

## SE PROTÉGER DU BRUIT

Vous travaillez avec des machines qui font du bruit ? Vous habitez dans un immeuble mal isolé ? Votre voisin déclenche sa machine à laver à 2h du matin ? Vous évoluez dans un environnement bruyant et vous souhaitez mettre un terme à ces nuisances qui pèsent sur votre santé.

Le bruit est partout, inévitable. Il existe à l'extérieur de chez soi - circulation dense, conversations fortes - et à l'intérieur de chez soi - manque d'isolation, voisinage bruyant. Il fait partie de notre quotidien et nous devons composer avec. Mais le bruit est devenu si familier qu'on finit par oublier de s'en protéger.

Or, protéger son ouïe est tout aussi important que protéger sa vue, sa santé ou son alimentation. Les conséquences en sont tout aussi désastreuses. Un environnement bruyant conduit à des troubles du sommeil, du stress, des maladies cardiovasculaires et une baisse de la perception du danger.

Sachez qu'il existe un certain nombre de solutions pour lutter contre le bruit. Nous avons dressé une liste des astuces destinées à réduire la nocivité des nuisances qui pèsent sur votre vie quotidienne.

### Stop au bruit extérieur

Commençons par le bruit qui vient de l'extérieur. Comment se protéger des bruits qu'on ne choisit pas et qui nous dérangent à l'extérieur de chez nous ? Si vous êtes à un concert, que vous bricolez ou que vous faites du jardinage, il est recommandé de porter des boules Quies ou un casque anti-bruit. Si vous travaillez dans un environnement avec des machines bruyantes, votre employeur doit garantir des conditions de sécurité optimales pour assurer la qualité acoustique de votre poste de travail.

Si vous habitez dans un immeuble mal isolé et que vous souffrez du bruit des voitures, des avions ou des travaux, optez pour un mode de protection adapté à votre habitat : faux-plafond, revêtement souple (plancher flottant, moquette), doublage isolant ou fenêtres double-vitrage. Si ces initiatives engagent un certain investissement financier, elles vous garantissent un plus grand confort auditif.

### Stop au voisinage bruyant

Un voisinage bruyant reste sans doute ce qui a le plus d'impact sur la santé. Si le bruit est intensif, répétitif et qu'il surgit entre 22 et 7h, vous êtes victime de tapage nocturne. Dans un premier temps, allez voir votre voisin pour lui rappeler les codes de conduites à adopter dans un immeuble (pas de bruit dans la cage d'escalier, pas d'usage déplacé d'équipements ménagés, pas d'animaux seuls, etc.). Cette première étape est souvent suffisante pour régler le problème.

Le cas échéant, envoyez un courrier en recommandé à votre voisin. Si ça reste sans effet, adressez votre plainte au syndic de copropriété, à un conciliateur de justice, à un huissier ou à un représentant des forces de l'ordre. En dernier recours, vous pouvez saisir le tribunal de grande instance.

### Et au quotidien ?

Nous sommes tellement habitués au bruit que parfois, nous nous l'imposons à nous-mêmes. Faites attention à ne pas écouter la musique trop forte dans votre casque, à utiliser votre kit main libre si vous êtes souvent au téléphone et à maîtriser le volume sonore de vos équipements de loisir (TV, machine à laver, chaîne hi-fi).

Agir contre le bruit, c'est l'affaire de tout individu socialement responsable.

Sources

<https://www.service-public.fr/>

<http://www.prioritesantemutualiste.fr/psm/sante-et-environnement/446125/comment-se-protéger-du-bruit>

<http://www.leroymerlin.fr/v3/p/se-proteger-du-bruit/video-se-proteger-du-bruit-11308222009>

<http://www.amplifon.fr/news/Pages/Se-prot%C3%A9ger-du-bruit.aspx>