

Transformez votre chambre en cocon de silence sans travaux

Traiter les points d'entrée du bruit

- Appliquez un joint d'étanchéité adhésif en mousse ou en caoutchouc sur tout le pourtour de la porte pour bloquer les bruits aériens.
- Installez un boudin de porte ou une plinthe automatique en bas de porte pour supprimer l'espace vide, principal vecteur de propagation sonore.
- Posez des rideaux phoniques épais, avec une masse surfacique supérieure à 300g/m², devant vos fenêtres pour absorber les nuisances extérieures.

Optimiser les murs et les surfaces

- Placez une bibliothèque remplie de livres contre le mur mitoyen bruyant pour augmenter la masse de la paroi et absorber les vibrations.
- Fixez des panneaux acoustiques en mousse ou en feutre PET sur les murs ou le plafond pour réduire le temps de réverbération.
- Colmatez les fuites d'air autour des prises électriques et des interrupteurs sur les murs mitoyens à l'aide de mastic acrylique.

Aménager l'espace pour un sommeil paisible

- Installez un tapis épais doté d'une sous-couche acoustique pour atténuer les bruits d'impact et la résonance dans la pièce.
- Positionnez votre lit contre le mur le moins exposé aux zones de passage ou aux sources de bruit extérieur.
- Utilisez une machine à bruit blanc ou un ventilateur pour masquer les bruits de fond et lisser le niveau sonore ambiant.