



Swiss Acoustical Society  
Société Suisse d'Acoustique  
Schweizerische Gesellschaft für Akustik  
Società Svizzera di Acustica  
Internet: [www.sga-ssa.ch](http://www.sga-ssa.ch)

## Communiqué aux médias

Journée contre le bruit du 29 avril 2020

### **Le bruit hors-jeu**

**Le bruit dérange et rend malade. En particulier la nuit, un nombre croissant de personnes sont gênées par les bruits de moteur inutiles. Avec son slogan « Le bruit hors-jeu », la journée contre le bruit du 29 avril 2020 souhaite attirer l'attention sur les troubles du sommeil et, par conséquent, de la santé dus avant tout au bruit évitable des véhicules à moteur.**

Un sommeil de qualité, de préférence de nuit, est fondamental pour la santé et la qualité de vie. Si les stimuli visuels peuvent être bloqués en fermant les yeux, le sens de l'ouïe, lui, reste actif également pendant le sommeil. Les bruits particulièrement intenses et inhabituels sont perçus comme des signaux de danger. Ils mettent le corps dans un état d'alerte lui permettant de fuir ou de se battre, réactions qui ont permis à l'espèce humaine de survivre. Si, au cours de l'évolution, notre environnement sonore s'est sensiblement modifié et que nous sommes, désormais, entourés en permanence d'une multitude de bruits divers et variés, notre corps réagit toujours comme celui de nos ancêtres, et le stress ainsi généré porte atteinte à notre bien-être et à notre santé. Le bruit stimule le système nerveux végétatif également pendant le sommeil et peut provoquer des éveils, à savoir des altérations de la profondeur du sommeil ou des réveils à proprement parler. Les troubles du sommeil dus au bruit sont donc le résultat de réactions de stress indépendantes de la volonté. Par conséquent, l'habituation au bruit n'est pas possible.

### **Les troubles du sommeil nuisent à la santé**

La qualité et la durée du sommeil sont affectées par les bruits excessifs. Le rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) « La charge de morbidité imputable au bruit ambiant », publié en 2011, parvient à la conclusion que les troubles du sommeil liés au bruit constituent la principale atteinte à la santé due au bruit. En extrapolant ses résultats à l'ensemble de la Suisse, l'étude SiRENE montre qu'environ 500 000 personnes sont incommodées par le bruit du trafic (routier, ferroviaire et aérien) pendant leur sommeil. L'étude avance également que le bruit du trafic, notamment routier, provoque quelque 2500 cas de

diabète et près de 500 décès cardiovasculaires chaque année en Suisse. Une part non négligeable de ces décès est imputable à la pollution sonore nocturne<sup>1</sup> et est deux fois supérieure au nombre de décès dus aux accidents de la route.

### **Des nuits plus tranquilles**

Interrogées sur les périodes pendant lesquelles les zones d'habitation devraient être calmes, les personnes affectées par le bruit souhaitent la tranquillité avant tout durant la nuit, et dans une moindre mesure en soirée. La nuit, l'être humain a une sensibilité au bruit supérieure de 10 décibels à celle durant la journée, 10 décibels correspondant à peu près à la multiplication par deux du volume perçu.

Les bruits continus perturbent moins le sommeil que les événements ponctuels prononcés tels que le passage d'une moto ou d'une voiture bruyante provoquant l'éveil et d'autres réactions involontaires. Il revient aux conducteurs d'éviter ces nuisances. La conduite à haut régime, les accélérations rapides, les tours inutiles dans les localités ainsi que le tuning visant à augmenter le niveau sonore constituent des bruits à éviter et sont interdits par la législation (art. 33 de l'ordonnance sur les règles de la circulation routière et art. 53 de l'ordonnance concernant les exigences techniques requises pour les véhicules routiers). En adoptant de tels comportements, certains individus placent leur plaisir personnel au-dessus du besoin de tranquillité ressenti par beaucoup d'autres. Un style de conduite écologique et respectueux à bas régime permet d'éviter nombre de bruits inutiles. Dans les endroits et aux moments où le besoin de calme est important, la retenue est de mise.

### **Journée contre le bruit 2020 : stickers « Le bruit hors-jeu »**

Un sticker « Le bruit hors-jeu » est proposé dans le cadre de la campagne. En le collant sur votre moto ou votre voiture, vous soutenez la conduite silencieuse et respectueuse. Il existe également des affiches sur le bruit excessif nocturne des motos et des voitures. Les stickers et les affiches peuvent être commandés sous [www.bruit.ch/2020](http://www.bruit.ch/2020).

### **Historique de la journée contre le bruit**

L'« International Noise Awareness Day » a été lancé en 1996 par l'association new-yorkaise « League for the Hard of Hearing ». La Suisse y a pris part pour la première fois en 2005. Ce projet est porté par le Cercle Bruit (Groupement des responsables cantonaux de la protection contre le bruit), la Société Suisse d'Acoustique, les Médecins en faveur de l'Environnement et la Ligue suisse contre le bruit. Ces acteurs sont soutenus par l'Office fédéral de l'environnement (OFEV) et l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Ils ont pour objectif de pérenniser cette journée en Suisse et de mettre chaque année en exergue un aspect particulier de la problématique du bruit.

### **Annexes :**

- Coordonnées des personnes de contact pour les journalistes

<sup>1</sup> M. Rössli, J.-M. Wunderli, M. Brink et al. : L'étude SiRENE, Forum médical suisse, 5-6, 30.1.2019, p. 77 ss.

**Liens :**

- Site officiel de la Journée contre le bruit et informations destinées aux journalistes sous : [www.bruit.ch/2020](http://www.bruit.ch/2020)
- OFEV Bruit : <https://www.bafu.admin.ch> -> Thèmes -> Bruit
- Rapport de l'OMS « La charge de morbidité imputable au bruit ambiant », 2011 (en anglais) : [www.who.int/quantifying\\_ehimpacts/publications/e94888/en/](http://www.who.int/quantifying_ehimpacts/publications/e94888/en/)
- SiRENE, article de revue, Forum médical suisse : <https://medicalforum.ch/fr/article/doi/fms.2019.03433>

Centrale de coordination Journée contre le bruit  
c/o Umsicht, Agentur für Umwelt & Kommunikation  
Andrea Kaufmann  
Klosterstrasse 21a  
6003 Lucerne  
043 499 64 77 / 076 540 69 48  
[www.bruit.ch](http://www.bruit.ch)  
[nad@laerm.ch](mailto:nad@laerm.ch)

La journée est soutenue par :



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de l'environnement  
OFEV

Office fédéral de la santé publique  
OFSP