Environnement sonore

Pistes pour agir au quotidien

#bruit

Auteur **Pôle ESE** *69002 LYON* Réseau d'acteur

Être attentif au bruit que l'on fait

- Si l'on vit dans un immeuble, éloigner les appareils électro-ménagers du mur pour éviter le contact lors des vibrations, les poser sur des plots anti-vibratiles ou des coussinets de caoutchouc dur ;
- Convenir d'horaires avec ses voisins pour le bricolage, pour le fonctionnement des appareils électro-ménagers qui vibrent, pour les travaux de jardinage et d'entretien bruyants ;
- Lors de l'achat d'appareils, s'informer de leur volume sonore (nombre de décibels) ;
- Equiper un chien qui aboie souvent d'un collier anti-aboiement, envisager des cours de dressage et s'organiser pour le sortir en promenade plusieurs fois par jour. Sinon, prévoir un chenil éloigné des habitations ;
- Convenir d'horaires avec ses voisins pour jouer de la musique et équiper les instruments de sourdine et de plots anti-vibratiles ;
- Isoler le sol de son logement en cas de présence de voisins en-dessous : placer des feutres sous les meubles, installer des tapis, porter chaussettes et chaussons plutôt que chaussures, éviter de déplacer les meubles trop souvent ;
- En cas de changement de revêtement de sol, faire appel à un spécialiste en acoustique.

Se préparer aux musiques amplifiées

- Lors d'un festival, d'un concert ou en discothèque : s'éloigner des enceintes, faire des pauses régulières dans une zone calme, porter des bouchons d'oreilles ;
- Pour les femmes enceintes, éviter les forts niveaux sonores car l'exposition à cela peut provoquer des séquelles auditives irréparables chez le fœtus dans les trois derniers mois de grossesse ;
- Pour les bébés et jeunes enfants, les faire garder si vous souhaitez assister à un concert ou à un festival plutôt que de les exposer même avec des bouchons d'oreilles ou un casque de protection. S'ils sont présents, les équiper de protections auditives, s'éloigner au maximum des enceintes et faire de nombreuses pauses au calme.

Ajuster le casque et les écouteurs

- Limiter le volume à moitié du maximum de l'appareil et limiter la durée d'écoute ;
- Utiliser les casques ou écouteurs fournis avec l'appareil (ils garantissent un volume sonore de 100dB maximal autorisé) ;
- Privilégier un casque plutôt que des écouteurs ;
- Attendre d'être dans un endroit calme pour régler le volume et ne pas l'augmenter pour couvrir les bruits ambiants ;
- Ne pas s'endormir avec un casque ou des écouteurs en fonctionnement.

Réagir en cas de lésion

En cas de sensation d'oreilles cotonneuses, de sifflements et de bourdonnements qui persistent plusieurs heures après l'exposition à des niveaux sonores élevés (explosion, concert, discothèque, etc.), consulter un médecin en vue d'adopter un traitement rapide afin d'éviter ou de réduire les effets irréversibles comme les acouphènes ou une perte auditive.

Défendre son droit à un bruit modéré

- Informer les personnes à l'origine de la gêne occasionnée et échanger pour trouver une solution qui améliore la situation;
- S'informer sur les droits et les procédures à engager en cas de nuisances sonores auprès du Centre d'information sur le bruit notamment les guides pratiques.

Sources : Centre d'information sur le bruit