Comment mesurer le niveau de bruit au travail avec votre téléphone (guide pratique)

Guide pratique pour utiliser votre iPhone comme sonomètre au travail. Limites de l'OSHA, limites du microphone et création d'un journal horodaté pour les RH.

Auteur: Lubor Šimůnek · Publié: August 14, 2026 · Productivité

Version en ligne: https://appstoryo.com/fr/blog/how-to-measure-workplace-noise-levels-phone



Pourquoi mesurer le bruit au travail est important

La perte auditive due au bruit est la maladie professionnelle la plus courante aux États-Unis : elle touche environ 22 millions de travailleurs chaque année. L'OSHA fixe une limite d'exposition admissible (PEL) de 90 dBA en moyenne pondérée dans le temps sur une journée de 8 heures. Le niveau d'action — le seuil à partir duquel l'employeur doit mettre en place un programme de conservation de l'audition — est de 85 dBA TWA. Une exposition supérieure à 85 dB sur des périodes prolongées crée un risque auditif réel et cumulatif.

Le problème est simple pour beaucoup de salariés : ils soupçonnent que leur lieu de travail est trop bruyant, mais ne savent pas comment le documenter. Ce guide explique comment mesurer le bruit au travail avec votre iPhone, ce que signifient les relevés, quelles limites il faut connaître et comment constituer un dossier documenté à l'appui d'une réclamation auprès des RH ou d'un signalement à l'OSHA.

Comprendre la norme des 85 dB TWA de l'OSHA

Le niveau d'action de 85 dB renvoie précisément à la moyenne pondérée dans le temps — pas à une valeur de crête. L'OSHA applique un taux d'échange de 5 dB : chaque hausse de 5

dB divise par deux la durée d'exposition autorisée. À 90 dB, la limite est de 8 heures. À 95 dB, elle tombe à 4 heures. À 100 dB, 2 heures. À 115 dB, l'exposition maximale autorisée n'est que de 15 minutes.

C'est pourquoi une documentation étalée dans le temps est plus utile qu'un relevé isolé. Une mesure de 92 dB est un point de données. Dix mesures réparties sur une journée de travail, avec une moyenne de 88 dB, constituent une preuve significative de votre exposition réelle au bruit.

Ce que le microphone de votre iPhone peut (et ne peut pas) faire

Les microphones des iPhone récents sont étonnamment performants pour une évaluation générale du niveau sonore. Pour de nombreux usages pratiques — déterminer si un environnement est globalement bruyant, suivre l'évolution du bruit dans le temps ou constituer un dossier documentaire — le microphone du téléphone est un outil utile et accessible.

Il existe toutefois des limites importantes à comprendre :

- **Non étalonné** — Contrairement à un sonomètre de classe 1 ou 2, le microphone de votre iPhone n'a pas été étalonné individuellement. Les valeurs absolues doivent être considérées comme approximatives.
- **Vent et bruits de manipulation** — Frottements, chocs ou vent sur le microphone créent des artefacts qui gonflent les relevés. Maintenez le téléphone immobile, en position fixe.
- **Le placement compte** — Le niveau mesuré varie fortement selon la distance et l'angle par rapport à la source sonore. Essayez de placer le téléphone de la même manière à chaque fois.
- **Non recevable seul comme preuve officielle** — Les constats de conformité de l'OSHA exigent généralement des mesures réalisées avec un instrument étalonné par un hygiéniste industriel qualifié. Les relevés du téléphone appuient une réclamation mais ne remplacent pas une évaluation formelle.

Comment réaliser des mesures de bruit fiables avec votre iPhone

- Posez le téléphone en position fixe sur une surface, plutôt que de le tenir à la main
- Mesurez pendant des périodes représentatives, pas seulement aux moments les plus bruyants ou les plus calmes
- Notez le contexte de chaque mesure : quelle machine tourne, quelle tâche est en cours, où vous vous trouvez dans le site
- Effectuez plusieurs relevés au même endroit à des moments différents pour comprendre les variations
- Éloignez le microphone des flux d'air directs : compresseurs, ventilateurs et bouches de climatisation

Constituer un journal de bruit horodaté pour les RH ou l'OSHA

Un relevé unique est une documentation faible. Ce qui construit un dossier crédible, c'est une série de mesures dans le temps, avec leur contexte, montrant que les conditions bruyantes sont constantes et persistantes. NoiseLedger: dB Meter Log a été conçu précisément pour ce flux de travail. Vous ouvrez l'application, vous mesurez, et chaque relevé est enregistré avec la date et l'heure. Vous pouvez ajouter des notes de contexte. L'ensemble du journal est stocké localement sur votre iPhone, sans synchronisation cloud, sans compte et avec un fonctionnement entièrement hors ligne. C'est essentiel dans de nombreux environnements industriels où la connectivité est limitée.

Téléchargez NoiseLedger pour iPhone — constituez votre dossier de bruit au travail

Comment présenter votre documentation aux RH ou à la direction

Un journal de relevés renforce nettement votre position par rapport à une simple réclamation orale. Voici comment le présenter efficacement :

- Résumez la tendance : au cours des trois dernières semaines, j'ai mesuré dans la zone d'assemblage des niveaux allant de 87 à 96 dB pendant les heures de production.
- Citez la norme de l'OSHA : le niveau d'action de l'OSHA est de 85 dB TWA et déclenche les obligations du programme de conservation de l'audition, y compris les examens audiométriques et la protection auditive.
- Demandez des actions précises : une évaluation par un hygiéniste industriel, la mise à disposition de protections auditives, ou des mesures techniques pour réduire le bruit à la source.
- Conservez une copie de votre journal, quel que soit le résultat.

Quand passer à l'étape supérieure : déposer une plainte auprès de l'OSHA

Si votre employeur ne réagit pas de manière appropriée, vous avez le droit de déposer une plainte auprès de l'OSHA. Les salariés ne peuvent faire l'objet de représailles pour avoir déposé une plainte auprès de l'OSHA. Un journal de mesures documenté renforce considérablement une plainte. Vous pouvez la déposer sur osha.gov, par téléphone ou auprès de votre bureau local de l'OSHA.

Repères pratiques : à quoi correspondent les différents niveaux en dB

- **60-70 dB** — Conversation normale, bruit de fond de bureau. Confortable pour une exposition toute la journée.
- **80-85 dB** — Proche du niveau d'action de l'OSHA. À la limite pour une exposition

prolongée.

- **85-90 dB** — Niveau d'action de l'OSHA dépassé. Protection auditive recommandée en cas d'exposition prolongée.
- **90-100 dB** — Au-dessus du PEL de l'OSHA. Des durées limites s'appliquent ; la protection auditive est obligatoire.
- **Au-delà de 100 dB** — Durées d'exposition autorisées très courtes. Une double protection peut être appropriée.

Pour commencer : votre première semaine de suivi

Jour 1 : téléchargez NoiseLedger. Prenez des relevés de référence à votre poste au début, au milieu et à la fin du poste, et notez ce qui fonctionne. Jours 2 à 4 : continuez à mesurer aux mêmes heures et aux mêmes endroits. Jour 5 : relisez votre journal. Cherchez des tendances. Certaines machines, certains lieux ou certaines heures sont-ils systématiquement plus bruyants ? Les niveaux dépassent-ils constamment 85 dB ? Semaine suivante : poursuivez l'enregistrement. Si les tendances persistent, vous disposez d'une base documentaire solide pour soulever la question auprès des RH ou de la direction.

Commencez votre journal de bruit au travail avec NoiseLedger — gratuit sur iPhone

Téléchargez NoiseLedger pour iPhone — sans publicité, sans compte, fonctionne hors ligne

Citer comme: Lubor Šimůnek (2026). *Comment mesurer le niveau de bruit au travail avec votre téléphone (guide pratique)*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/fr/blog/how-to-measure-workplace-noise-levels-phone
© 2026 lapnito.cz s.r.o.