

# Comment isoler phoniquement une pièce ?

**NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

**DÉBUTANT**



**CONFIRMÉ**



**EXPERT**



## CAISSE À OUTILS

- Mètre
- Crayon
- Règle de maçon
- Niveau à bulle
- Cordeau à poudre
- Marteau
- Cutter
- Perceuse à percussion
- Perceuse-visseuse avec embout pour plaques de plâtre
- Râpe
- Cale-plaque à levier
- Grignoteuse
- Pince à sertir
- Couteau pour isolant
- Agrafeuse avec agrafes inox
- Couteaux à enduire
- Platoir inox
- Pistolet extrudeur
- Fil à plomb ou d'un niveau laser

## MATÉRIEAUX NÉCESSAIRES

- Rails
- Montants
- Ruban acoustique
- Chevilles à frapper
- Laine de verre
- Plaques de plâtre à affaiblissement acoustique
- Vis pour plaques de plâtre
- Cartouches de mastic acrylique
- Bande à joints en papier
- Cornières métalliques perforées
- Enduit pour joint de plaques

**Respectez toujours les consignes d'utilisation et de sécurité figurant sur la notice du produit.**

## ÉQUIPEMENT

- Gants de bricolage
- Lunettes de protection
- Masque anti-poussières

## INTRO

Pour vous protéger des nuisances sonores, mais aussi préserver votre voisinage, il existe des solutions simples à mettre en œuvre comme le doublage des murs avec une contre-cloison. Une formule qui renforce du même coup l'isolation thermique et limite les variations de température dans la pièce.



**VOUS** n'êtes jamais seul !



**l'assistance**

téléphonique **0810 634 634**  
N°Azur (prix d'un appel local), 7j/7 de 8h à 19h.

**VOUS** n'êtes pas bricoleur ?



**la pose**

et l'installation à domicile

**LEROYMERLIN**  
Pour Réussir

ETAPE 1

## Comment repérer l'ossature du doublage ?

### Quels murs traiter ?

- Si vos murs extérieurs sont déjà doublés, vous devez traiter les murs et cloisons intérieurs pour améliorer l'isolation phonique de la pièce.

### Traçage au sol

- Près de chaque angle de mur, tracez sur le sol un petit trait de crayon à une distance correspondant à la largeur d'un rail augmenté d'un centimètre. Faites de même de l'autre côté.
- Marquez la ligne au cordeau à poudre.



### Traçage au plafond

- Avec un fil à plomb ou un niveau laser, repérez la ligne de pose du rail de lisse haute sur votre plafond.
- Tracez au cordeau à poudre.



ETAPE 2

## Comment installer les rails ?

### Fixer les lisses au sol

- En cas de recoupe de la lisse (du rail) servant de semelle, pour un passage de porte par exemple, mesurez puis marquez le trait de coupe, avant de découper le rail à la grignoteuse.
- Collez du ruban acoustique sur le dessous du profilé puis positionnez-le au ras du marquage.
- Sur un sol en béton, utilisez des chevilles à frapper que vous fixerez tous les 60 cm.



### Fixer les lisses au plafond

- Reprenez le même principe pour le plafond, avec une fixation tous les 60 cm et des chevilles adaptées à la nature du support.



3

ÉTAPE

## Comment installer les montants ?

- Pour matérialiser les points de fixation des montants, tracez un repère en bordure de pose, puis tous les 60 cm.
- Mesurez la hauteur entre les fonds des rails hauts et bas et retranchez 1 cm pour obtenir la hauteur de vos montants.
- Recoupez à la grignoteuse.
- Commencez par le montant bordant le cadre de porte. Tenez le montant avec le fond du profilé en U vers vous. Engagez le bas puis le haut du montant dans les rails et tournez d'un quart de tour pour ancrer.
- Plaquez le niveau à bulle sur le côté pour vérifier l'aplomb.
- Utilisez une pince à sertir pour solidariser le montant aux rails.



- Les rails intermédiaires sont doublés pour raidir la contre-cloison, sans ajouter d'entretoise d'appui pour une hauteur sol plafond maximale de 2m50. Installez deux montants dos à dos sur votre repère, placez-les d'aplomb et solidarisez les deux profilés avec des vis auto foreuses.
- Sertissez à la pince au bas des montants, vérifiez l'aplomb au niveau à bulle, repérez la verticale au crayon puis sertissez.



- Répétez l'opération pour les montants intermédiaires et terminez près du mur par un montant simple équipé également du ruban acoustique. Suivant votre repartition vous serez peut être obligé de mettre les derniers montants intermédiaires, après celui qui vient contre le mur, afin de pouvoir l'installer.



4

ÉTAPE

## Comment passer au-dessus des portes ?

### ■ Traverse sur-mesure

- Prenez un rail, et tracez un trait à 20 cm en retrait du bord. Ouvrez les deux côtés du profilé avec une grignoteuse, puis pliez le rail à 90°.
- Mesurez ensuite la distance entre les deux montants bordant le haut de la porte.
- Reportez la mesure en partant de la pliure, tracez, puis marquez 20 cm plus loin pour couper.
- Revenez ensuite au tracé et ouvrez les deux côtés comme tout à l'heure, puis pliez le rail à 90°.



- Installez le profilé par ses deux retours, contre les montants. Vérifiez le niveau puis sertissez à la structure existante pour solidariser l'ensemble.
- Reste à découper 3 montants intermédiaires au-dessus de la porte, 2 à chaque extrémités et 1 centré puis à le sertir et l'ossature est prête.



VOUS n'êtes jamais seul !



VOUS n'êtes pas bricoleur ?



**LEROYMERLIN**  
Pour Réussir

5

ETAPE

## Comment poser l'isolant ?

- Comme la plupart des lés vont mesurer 60 cm de large, il est intéressant d'utiliser du rouleau de 120 cm, prédécoupé à 60 cm. Sinon, tranchez le rouleau en deux avec un couteau pour laine de verre. Les rouleaux de laine pour des cloisons sont de 60 cm de large.
- Relevez la hauteur à couvrir, puis recoupez en longueur à vos mesures.



- Glissez le panneau entre les montants et les lisses et enfoncez sur les côtés pour maintenir l'isolant en place.
- Garnissez l'ensemble des espaces entre montants.



6

ETAPE

## Comment installer les plaques ?

**BON À SAVOIR**

Les plaques de plâtre à affaiblissement acoustique sont reconnaissables à la couleur bleu du parement cartonné.

### Fixer les plaques

- Placez la première plaque sur chant, poussez-la contre l'ossature, soulevez au cale-plaque d'un centimètre et commencez à visser contre les montants.
- Utilisez un embout spécifique qui permet de visser à fleur des plaques sans abîmer la surface de parement.
- Vissez vos plaques de plâtre une à une au niveau des montants en vous aidant des repères imprimés sur la face de parement des plaques.



### Les découpes

- Pour couper une plaque à vos mesures, placez-la au sol et guidez-vous avec une règle de maçon pour trancher la ligne de coupe au cutter.
- Relevez ensuite délicatement la plaque sur chant, trait de coupe vers l'extérieur, et tirez l'un des côté vers vous pour que la plaque casse nette. Passez alors la lame du cutter le long de la pliure pour trancher l'épaisseur du parement de carton.
- Un petit coup de râpe permet ensuite d'adoucir le bord de coupe. Venez positionner votre plaque côte coupé vers le mur pour faciliter la réalisation des joints. Vissez comme précédemment.



VOUS n'êtes jamais seul !

**l'assistance**  
 téléphonique **0810 634 634**  
 N°Azur (prix d'un appel local), 7j/7 de 8h à 19h.

VOUS n'êtes pas bricoleur ?

**la pose**  
 et l'installation à domicile



- En partie haute, mesurez l'espace à combler et retranchez 1 cm. Coupez à votre mesure et fixez.
- Pour l'encadrement de porte, glissez un profilé de cornière au-dessus du passage de porte et solidarisez avec la plaque.
- Habillez ensuite le renforcement.



**BON À SAVOIR**

Il est possible d'augmenter encore l'efficacité de l'affaiblissement acoustique en ajoutant une deuxième épaisseur de plaques, directement vissée sur la première. Il suffit juste de décaler latéralement les plaques de la seconde couche de 60 cm pour croiser les joints et de visser au niveau des montants et des RAILS.

ÉTAPE 7

**Les finitions**

■ **Liaisons horizontales**

- Au bas des plaques, comblez le vide au mastic acrylique et lissez.
- Pratiquez de même en haut de la cloison, en lisière de plafond et sur les côtés.



■ **Les joints**

- Garnissez le creux formé par les bords amincis des plaques en descendant, tant que votre geste n'est pas contraint. Puis garnissez le reste en partant du bas pour remonter.
- Repérez l'axe du joint et marquez légèrement le trait avec l'angle de la spatule. Humidifiez ensuite la bande à joint et appliquez-la en vous guidant du trait.
- Marouflez la bande à la spatule inclinée pour faire adhérer et éliminer un éventuel excédent d'enduit.
- Repassez le lendemain une couche d'enduit. Appliquez la couche de finition au plateau chargé, en prenant appui sur les bords extérieurs. Terminez par un lissage d'un côté puis de l'autre, avec un minimum de pression, juste pour éliminer une éventuelle surépaisseur.



■ **Les angles sortants**

- Les angles sortants au niveau du passage de porte peuvent être réalisés avec une cornière métallique perforée.
- Coupez à vos mesures puis fixez de chaque côté sur la plaque de plâtre, avec des agrafes inox.
- Appliquez l'enduit en partant de l'intérieur de la plaque vers l'arête du profil qui sert de règle. Laissez sécher.
- Appliquez une couche de finition le lendemain.



**CONCLUSION**

Une isolation phonique particulièrement discrète et qui améliore le confort thermique des pièces traitées.

**VOUS** n'êtes jamais seul !  
**l'assistance**  
 téléphonique **0810 634 634**  
 N°Azur (prix d'un appel local), 7j/7 de 8h à 19h.

**VOUS** n'êtes pas bricoleur ?  
**la pose**  
 et l'installation à domicile

