

Petit guide de survie au bruit et au stress au travail

Les bienfaits de la santé auditive

Sommaire

Chapitre 1

Santé auditive, une clé essentielle de votre forme et de votre santé au quotidien

1

- 1) La santé auditive, un essentiel de votre hygiène de santé
 - 1.1 Audition et Fonctionnement du cerveau
 - 1.2 Un peu de mécanique, le fonctionnement de l'ouïe
 - 1.2.1- L'oreille
 - 1.2.2- L'intégration de l'information auditive
 - 1.2.3- Sensations, perception consciente et connexion avec le cerveau
- 2) Le Bruit, le principal agent toxique de l'équilibre de votre santé (auditive)
 - 2.1- Les effets auditifs du Bruit
 - 2.2- Les effets extra-auditifs
 - 2.3- La voix (voie) en souffrance
- 3) Santé auditive, un « booster » de votre forme de votre santé
Les 6 secrets pour optimiser votre forme votre santé grâce à l'hygiène de santé auditive

Chapitre 2

Décuplez votre dynamisme au travail grâce à une bonne hygiène de santé auditive

- 1) Les bons gestes au quotidien
- 2) Les astuces au travail
 - 2.1- Situations de travail en espaces partagés et espaces ouverts
 - 2.1.1- 6 astuces collectives pour stopper l'effet cocktail party des espaces ouverts partagés
 - 2.1.2- 5 astuces individuelles pour gérer le bruit et ses effets sur les espaces ouverts partagés
 - 2.2- Situations de travail sur les lignes de production, dans la logistique, en chaudronnerie, dans les garages, et en extérieurs
 - 2.2.1- Actions collectives, les astuces
 - 2.2.2- Actions individuelles, les bons gestes

Chapitre 3

Gardez le contrôle de votre vie lorsque des troubles de l'audition apparaissent

- 1) Lorsque les grillons envahissent vos oreilles
 - 1.1- Que faire lorsque les acouphènes apparaissent ?
 - 1.2- Comment tenir le cap dans sa vie personnelle ?
 - 1.3- Comment garder le contrôle sur les acouphènes dans sa vie professionnelle ?
- 2) Lorsque vous décrochez de plus en plus régulièrement pendant les conversations, les réunions collectives, surtout lorsqu'il y a du bruit
6 astuces pour garder le cap professionnel

Chapitre 4

Spécial dirigeants d'entreprise

Transformez une contrainte en opportunité et développez l'approche santé auditive dans votre entreprise

- 1) Le bruit, un « microbe » qui altère la santé de votre entreprise
 - 1.1.1- Les impacts santé du bruit sur vos collaborateurs
 - 1.1.2- Les impacts socio-économiques Bien Etre et Santé dus au bruit
- 2) Les 6 clés de la santé auditive pour trouver l'antidote