

Les protecteurs individuels contre le bruit (PICB) doivent être portés correctement et être ajustés. Ils doivent être utilisés durant la totalité de l'exposition au bruit. Un bouchon d'oreille mal positionné ou un serre-tête « oublié » pendant quelques minutes expose les oreilles à des blessures irréversibles.

Pour être efficace, le port, l'entretien et le stockage des PICB requièrent une attention particulière.

GENERALITES

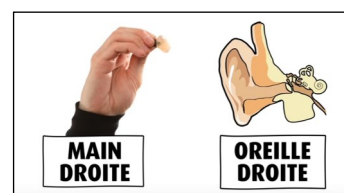
CONSIGNES

- Avant la première utilisation de nouveaux PICB, lisez la notice du fabricant. Le cas échéant, suivez une formation pratique à l'utilisation et au nettoyage de ces protections.
- Suivez systématiquement les consignes de port de votre employeur.
- Portez vos protections à chaque fois que vous êtes exposé à un niveau sonore élevé. Mettez en place vos PICB avant de pénétrer dans la zone concernée.



PORT

- Avant de manipuler ou de toucher vos PICB, assurez-vous d'avoir les mains propres.
- Vérifiez le bon état de vos protecteurs avant de les porter pour identifier les éventuelles détériorations (choc, vieillissement, défaut mécanique, etc.)
- Remplacez ou réparez tout PICB endommagé.
- Positionnez correctement vos PICB et contrôlez qu'ils sont bien mis en place.
- N'enlevez pas vos PICB durant l'exposition au bruit.
- Évitez tout contact avec les produits chimiques.



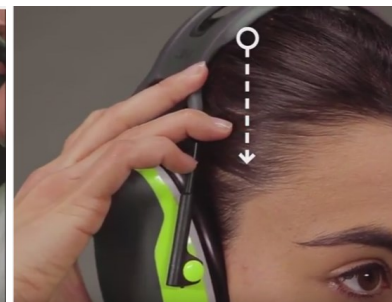
ENTRETIEN ET STOCKAGE

- Nettoyez et désinfectez régulièrement vos PICB selon les indications du fabricant.
- Ne réutilisez pas des bouchons à usage unique.
- Changez régulièrement les coussinets de votre serre-tête ou les bouchons réutilisables.
- Renouvelez vos bouchons d'oreilles moulés selon les indications du fabricant.
- Rangez correctement votre PICB dans un étui ou un sac spécifique.
- Entrez votre PICB dans un endroit propre et sain.
- Ne stockez pas votre PICB à la chaleur ou au soleil.



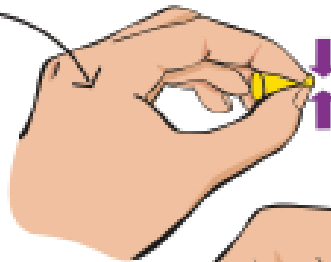
PORTER CORRECTEMENT UN SERRE-TETE

1. Étirez au maximum le serre-tête
2. Placez les coquilles sur les oreilles
3. Faites coulisser le serre-tête jusqu'à l'obtention du bon ajustement. Les coquilles doivent être bien maintenues sans trop serrer les cotés ou le dessus du crâne.

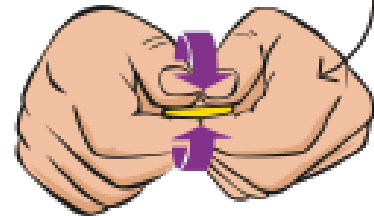
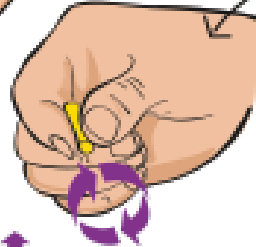


PORTER CORRECTEMENT DES BOUCHONS A MOULER

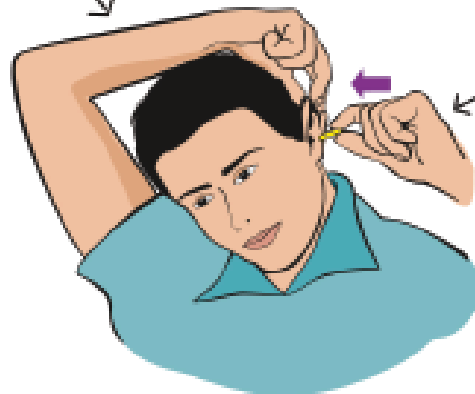
- 1 Modelez le bouchon de manière à former un tout petit cylindre de 2 à 3 millimètres.



roulez le bouchon sans l'écraser en le serrant progressivement soit avec une main, soit avec deux mains.

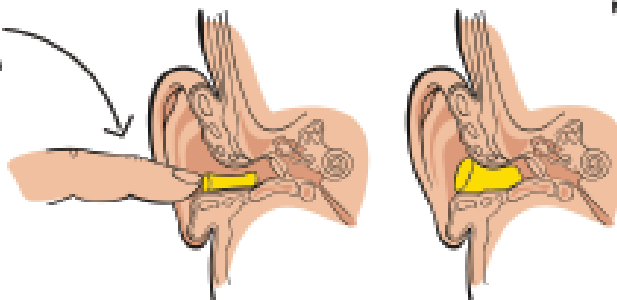


- 2 Passez la main opposée par-dessus la tête, attrapez l'oreille entre le pouce et l'index, tirez-la vers le haut et légèrement en arrière.

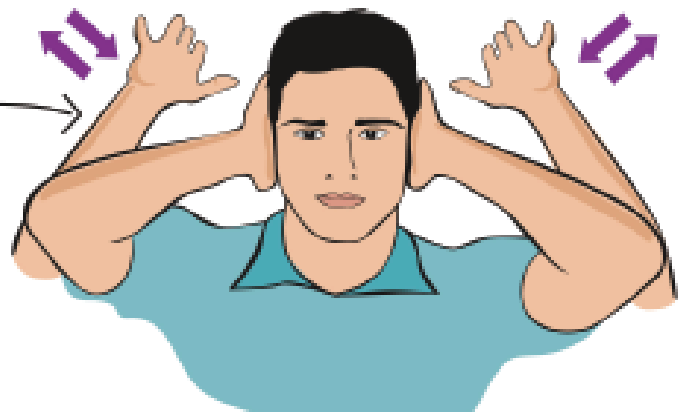


- 3 Avec l'autre main continuez à rouler le bouchon et amenez-le jusqu'à votre oreille pour l'insérer dans le conduit auditif. Faites-le entrer progressivement. Ne forcez pas !

- 4 Attendez 30 secondes jusqu'à ce que le bouchon prenne forme dans le conduit auditif. Puis recommencez la même opération pour l'autre l'oreille.



- 5 Quand les deux bouchons sont insérés, faites le test acoustique : placez les mains sur les oreilles, puis relâchez. Si vous n'entendez aucune différence c'est que vos bouchons sont bien insérés.



Source INRS A762

CONSEILS EN VIDEO

[Pourquoi mettre des bouchons d'oreille](#)
[Mettre des bouchons d'oreille à former](#)
[Mettre des bouchons d'oreille préformés](#)

[Mettre des bouchons d'oreille moulés](#)
[Tout comprendre sur le bruit](#)