

Les enjeux du bruit dans un environnement de bureau



Le mode de travail hybride oblige les travailleurs à s'adapter, lorsqu'ils sont en présentiel, à un environnement de travail plus bruyant qu'en télétravail. Même si le nombre de décibels n'est pas suffisant pour représenter un risque pour la santé auditive des travailleurs, l'exposition au bruit peut néanmoins entraîner des répercussions négatives.

Voici les répercussions possibles de l'exposition au bruit chez les travailleurs :

- Augmentation du stress;
- Plus grande fatigue;
- Irritabilité;
- Difficulté à se concentrer;
- Diminution de la productivité;
- Dégradation du climat de travail.

Il existe quelques solutions simples qui permettent de réduire l'exposition au bruit et d'en diminuer les effets.

1. ÉTABLIR EN ÉQUIPE UNE CHARTE DE CIVILITÉ

Se munir d'une charte de civilité constitue une bonne stratégie pour limiter les impacts du bruit. En effet, cela permet de déterminer des pratiques harmonieuses afin de garantir un milieu de travail paisible et respectueux. Il est important que tous puissent participer à la discussion et aux décisions concernant l'élaboration de la charte.

Des outils sont disponibles sur le site internet de l'APSSAP pour vous aider à élaborer une charte de civilité.

[L'amélioration de la qualité de vie au travail](#)

[Civilité au travail: rédaction d'une charte d'équipe](#)

2. DÉLIMITER DES ZONES DE TRAVAIL

Il est aussi conseillé de réduire l'exposition au bruit en délimitant des zones de travail en fonction du volume de voix souhaité. Pour faciliter l'identification des différentes zones, de l'affichage peut être utilisé.

ZONE SILENCIEUSE

- Salles de lecture et de concentration.
Demander aux travailleurs de communiquer par écrit via des plateformes de communication telles que Teams.

ZONE DE DISCUSSIONS À VOIX BASSE

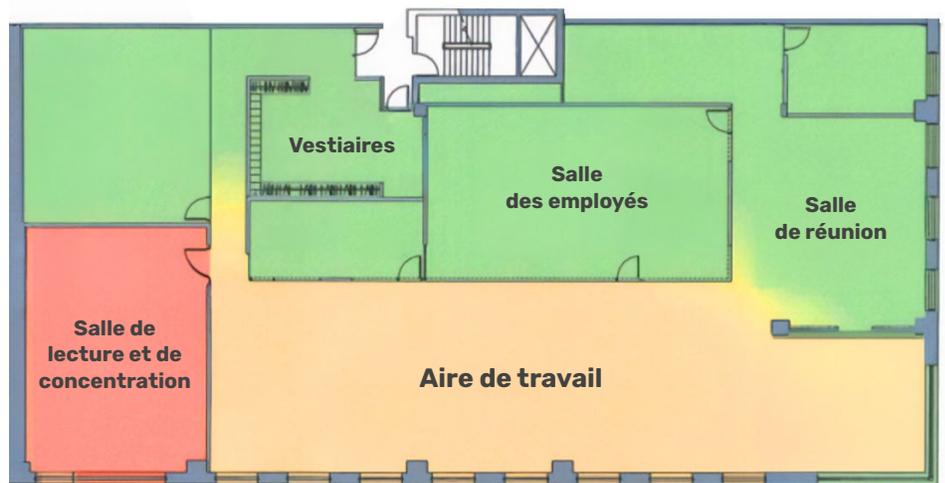
- Aires de travail.
- Pour les postes partagés :
- Le travailleur choisit son poste en fonction de ses tâches et son besoin de calme.
 - Le travailleur se déplace durant la journée en fonction de ses besoins.

ZONE DE DISCUSSION À VOIX NORMALE

Aires communes :

- Vestiaires;
- Salle des employés;
- Salles de réunion;
- Aires de travail collaboratives.

Chaque travailleur doit se responsabiliser et être conscient du bruit qu'il ou qu'elle occasionne et veiller à utiliser un volume de voix approprié.



3. L'UTILISATION DE CASQUES D'ÉCOUTE EN MILIEU DE TRAVAIL

L'utilisation de casques d'écoute peut permettre une meilleure gestion du bruit lorsque les travailleurs sont en présentiel. Il est recommandé d'ajuster le volume du casque en période de silence et de conserver ce volume afin de ne pas l'ajuster trop fort en raison des bruits ambiants. Le volume d'utilisation devrait normalement se situer près de la moitié de la puissance maximale et ne devrait jamais dépasser 85 dBA.

Il est aussi recommandé d'avoir des casques d'écoute jetables en dépannage dans le cas d'un bris ou d'un oubli.

Voici quelques caractéristiques à considérer pour le choix d'un modèle de casque d'écoute :

- Favoriser un modèle sans fil pour plus de polyvalence et de liberté de mouvement;
- Opter pour l'oreillette la plus confortable entre intra-auriculaire et supra-auriculaire;
- Considérer les besoins en cas de handicap ou de conditions particulières;
- Favoriser l'achat de modèles qui sont faciles d'entretien, avec des pièces de remplacement disponibles afin de permettre de réutiliser le casque en cas de changement d'utilisateur;
- Vérifier la compatibilité du casque en lien avec les connexions et les logiciels utilisés.

3.1 Les risques liés à l'utilisation de casques d'écoute en milieu de travail

Même si l'utilisation de casques d'écoute peut s'avérer une pratique efficace pour limiter les impacts du bruit en milieu de travail, cette utilisation comporte des risques. Par exemple, si tous les travailleurs portent des casques d'écoute, il est possible que cela entraîne une diminution des communications en personne et augmente le risque d'isolement. Il est aussi possible que les travailleurs accentuent leur volume de voix, du fait que leur collègue, ou eux-mêmes, porte un casque d'écoute.

Un volume trop élevé peut être particulièrement problématique si le travailleur en vient à ne pas entendre les alarmes d'urgence ou l'arrivée d'un client.

4. ADOPTER DES PRATIQUES PERMETTANT DE MAINTENIR LE SOUTIEN SOCIAL

Maintenir le soutien social permet de protéger le climat de travail dans l'équipe. Il s'agit aussi d'un facteur de protection contre le stress au travail. Par exemple, il est possible d'organiser des activités de renforcement d'équipe ou de développer des rituels d'équipe pour augmenter le sentiment d'appartenance.

L'APSSAP offre la formation suivante afin d'accompagner les équipes dans leur recherche de solution à ce sujet : <https://apssap.qc.ca/sante-psychologique/les-relations-interpersonnelles-au-travail/>.

Les comités de santé et sécurité (CSS) sont des mécanismes de prévention efficaces pour réduire les risques en santé et sécurité dans les milieux de travail, dont celui du bruit dans les milieux de travail de bureau. Ils peuvent notamment participer à l'identification du risque via l'inspection de l'environnement de travail et la consultation des suggestions du personnel. Ils peuvent aussi sensibiliser et informer les travailleurs sur les bonnes pratiques à adopter. Finalement, ils peuvent émettre des recommandations à l'employeur concernant la mise en place d'une charte de civilité ou concernant l'utilisation des casques d'écoute.

Note : [Une liste de vérification du bruit dans l'environnement](#) est disponible pour téléchargement sur le site de l'APSSAP