

# Quand le bruit dérange



Sylvie Bédard  
sbedard@asstsas.qc.ca

**Il pleut toute la journée, les enfants restent à l'intérieur. Vous circulez dans le service de garde et vous trouvez que le bruit provenant des locaux est bien élevé. Il y a de l'électricité dans l'air ! Vous en parlez à vos collègues à la rencontre d'équipe et la majorité pense, en effet, que le niveau de bruit est souvent élevé. Cela dérange plusieurs éducatrices. Comment améliorer la situation ?**

**L**e bruit est un risque physique présent dans les services de garde. Les jeux, les conversations, les cris, les rires et les pleurs sont autant de sources de bruit. D'autres activités du quotidien contribuent aussi au niveau sonore. Pensez aux appareils pour préparer les repas ou, encore, pour laver la vaisselle. Voici quelques mesures préventives pour améliorer l'ambiance sonore.

## Les sons et le bruit

Le son est une vibration qui se propage dans l'air ou à travers les matériaux et que l'oreille peut détecter. Le son persiste un certain temps selon les propriétés des matériaux (réverbération). Ensuite, il se transmet ailleurs par les ouvertures (portes, fenêtres, grilles, trous) ou à travers les structures (murs, plafonds). On améliore l'ambiance sonore d'un local, en contrôlant les sources de bruit, la réverbération et la transmission.

Les sons sont utiles pour détecter un changement dans l'état d'une personne ou dans l'environnement. Dire à voix haute « hé, je suis là ! » évitera une collision dans le corridor. De même, un cri d'enfant peut signaler un inconfort, une détresse. Entendre un son inconnu d'un appareil familial peut indiquer une défectuosité.

Toutefois, on parle de bruit quand le son est considéré comme dérangeant, nuisible, perturbant.



**On améliore l'ambiance sonore d'un local en contrôlant les sources de bruit, la réverbération et la transmission.**

# On parle de bruit quand le son est considéré comme dérangeant, nuisible, perturbant.

## De nombreux effets

Le bruit peut avoir des effets directs sur l'audition en fonction du type de bruit, de l'intensité du niveau sonore, de la durée de l'exposition. La CNESST n'a répertorié aucune atteinte auditive indemnisable en services de garde au cours des cinq dernières années, selon les données récentes disponibles (2016-2020).

Cela dit, vous est-il déjà arrivé d'avoir mal à tête à la fin de la journée ? Le bruit, même s'il ne cause pas d'atteinte auditive, peut entraîner des malaises et des inconforts qui nuisent au fonctionnement du personnel comme à celui des petits. Il est reconnu qu'en services de garde, le bruit peut générer de la fatigue, de l'irritabilité, du stress. S'il est élevé, il perturbe la communication, nuit aux conversations, voire à l'apprentissage de la parole chez les petits.

La tolérance au bruit varie d'une personne à l'autre. Certaines sont grandement dérangées par les cris, d'autres peu ; certaines réagissent aux ambiances bruyantes, d'autres remarquent à peine le niveau sonore. Le seuil de tolérance de chacune peut aussi varier d'une journée à l'autre, ou au cours d'une même journée.



Photo : Shutterstock.com

## Solutions pour prévenir le bruit

### OÙ AGIR

### EXEMPLES D'ACTION

#### ORGANISATION DES ACTIVITÉS

- **Réserver des moments pour les activités plus bruyantes** afin de réduire la durée de l'exposition
- **Prévoir des activités pour les périodes de transition**, comme des jeux de table, de la lecture
- **Aller dehors à des périodes différentes** pour des groupes de locaux voisins

#### MOBILIER ET JEUX

- **Recouvrir la base des pattes de chaises** (ex. : balles de tennis, feutre)
- **Mettre une surface amortissante** sur la table (nappe) ou le sol (tapis)
- **Remplacer les jeux bruyants** ou les réserver pour une période d'utilisation précise
- **Instaurer les jetons** pour limiter le nombre d'enfants à un jeu bruyant populaire

#### AMÉNAGEMENT DES LIEUX

- **Installer des armoires ou des tablettes de rangement** sur le mur mitoyen pour absorber les sons et réduire la transmission sonore
- **Installer des tuiles acoustiques de qualité** sur les murs ou au plafond pour atténuer la réverbération sonore

#### PLANIFICATION DE FUTURS LOCAUX

- **Préciser les attentes pour contrôler le niveau sonore** : emplacement du bâtiment, nombre d'étages, localisation des locaux bruyants, etc.
- **Vérifier les tuiles acoustiques**, les systèmes de chauffage, de climatisation et de ventilation, les ouvertures entre les locaux, l'emplacement du mobilier et des prises électriques sur les murs mitoyens
- **Consulter le guide Aménagement ergonomique d'un service de garde** de l'ASSTSAS<sup>1</sup>



### Une démarche efficace

Il existe des solutions variées pour réduire le niveau de bruit. Procédez de façon à repérer celles qui s'adaptent à votre réalité. Pour cela, en tout premier lieu, vous devez identifier les sources de bruit et les situations d'inconfort propres à votre milieu. Un beau projet pour votre comité de santé et de sécurité !

Une approche toute simple consiste à demander au personnel de remplir un journal de bord. Heure par heure, chaque travailleuse cote son inconfort sur une échelle de 1 à 10 et note les sources de bruit quand elle se trouve dans le local. Dans le journal de bord, prévoyez un espace pour les commentaires et les suggestions personnelles, c'est très utile pour la recherche de solutions. Le journal peut être tenu sur plusieurs jours, si cela est jugé nécessaire.

## La tolérance au bruit varie d'une personne à l'autre.

Compilez les informations consignées et dressez la liste de toutes les situations considérées comme inconfortables. Comparez les journaux de chaque travailleuse afin d'ouvrir une discussion d'équipe sur les stratégies déjà employées pour diminuer les activités bruyantes.

L'étape suivante vise à rechercher les solutions. Bien des mesures peuvent contribuer à atténuer le niveau sonore. Le tableau de la page précédente en donne quelques exemples.

### Réduire le bruit

Le bruit est bien présent dans les milieux de garde, mais plusieurs solutions existent pour le réduire et pour améliorer votre confort. Bien connaître les situations bruyantes est déterminant pour agir avec succès. La participation de l'ensemble du personnel dans l'identification des sources de bruit fait partie d'une approche gagnante pour un environnement plus paisible. Pour en savoir plus, consultez notre page Web<sup>2</sup> sur le bruit dans les services de garde. ●

#### RÉFÉRENCES

1. ASSTSAS. (2021). *Aménagement ergonomique d'un service de garde*. [asstsas.qc.ca/gp78](http://asstsas.qc.ca/gp78)
2. Voir <http://asstsas.qc.ca/dossier-thematiques/services-de-garde-4>