

## Fiche d'information concernant la 4<sup>e</sup> idée reçue

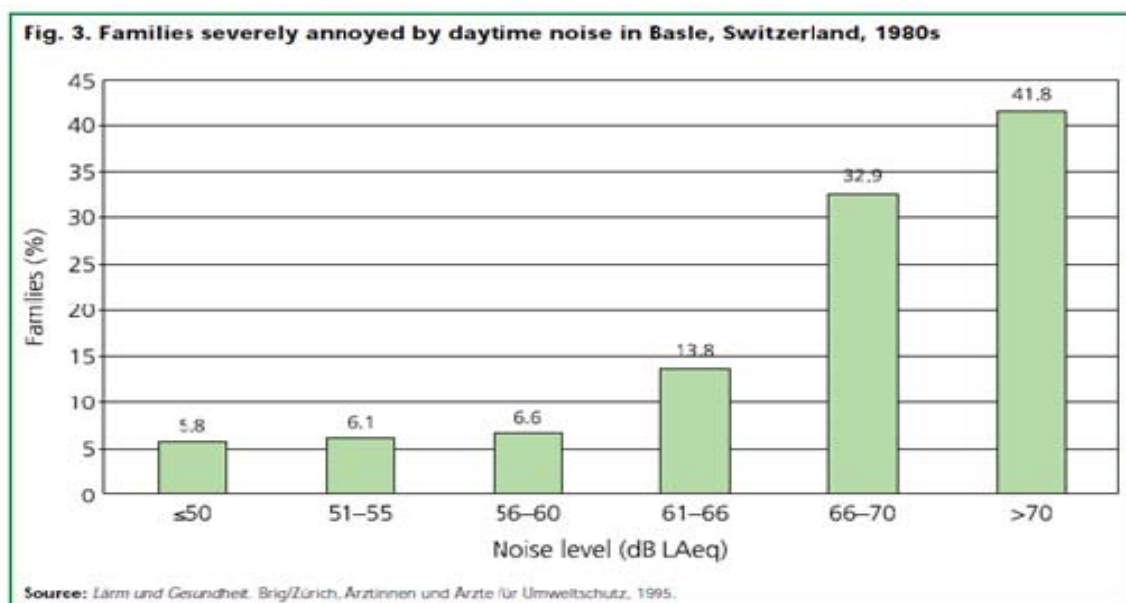
On finit toujours par s'habituer au bruit routier

Les oreilles ne dorment jamais, elles entendent tout – même la nuit lorsque nous dormons. De même, notre cerveau est en activité la nuit. C'est pourquoi le bruit nocturne est considéré comme particulièrement nuisible. Il agit sur l'être humain, sans même que l'on s'en rende compte.

### Le corps et l'esprit souffrent du bruit

Le principe de l'accoutumance au bruit du trafic n'est que partiellement admis. La question de savoir si l'on peut réellement s'habituer au bruit est controversée. Certaines études ne montrent aucun lien entre les troubles du sommeil et le fait d'habiter dans des zones calmes ou bruyantes. On suppose néanmoins qu'il n'existe qu'un semblant d'accoutumance au bruit, qui s'accompagne toujours de réactions nerveuses et de lésions corporelles. Les personnes âgées, les enfants et les malades sont particulièrement sensibles. Par ailleurs, les personnes à faibles revenus ou appartenant à des couches sociales défavorisées souffrent davantage du bruit que le reste de la population. Deux exemples de personnes vivant depuis des années à Meyrin, quartier de Genève très exposé au bruit du trafic:

*« La circulation automobile me dérange plus que le trafic aérien, car il est permanent. Le corps ne peut pas s'y habituer », explique Elisabeth. « Ma résistance nerveuse est très faible. Le bruit ne s'arrête jamais. » Pour Jean-Claude, qui habite dans la même rue, la situation est encore plus critique. Ici, les anciennes fenêtres n'ont pas encore été remplacées par de nouvelles fenêtres antibruit. Même lorsqu'elles sont fermées, il est extrêmement difficile de se concentrer pour lire ou écrire. Lorsque Jean-Claude veut écouter la radio ou regarder la télévision, il met des écouteurs. Au fil du temps, il est devenu extrêmement sensible à tous les types de bruit – avions, voitures ou voisins. Il dort mal et « déménage » plusieurs fois dans la nuit : de la chambre au bureau, puis sur le canapé et, enfin, dans le fauteuil du séjour. Même les bouchons d'oreilles ne lui sont pas d'une grande aide.*



Source : OMS

### **Les hormones de stress fonctionnent aussi pendant le sommeil**

Le cerveau lui-même n'est affecté physiquement que par de très fortes nuisances sonores. À l'inverse, les nerfs réagissent au moindre bruit. Le bruit nous met en état d'alerte et envoie un signal à notre corps : attention, danger ! Ce mécanisme très ancien du point de vue de la biologie de l'évolution ne peut pas être corrigé ou arrêté et a des effets incontestables sur la santé, il favorise notamment les maladies cardio-vasculaires. Celles-ci peuvent apparaître au fil des années à la suite de phénomènes de stress fréquents liés au bruit. On suppose aujourd'hui que notamment le bruit nocturne, qui perturbe la qualité du sommeil, est responsable de tels effets sanitaires à longue échéance. Le vrombissement d'un avion au-dessus d'une maison ou le ronflement d'un poids lourd dans la rue ne représente pas pour les habitants un danger immédiat auquel il faut réagir. Mais l'organisme ne le « sait » pas et commence à activer certaines zones du cerveau ou à sécréter des hormones de stress, avec pour conséquence, entre autres, d'augmenter la pression artérielle ou le rythme cardiaque.

Le bruit oblige le cerveau à procéder à des filtrages fastidieux qui nécessitent beaucoup d'énergie. Pour dormir ou travailler dans un environnement bruyant, il faut apprendre à reconnaître quels bruits sont importants (la sonnerie du réveille) et lesquels ne le sont pas (vrombissement d'un camion). À force de devoir ainsi évaluer et filtrer les sons, le subconscient n'a plus la possibilité de faire des pauses pour souffler, et l'être humain devient moins performant.

Sources :

- OFEV, environnement 1/2013 : « Vers plus de calme »
- Université de Fribourg : « Unser Leben zwischen Natur und Technik »
- WHO Regional Publications, European Series, No. 89 : « Transport, environment and health »
- [www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch)
- [www.soziologie-etc.com/med/merk/merkblatt-Laermfolgen.html](http://www.soziologie-etc.com/med/merk/merkblatt-Laermfolgen.html)

Liens :

- OFEV, magazine environnement :  
<http://www.bafu.admin.ch/dokumentation/umwelt/12512/12534/index.html?lang=fr>
- [www.srf.ch/gesundheit/alltag-umwelt/laerm-ist-auch-einstellungssache](http://www.srf.ch/gesundheit/alltag-umwelt/laerm-ist-auch-einstellungssache)
- [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/87573/E72015.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/87573/E72015.pdf)