

Une bonne isolation phonique pour un bureau au calme

Date de l'article

18/12/2020

Temps de lecture

9 min de lecture

■ COMMENT BIEN AMÉNAGER SON BUREAU À DOMICILE ?

Le monde professionnel a été chamboulé avec l'avènement du télétravail. Et ce n'est qu'un début... Si travailler de chez soi comporte bien des avantages (réduction des transports, vie privée améliorée, etc.), cette organisation doit être soigneusement réfléchie. Optimiser son environnement de travail et aménager un bureau à domicile ne seront efficaces que si le calme règne... grâce notamment à une bonne isolation acoustique !

Aménagement de bureau : choisir et évaluer le potentiel acoustique de la pièce

Vous avez décidé d'aménager un bureau dans votre logement pour y disposer d'un espace de travail digne de ce nom ? De nombreuses réflexions doivent être menées en amont pour optimiser l'aménagement de cette pièce dédiée. Utile pour vos journées de télétravail, la gestion de votre auto-entreprise ou toute autre activité d'ordre privé sur votre temps libre (administratif, loisirs...), un bureau requiert un agencement minutieux et parfaitement adapté à vos habitudes.

La première question à se poser est : "ai-je un espace disponible chez moi pour l'allouer à la création ou à l'installation d'un bureau ?". Si vous disposez déjà d'une pièce libre, assurez-vous qu'elle réponde bien à l'ensemble de vos besoins pour un environnement de travail calme et serein. Cela vaut notamment si cette pièce est mitoyenne de la chambre de vos enfants ou d'un appartement voisin d'où peuvent provenir des nuisances sonores à certains moments de la journée.

En fonction de la configuration de votre intérieur, un réagencement sera nécessaire avec l'installation d'équipements. Par exemple : si votre bureau a vocation à être partagé avec l'un de vos proches et que la superficie de la pièce le permet, optez pour des cloisons amovibles pour éviter de vous déranger mutuellement pendant vos activités respectives. La nouvelle gamme **Placo® Modulo®** pourra peut-être répondre à ce besoin. Facile à déplacer, pleine ou avec un espace vitré, cette **cloison mobile**, dotée d'un isolant phonique intégré, est idéale pour cotravailler en toute sérénité !

Si les aménagements ne sont pas suffisants pour garantir et préserver le calme d'un environnement de travail, **créer une pièce dédiée avec des cloisons phoniques** peut se révéler indispensable. Avant de se lancer dans des travaux, un **diagnostic acoustique** s'impose pour savoir d'où vient le bruit et comment y remédier. Vous verrez que les parois de votre maison sont souvent les premières concernées.

Quand les travaux d'isolation acoustique deviennent nécessaires

Faites la chasse aux nuisances sonores au niveau des murs, des portes et des fenêtres

Partout où l'air passe, le bruit passe ! Et dans bien des cas, les murs font partie des principales sources de nuisances sonores que vous pouvez subir chez vous et, a fortiori, dans votre bureau à domicile. Une **isolation phonique murale** est alors incontournable. Attention toutefois : ce type de travaux réduira sensiblement l'espace disponible dans la pièce, un doublage sur ossature ayant un encombrement d'environ 16 cm. L'impact sera plus ou moins visible **en fonction de l'épaisseur des matériaux isolants** que vous aurez choisis. Bon à savoir : le recours à un isolant thermo-acoustique vous assurera à la fois des performances thermiques et phoniques satisfaisantes. Renseignez-vous toutefois sur la réglementation en vigueur avant d'opter pour tel ou tel matériau.

Concernant **l'isolation des fenêtres**, le recours au double vitrage est un passage obligé pour se prémunir des nuisances sonores extérieures. Pour aller plus loin et profiter d'un résultat optimal, assurez-vous également que l'étanchéité de vos fenêtres est fonctionnelle et procédez au remplacement des joints s'ils sont trop usés pour remplir leur rôle. Encore une fois, la moindre faille d'air est source de passage du bruit ! Prenez donc le temps de vérifier le bon état des équipements de ventilation de votre intérieur : des entrées d'air indésirables laisseront également passer le bruit environnant... Dans le même ordre d'idée, faites le nécessaire pour insonoriser votre porte, à l'aide de joints tout autour de la porte, ou encore en recourant à un kit de capitonnage.



Bureau à domicile


Du plafond au sol : une efficacité phonique à portée de travaux

Une bonne isolation phonique de votre bureau passe également par des aménagements au niveau du **plafond**, d'où peuvent émaner de nombreux bruits susceptibles de perturber votre concentration (claquements de talons et autres bruits de pas, déplacements de chaises ou d'autres éléments de mobilier, vibrations provoquées par des appareils électroménagers, etc.). La mise en place d'un

faux plafond sur ossature métallique, de préférence avec des suspentes anti-vibratiles pour une réduction maximale des nuisances sonores, permet de résoudre le problème, avec un bénéfice de l'ordre de **20 à 25 décibels**. Pour ce type d'installations, des **laines minérales** couplées à des plaques de plâtre aux capacités acoustiques élevées seront vos meilleures alliées.

A l'opposé du plafond, le sol nécessite lui aussi quelques aménagements pour une isolation acoustique efficace de votre bureau. Des solutions simples consistent à poser des tapis de grande taille ou des moquettes épaisses pour gagner quelques décibels sur les bruits en provenance du dessous de votre logement. L'application de sous-couches résilientes ou de panneaux de faible épaisseur en **laine de verre**, au-dessus desquels est posé un revêtement de sol, apporte également des résultats probants. Au-delà du calme dont vous profiterez installé à votre bureau, ces aménagements et travaux seront une source de bénéfices pérennes et apporteront une valeur ajoutée non négligeable à votre intérieur.

Enfin, une fois installé à votre bureau, assurez-vous que les sources lumineuses soient suffisantes et adaptées à vos tâches, que ce soit sur un ordinateur ou non. Vérifiez aussi que votre siège est confortable et ergonomique pour vous éviter tout mal de dos ou de cervicales. Avec tous ces conseils, vous deviendrez vite accro à votre bureau à la maison !



Réalisez votre diagnostic phonique

Avec notre outil en ligne, trouvez la solution à vos nuisances sonores au sein de votre logement

Accédez à notre auto-diagnostic →