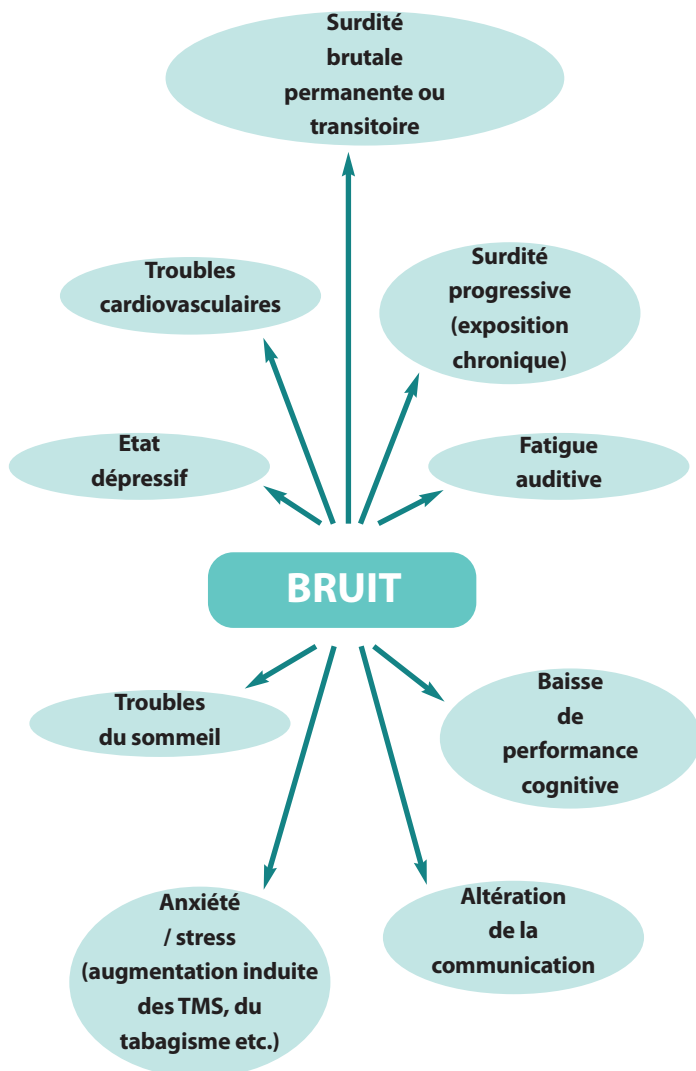


LIMITER L'EXPOSITION AU BRUIT, C'EST PRÉSERVER SA SANTÉ



LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

- Je fais souvent répéter.
- Je n'arrive plus à suivre les conversations, surtout dans un environnement bruyant.
- Je monte systématiquement le son de mon téléphone.
- On me demande de baisser le son lorsque je regarde la télévision.
- Je perçois des sifflements, bourdonnements d'oreilles en continu ou une sensation d'oreille cotonneuse.
- Certains bruits qui ne me gênaient pas auparavant deviennent pénibles.

Si vous vous reconnaissez
dans l'une ou l'autre de ces situations,
parlez-en à votre médecin.

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

Officiel Prévention : www.officiel-prevention.com

- La prévention des risques professionnels dans les centres d'appel (2011)

INRS : www.inrs.fr

- Les centres d'appel téléphonique Fiches ED 108
- Genèse du choc acoustique : point de vue de l'ingénieur (2014)
- Dossier Bruit : effets sur la santé

Travailler mieux : www.travailler-mieux.gouv.fr

- Les risques du métier téléopérateur

Bosson Fut  : www.bossons-fute.fr

- Fiche métier Bossons Fut  N 236



Siège Social et adresse de correspondance :
AMETRA - Les rives du Lez - 273, avenue de la Pompignane
BP 2172 - 34027 MONTPELLIER Cedex 1
Tél. : 04 67 84 76 90 - <http://www.ametra.asso.fr>

Document réalisé à titre informatif et fourni par l'AMETRA
Février 2016

Les conseils de prévention de votre
service de Santé au Travail



LE BRUIT DANS LES CENTRES D'APPEL



**Fatigue
Anxiété
Troubles du Sommeil**

Ce qu'il faut savoir
Guide d'information à l'attention des salariés

LE BRUIT DANS LES CENTRES D'APPEL

Si vous êtes téléopérateur,
vous êtes potentiellement exposé à :

- ↳ **Un bruit ambiant élevé sur le plateau d'appel**
- ↳ **Un niveau sonore élevé sous le casque d'appel**

« En raison d'un fond sonore élevé, le téléopérateur peut en effet être amené à hausser le volume de réception de son casque et à parler plus fort, ce qui augmente d'autant le bruit ambiant. »

Source : INRS Centre d'appels téléphoniques

Afin d'assurer une ambiance sonore confortable, dans la mesure du possible, parlez doucement.

Ces expositions peuvent avoir des conséquences sur votre santé physique et mentale.

PROTÉGEZ VOUS DU BRUIT

Recommandations :

Si vous travaillez avec un casque d'appel : **baissez le volume.**

Vous pouvez utiliser:

Un casque monaural (une seule oreille) sans fil, léger, avec modulation de l'intensité sonore, permettant le contact avec les collègues (pensez à changer régulièrement le côté d'écoute afin d'éviter l'exposition d'une seule oreille au bruit)

ou

Un casque binaural (son dans les 2 écouteurs) permet de mieux vous isoler du bruit ambiant.

En cas de choc acoustique

(bruit strident assourdissant dans le casque) enlevez tout de suite votre casque et prévenez votre superviseur.

L'usage d'un limiteur sonore permet d'éviter le choc acoustique.



BRUIT : QUELLES CONSEQUENCES SUR VOTRE SANTÉ

« **Le bruit est un facteur aggravant des situations de stress avec des manifestations cardio-vasculaires, digestives, sur le sommeil, le comportement, la vie de famille** ».

Source: INRS

ANXIÉTÉ

L'exposition chronique au bruit, mais aussi la pression des objectifs, peuvent créer ou amplifier l'anxiété.

POUR LA COMBATTRE

Pensez à respirer :

Pratiquez régulièrement des exercices de respiration en amplifiant l'inspiration et en expirant lentement (5 à 10 fois dès que nécessaire).

Exprimez ce que vous pensez (avec diplomatie) - Soyez **optimiste** et adoptez la **pensée positive**.



FATIGUE

Le plus souvent liée à notre rythme de vie, mais aussi au bruit ambiant du lieu de travail.

POUR L'ÉVITER

Faites des pauses actives régulières en changeant d'activité.

Enlevez votre casque 5 minutes toutes les heures.

Exposez-vous dès que possible à la **lumière naturelle** et **regardez au loin**.

Si vous le pouvez, faites la sieste :

20 minutes dans un environnement calme.

Soignez votre alimentation :

veillez à avoir des apports alimentaires variés, équilibrés et suffisants.

TROUBLES DU SOMMEIL

Le plus souvent liés à notre rythme et hygiène de vie, les troubles du sommeil peuvent aussi être en lien avec notre environnement de travail.

POUR LES LIMITER

Créez un environnement calme et apaisant pour dormir : pièce aérée chaque jour, calme, température entre 18 et 20°C, bonne literie, évitez les appareils électriques à bruit sourd.

Évitez les stimulations auditives et visuelles avant de dormir : ordinateur, télévision, jeux vidéo...

Limitez la consommation d'excitants : café, cola, tabac... Allégez vos repas du soir.

Faites du sport régulièrement : libératrice d'endorphines, l'activité physique contribue à réguler le sommeil.