



**Ordre des orthophonistes  
et audiologistes du Québec**

*PRÉVENIR, PROTÉGER, AGIR*

## **CONSEILS POUR RÉDUIRE LE BRUIT AMBIANT**

Nous sommes exposés au bruit dans nos milieux de vie, au travail comme dans nos loisirs. L'exposition prolongée au bruit affecte notre santé et notre qualité de vie, en plus d'entraîner des dommages à l'audition.

### **Conseils généraux :**

- D'abord réduire le bruit à la source, en agissant directement sur l'appareil ou sur la cause du bruit
  - Baisser le volume
  - Si le bruit des autres vous dérange, demandez-leur de faire moins de bruit ou de baisser le volume de leur appareil
  - Éviter les activités de loisir bruyantes
  - Privilégier des achats de produits qui possèdent un contrôle de volume et offrent la possibilité de fermer le volume (ex. : jouets électroniques pour enfants)
- Il ne faut pas hésiter à se plaindre auprès des autorités compétentes lorsqu'il y a trop de bruit dans notre environnement : autorités municipales, salles de cinéma, aéroport, etc.
- Plus longtemps on est exposé à un niveau nuisible (+ de 75 dB), plus importante sera la perte d'audition éventuelle; on soupçonne aussi de plus en plus que certains problèmes de santé soient reliés au bruit ambiant.
- Il y a trop de bruit lorsque vous devez élever la voix pour communiquer avec une personne à une distance d'environ 1 mètre.
- Le niveau de bruit peut varier selon la distance entre la source et le bruit. À défaut de mieux, vous éloigner de la source de bruit peut aider à préserver votre audition.

### **À la maison**

- Baisser la voix lorsqu'on s'adresse aux enfants, ce qui les incitera à baisser le ton à leur tour.
- Avant d'acheter un jouet pour enfants, écouter le bruit qu'il émet. Tenez-le à proximité de votre oreille comme un tout-petit le ferait. Si vous et les personnes qui sont près de vous devez élever la voix pour vous comprendre pendant que le jouet fonctionne, ne l'achetez pas.
- Privilégier des jouets avec contrôle et suppression de volume.
- Encourager l'achat de jouets moins bruyants comme les jeux de construction et jeux de société.
- Ne pas laisser aux enfants l'usage de jouets produisant un bruit de nature explosive comme les fusils à pétards. Leur niveau de bruit risque de produire un dommage irréversible à l'oreille, même après une seule détonation.
- Privilégier l'achat d'appareils domestiques dits « silencieux » : hotte de cuisine, climatiseur, lave-vaisselle, ventilateur, moulin à café, etc. Plusieurs appareils domestiques indiquent le niveau de bruit (en décibels) qu'ils émettent.
- Faire réparer les appareils défectueux qui émettent plus de bruit qu'à l'habitude.
- Arrêter les appareils lorsqu'on n'en a plus besoin.
- Choisir des instruments pour l'entretien des parterres qui font peu de bruit; privilégier la tondeuse électrique à la version à essence et utiliser le râteau plutôt que la souffeuse à feuilles. Toujours porter un casque protecteur si l'on doit utiliser de l'équipement bruyant.

...2

### **À l'école ou à la garderie**

- Les résultats scolaires s'améliorent lorsqu'on atténue le bruit dans l'environnement des écoles.
- Éviter d'implanter les écoles et les garderies à proximité d'importantes sources de bruit comme les autoroutes, les aéroports et les installations industrielles.
- Favoriser les déplacements en silence dans l'école et modifier l'environnement de la classe de façon à diminuer la réverbération.
- Réduire, si possible, le nombre d'enfants dans une classe ou une garderie, ce qui a une incidence directe sur le bruit.
- Installer sous les pattes de chaise des dispositifs qui étouffent le bruit, comme des balles de tennis perforées.
- Tapisser les murs des classes et des locaux à l'aide d'œuvres en feutrine ou de drapés créés par les enfants ou installer des paravents de tissus, qui contribuent aussi à absorber le bruit.
- Placer des carpettes dans certains endroits de la classe (ex. : coin lecture)
- Pour les classes à plafond haut, sans tuiles acoustiques, installer des panneaux acoustiques suspendus verticalement, qui aident à absorber le bruit.
- Veiller à adopter des stratégies de communication qui permettent de réduire le niveau de bruit ambiant.
- Prendre soin de maintenir une distance réduite entre l'enseignant et les élèves lors des cours magistraux : si l'on mesure le signal acoustique à 2 mètres, on ne retrouve que 83 % de l'énergie acoustique disponible; à 6 mètres, 55 %. La distance critique serait d'en moyenne 3 mètres : les élèves auraient avantage à être installés dans un rayon de moins de 3 mètres de l'enseignant.

### **Au travail**

- Vérifier à quel niveau de bruit le travail nous expose; demander si une évaluation du bruit a été effectuée dans notre environnement immédiat.
- Porter des protecteurs auditifs au besoin.
- Demander si l'employeur a mis en place un programme de protection de l'audition, y compris des tests, des précautions, des mesures de protection, de la formation, etc.

### **Dans les activités de loisir**

- Avec les systèmes audio personnels (lecteurs de DC, MP3, baladeurs, etc.) :
  - rechercher un système doté d'un *limiteur* automatique de volume, qui limite le volume du système à un niveau sécuritaire.
  - Régler le volume à un niveau confortable, dans une pièce tranquille. Éviter de l'augmenter lorsqu'on se retrouve dans un milieu bruyant, pour « compenser » le bruit; il vaut mieux le fermer ou changer de lieu.
  - Les écouteurs qui se portent dans l'oreille produisent un volume notablement plus élevé que les casques d'écoute qui se portent sur l'oreille : privilégier ces derniers.
- Ajuster le volume du téléviseur ou de la musique à un niveau raisonnable.
- Éviter l'achat et l'utilisation des véhicules récréatifs bruyants et prendre gare au temps d'exposition trop long à ces véhicules : motoneige, motocyclette, motomarine, véhicules tout terrain, hors-bord, etc.

### **Dans les transports**

- Éviter de rouler avec une automobile qui émet une forte intensité sonore (ex. : silencieux défectueux).
- Porter attention au niveau de bruit dans l'habitacle de la voiture; privilégier des modèles dont l'habitacle est particulièrement silencieux.
- Lors de travaux sur le réseau routier, inciter les municipalités à réduire les périodes d'activité bruyante par jour et à installer des dispositifs pour réduire le bruit, comme des appareils munis de silencieux, des écrans antibruit (buttes, murs, etc.), de la végétation, etc.
- Ne pas hésiter à interpeller votre municipalité en matière de bruit routier. À l'intérieur des zones résidentielles, en concertation avec les municipalités, le ministère des Transports du Québec reconnaît une part de responsabilité en ce qui concerne la pollution générée par la circulation routière.

Conseils pour réduire le bruit ambiant