



Baladeurs et MP3 au travail

« QUOI ? »

Quand vous interpellez un travailleur qui écoute un baladeur, est-ce le premier mot qu'il prononce ? Si oui, cela signifie qu'il est totalement isolé dans son environnement et aussi peut-être que le volume sonore est trop élevé...

Il existe peu d'études sur ce comportement au travail et pourtant celui-ci se répand de plus en plus.

Etre un travailleur « branché », c'est aussi prendre soin sa santé ! Cette fiche fait le point sur la meilleure attitude à adopter quand on est accro à son baladeur ou à son MP3.



Volume et durée d'exposition

Les nouveaux appareils sont de meilleure qualité sonore mais ils ne protègent pas mieux qu'auparavant. Il est conseillé de réduire le niveau sonore et la durée d'exposition pour éviter des dommages.

ECOUTER SON BALADEUR PENDANT UNE JOURNEE DE TRAVAIL D'ENVIRON 8 HEURES, A UN NIVEAU SONORE DE 100 DB(A) CORRESPOND A L'EQUIVALENT D'UN MARTEAU-PIQUEUR SITUE A MOINS DE CINQ METRES (SELON LE SITE SAFESTART.BE).

Une norme de sécurité européenne réduit à 100 décibels (dB) le niveau sonore des baladeurs. Cependant, les dommages d'une exposition excessive à cette source de bruit suscitent de plus en plus d'inquiétudes.

Le Comité scientifique de l'Union européenne souligne qu'il suffit aux utilisateurs d'un baladeur d'écouter seulement **cinq heures par semaine** de la musique à un **niveau sonore élevé** (plus de 89 dB) pour **dépasser les limites d'exposition** actuellement fixées sur les lieux de travail.

Tout utilisateur s'exposant pendant une période plus longue risque des pertes auditives irréversibles au bout de cinq ans. Or, tel est le cas de 5 à 10% des propriétaires de baladeur, ce qui pourrait représenter une population variant entre 2,5 et 10 millions de personnes dans l'Union.

Rappel du cadre légal

Aucune législation n'interdit formellement l'utilisation du baladeur ou MP3 au travail.

Cependant, l'A.R. relatif au bruit (16.01.2006 - M.B. 15.02.2006) oblige l'employeur de réaliser une évaluation des risques en tenant compte de « toute incidence indirecte sur la santé et la sécurité des travailleurs résultant d'interactions entre le bruit et les signaux d'alarme ou d'autres sons qu'il importe d'observer afin de réduire le risque d'accidents ».

Pour et contre ? Baladeurs, MP3 ?

Certaines personnes ont besoin de cet isolement musical pour favoriser leur concentration, voire même leurs performances, leur productivité. L'écoute de musique peut également avoir un impact positif sur le stress et l'agressivité et agir ainsi positivement sur le bien-être psychologique du travailleur.

Cependant, s'isoler musicalement peut conduire à un isolement social.

Isolement qui peut s'avérer dangereux... En effet, quand on écoute de la musique, on communique moins avec ses collègues et le risque d'erreurs ou de distraction semble plus présent. L'effet « Mozart », c'est-à-dire qui améliore la concentration est remis en cause.

Pour assurer vigilance et comportement préventifs adéquats, on doit disposer d'une bonne capacité auditive. Or, en écoutant le baladeur ou le MP3, on risque de ne pas entendre l'alarme incendie et de ne pas réagir à temps à une situation dangereuse.

Quand éviter d'écouter son baladeur durant ses heures de travail ?

Les travailleurs qui opèrent sur des machines, qui interviennent en situation d'urgence ou qui doivent communiquer avec d'autres personnes devraient privilégier l'écoute de leur baladeur en dehors des heures de travail.

Pour les inconditionnels du baladeur

- Le volume doit être réglé au maximum à 50 % de la capacité du baladeur,
- Le temps d'écoute ne doit pas dépasser les 60 minutes par jour,
- Le volume est trop élevé si les gens autour entendent la musique,
- Dans la mesure du possible, choisir un endroit et un moment approprié pour écouter le baladeur,
- Si le travail se fait dans un endroit bruyant, ne pas hausser le volume du baladeur,
- Favorisez les écouteurs de type serre-tête avec coussinet plutôt que les bouchons.

Pour les travailleurs qui doivent porter des protections auditives

Le baladeur ne remplace AUCUNEMENT la protection auditive !

Le conseil de votre Conseiller en prévention

Il n'est pas interdit d'écouter de la musique sur le lieu de travail.

Donnez toutefois la préférence à la radio ou la chaîne stéréo, en veillant à ne déranger personne et en réglant le niveau sonore à un niveau acceptable.

Sources bibliographiques

- Baladeurs au travail : la modération a bien meilleur son / S. Desilets in : *Objectif Prévention*, vol.30, n°5, 2007
- Short-term auditory effects of listening to an MP3 player / H. Keppler in: *Arch. Otolaryngol. Head Neck Surg.*, vol.136, n°6, june 2010
- Le baladeur et le risque de perte auditive : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stereo-baladeur-fra.php>, dernière consultation : 16.10.14
- Expérience française sur les risques liés à l'utilisation des baladeurs (2009) : <http://ec.europa.eu/consumers/archive/safety/projects/docs/baladeurs.pdf> , dernière consultation : 16.10.14)
- Baladeurs numériques et audition : <http://ec.europa.eu/health/opinions/fr/perte-audition-baladeur-numerique-mp3/> , dernière consultation : 16.10.14.