaux qui les exposent à des bruits égaux ou supérieurs à 85 dB pendant une période de 8 heures.

Causes

La perte auditive peut être causée par:

- Exposition à 85 dB pendant une période de 8 heures.
- Exposez à 95 dB pendant 15 minutes.
- Une exposition à 120 dB ou plus (peut causer des dommages immédiats).

L'exposition à des bruits forts tuent les terminaisons nerveuses de notre oreille interne. De ce fait, il est important d'identifier la maladie dans le diagnostic précoce et de prendre les recommandations appropriées afin d'atténuer les dommages. Cependant, vous n'avez pas besoin de vous faire diagnostiquer pour commencer à prendre des précautions contre cela.

Recommandations

- Utilisez un EPI approprié lorsque vous travaillez sur le site d'un client avec des niveaux de bruit supérieurs à 85 dB.
- Utilisez des bouchons d'oreille lorsque vous ressentez des bruits forts tels que dans les clubs, des concerts, des tondeuses à gazon, des tronçonneuses ou tout autre bruit qui vous oblige à crier à la personne à côté de vous pour qu'elle vous entende.

Figure 1. Image du cdc.gov.

- Donnez à vos oreilles le temps de récupérer après une forte exposition au bruit. Des études indiquent que vos oreilles ont besoin de 16 heures de calme après une soirée bruyante.
- N'utilisez pas de coton-tige car ils pourraient endommager votre tympan. Le cérumen est non seulement normal, mais bon pour protéger vos oreilles contre les particules nocives de pénétrer dans votre conduit auditif.
- Ne prenez vos médicaments que selon les directives, car les anti-inflammatoires peuvent avoir un impact sur votre capacité auditive.
- Gardez vos oreilles au sec, loin de l'humidité.
- Demandez à votre médecin de faire des dépistages auditifs lors de contrôles réguliers pour éviter les surprises indésirables!

© LAPORTE 2020