



Dossier spécial : les jeunes et le bruit : tous mobilisés pour leur santé et leur environnement !

Table ronde 1

Grandir avec les sons à la crèche : les bonnes pratiques et innovations

Constat et recommandations sur la gestion du bruit dans les crèches



Valérie Rozec,
responsable du pôle Formation et Prévention au CidB

La première chose que fait le bébé lorsqu'il vient au monde, c'est de crier ! Pourquoi le nouveau-né pleure-t-il ? Il signifie ainsi sa présence et sa dépendance à son entourage et il communique à travers ses pleurs ses besoins (faim, soif, besoin d'être câliné, etc.). Le bruit, c'est la vie ! Dès sa naissance, l'enfant baigne dans un environnement sonore qui lui permet de communiquer par ses babillages, d'expérimenter son influence sur le monde à travers les sons qu'il produit, de se stimuler, de se construire et de se repérer dans le temps — par exemple, le réveil qui sonne, le ruissellement de l'eau du bain, le passage du chariot du repas, etc. Son univers sonore s'enrichit au gré des environnements traversés.

Pourquoi le bébé est-il plus vulnérable au bruit que l'adulte ?

Un adulte sait identifier une situation sonore problématique et agir : couper une source de bruit, fermer une fenêtre, s'éloigner. L'enfant, lui, ne peut ni agir sur son environnement, ni adopter spontanément des stratégies d'adaptation. Ce n'est qu'en grandissant qu'il développe des compétences pour réduire ou fuir les stimulations sonores trop intenses.

Les formations réalisées par le CidB

Depuis une quinzaine d'années, le CidB réalise des formations auprès des professionnels de la petite enfance dans les établissements d'accueil du jeune enfant (EAJE) en partenariat avec les collectivités territoriales et les agences régionales de santé (Bretagne, Île-de-France, Auvergne-Rhône-Alpes).

Au cours de ces formations, un questionnaire invite les professionnel(le)s à prendre conscience de leur environnement sonore à travers leur perception des sons,



Dossier spécial : les jeunes et le bruit : tous mobilisés pour leur santé et leur environnement !

des bruits vécus au quotidien dans leur structure. Cette étude a porté sur les réponses à des questionnaires complétés de 2023 à 2025 par 259 professionnels de la petite enfance issus de 55 structures.

Les objectifs étaient les suivants :

- Repérer les sources de bruit perçues en EAJE dans l'espace et dans le temps ;
- Connaître les effets du bruit sur les enfants et sur les professionnels de la petite enfance ;
- Identifier les leviers d'action pour réduire l'impact du bruit dans les structures.

Les professionnels étaient notamment invités à décrire une journée type, les moments et les lieux les plus sonores, les activités proposées, les réactions des enfants face à ces activités, les actions déjà mises en place pour limiter le bruit, les effets constatés sur leur propre santé et sur celle des enfants.

L'environnement sonore à la crèche se compose des babillages, vocalises, pleurs, cris de joie ou de colère, manipulations de jouets, déplacements de chaises et de tables. S'ajoutent les conversations entre adultes, les échanges avec les enfants, les jouets sonores (moins fréquents aujourd'hui), la diffusion de musique, mais aussi les bruits d'équipements tels que sèche-linge ou lave-linge qui tournent en permanence.



Les moments les plus sonores de la journée se situent généralement à l'arrivée et au départ des enfants. Ils se sentent alors moins en sécurité car les professionnelles sont occupées à faire les transmissions avec les parents. Durant la journée, à chaque changement d'activité, les niveaux sonores montent car les adultes sont moins disponibles pour répondre aux besoins des enfants. Pour éviter l'escalade des décibels, l'équipe doit être en effectif suffisant dans la salle de vie, la salle de motricité ou encore la salle des changes. Parmi les professionnels, 91 % déclarent ressentir une répercussion du bruit sur leur santé en matière de fatigue (34 %), d'énerverment, d'agacement (26 %), de maux de tête (19 %), de stress (16 %) ou d'acouphènes (5 %).



Crédit photo : CidB.

En ce qui concerne les enfants, 42 % des professionnels observent une plus grande nervosité ou irritabilité dans les environnements bruyants ; 20 % évoquent un sentiment d'insécurité, notamment lorsque les pleurs entraînent une contagion des pleurs ; 20 % constatent une fatigue accrue chez les enfants, certains exprimant le besoin de se ressourcer au calme en mettant les mains sur les oreilles. Le bruit perturbe également la concentration, l'attention et parfois le sommeil.

Quelques leviers d'action en crèche

Les formations réalisées par le CidB permettent de réfléchir à plusieurs leviers d'action :

- renforcer la cohésion d'équipe en organisant des échanges dédiés à la qualité sonore ;
- prendre conscience du bruit quotidien, notamment de celui que l'on génère soi-même ;
- analyser les pratiques potentiellement bruyantes – certaines activités sont-elles adaptées au moment de la journée ? ;
- repenser l'aménagement des espaces en fonction des activités réalisées ;
- limiter les déplacements inutiles pendant les activités ;
- valoriser les espaces apaisés grâce au label Quiet ;



Dossier spécial : les jeunes et le bruit : tous mobilisés pour leur santé et leur environnement !

Le label Quiet pour les crèches

Votre collectivité ou votre entreprise a mis en œuvre des mesures pour offrir aux enfants en crèche des espaces calmes ou des moments apaisés ? Le label Quiet est fait pour vous !

Créé dans le cadre du 4^e plan national santé environnement, le label Quiet valorise les lieux calmes ou moments apaisés permettant aux personnes de disposer d'espaces de ressourcement, de tranquillité sonore. Vous avez jusqu'au 31 mars pour déposer votre dossier sur le site Démarches simplifiées.

Plus d'informations sur bruit.fr/nos-actions/le-label-quiet



- évaluer les activités bruyantes et les anticiper en proposant des alternatives plus calmes (exemple de la boîte de retour au calme);
- installer des routines et repères stables (rituels, comptines, etc.);
- adopter des comportements qui réduisent le niveau sonore (présence bienveillante d'un adulte « phare »)
- accompagner l'enfant dans la gestion de ses émotions;
- renouveler les équipements bruyants (tapis anti-vibratiles, machines moins sonores) ou différer leur utilisation;
- réaliser des travaux de correction acoustique.

Une guide pour la rénovation acoustique des crèches



Le Conseil national du bruit (CNB) a publié un guide destiné aux concepteurs de crèches, jardins d'enfants et haltes-garderies, pour les aider à mieux prendre en compte l'environnement sonore dans ces établissements et leur proposer des recommandations.

« Les guides du CNB », n° 5, juin 2015, 24 pages : https://www.bruit.fr/images/particuliers/Ressources/Guides_Cnb/guide-cnb-5-acoustique-cresches-min.pdf

Les parents, aussi, ont un rôle à jouer

Les parents ont aussi un rôle à jouer à la maison. Des solutions de « bon sens » améliorent l'environnement sonore : offrir des moments de calme, éteindre la télévision si personne ne la regarde, éviter d'utiliser les appareils électroménagers durant le sommeil de l'enfant, etc. – autant de gestes indispensables au développement de l'enfant. Il est donc tout aussi important de sensibiliser les parents à la gestion des sons au domicile pour offrir aux enfants un environnement favorable à leur bien-être et à celui de l'ensemble de la famille.

Les sons nous sécurisent lorsque nous avons appris à les identifier dès notre enfance. Apprendre à écouter, pratiquer très tôt une éducation à l'environnement sonore permet aux enfants de sélectionner certains sons, d'en rejeter d'autres, de maîtriser l'écoute et de ne pas subir le bruit.

Travailler à la qualité de son environnement sonore à la crèche participe à la recherche de solutions organisationnelles, structurelles et communicationnelles. Le bruit n'est pas une fatalité, gagner quelques décibels grâce à la mise en place d'un plan d'action en améliore grandement l'ambiance sonore. Ces solutions bénéficient à la fois à la qualité de vie au travail des salariés et à l'épanouissement des enfants.

