

Fiche d'information concernant la 9^e idée reçue

Seules les personnes qui se sentent dérangées par le bruit sont malades

La plupart des personnes qui sont touchées par le bruit du trafic pensent ne pas – ou ne plus – entendre le roulement du train ou le ronflement des voitures la nuit. Pourtant, les troubles du sommeil figurent parmi les atteintes liées au bruit les plus fréquentes. Même en laboratoire, il apparaît que le bruit du trafic perçu de façon inconsciente peut fortement perturber le sommeil.

Le bruit perçu de façon inconsciente nuit à la performance

Des études de la clinique psychiatrique universitaire de Bâle prouvent que le bruit pendant le sommeil entraîne de brefs épisodes de réveil. Il s'agit de phases courtes dont on ne se souvient plus. Mais déjà ces quelques secondes d'éveil peuvent amoindrir les facultés cognitives et engendrer des problèmes de mémoire et de concentration. La performance générale diminue en journée, et la capacité de réaction physique s'en trouve réduite. Pour les personnes exposées au bruit de façon chronique, le risque de maladies cardio-vasculaires est élevé. Un sommeil perturbé peut en outre déclencher des phénomènes de stress, des problèmes psychiques et, dans certains cas, même des dépressions.

Une exposition au bruit permanente a des effets sur la santé

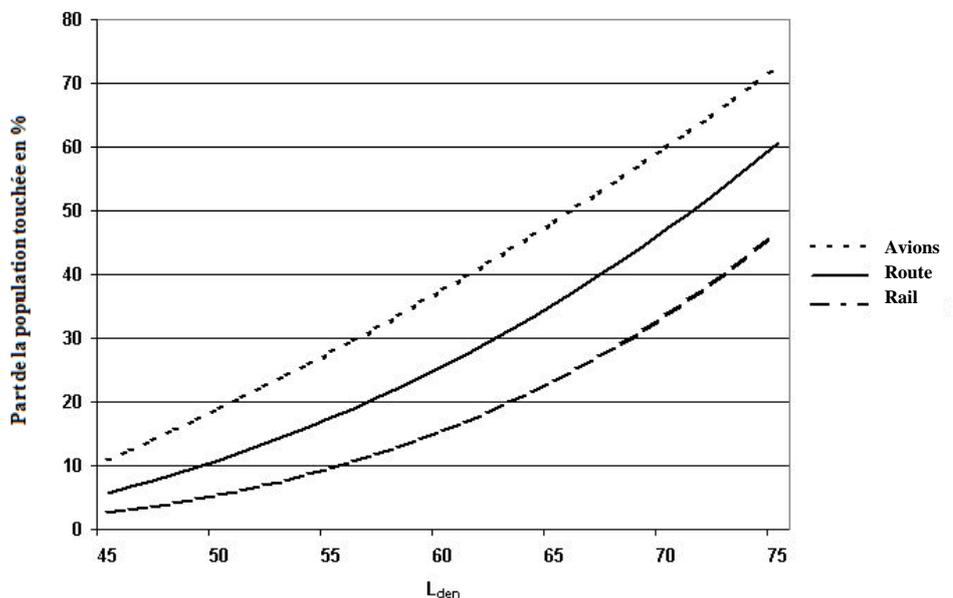
Une personne sur trois en Europe se dit stressée par le bruit en journée, et une sur cinq se plaint de troubles du sommeil. Le bruit du trafic est responsable chaque année en Europe de 50 000 décès dus à un infarctus du myocarde et de 200 000 cas de maladies cardio-vasculaires. Des émissions sonores permanentes, même de faible intensité, peuvent provoquer des troubles psychiques et/ou des maladies corporelles.

- Gêne du sommeil avec des conséquences à court et long terme
- Réaction hormonales (augmentation des hormones de stress) et conséquences possibles sur le métabolisme et le système immunitaire
- Maladie du système cardio-vasculaire, diabète
- Troubles des performances scolaires et au travail
- Troubles du comportement social (agressivité, détresse, etc.)
- Troubles de la langue et de la communication

Source : Office fédéral de l'environnement 2010

La gêne et les troubles dus au bruit résultent d'un processus de perception et d'appréciation complexe de l'être humain et sont donc subjectifs. L'appréciation objective du bruit n'est pas possible.

Gêne provoquée par le bruit du trafic



Source : Office fédéral de l'environnement autrichien

Années de vie perdues

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a mis au point une méthode d'évaluation des effets nuisibles sur la santé de l'homme de certains facteurs environnementaux. Cette méthode s'appuie sur l'unité de mesure DALY (espérance de vie et années de vie ajustées sur l'incapacité). Un DALY correspond à la perte d'une année de vie en bonne santé. Chaque année, en Suisse, quelque 45 000 années de vie en bonne santé sont perdues à cause du bruit du trafic. Le bruit routier en est responsable à 89 %, le bruit ferroviaire à 9 %, et le bruit aérien à 2 %. Dans la liste des maladies liées à l'environnement avec les plus fortes valeurs DALY, le bruit apparaît en quatrième position. Le bruit n'est pas seulement énervant, il constitue une réelle menace pour la santé.

Sources :

- VCÖ, Verkehr aktuell 6/2013 : « Lebensqualität für Städte und Gemeinden durch Tempo 30 »
- OFEV, magazine environnement 1/2013 : « Vers plus de calme »
- Gastberger T., 1998 : « Lärm »
- Zeitschrift für Lärmbekämpfung 44, 1997 : « Risikoerhöhung für Herzinfarkt durch chronischen Lärmstress »

Liens :

- OFEV, magazine environnement :
<http://www.bafu.admin.ch/dokumentation/umwelt/12512/12534/index.html?lang=fr>
- Brochure de l'OFEV « Auswirkungen des Verkehrslärms auf die Gesundheit » (*seul le résumé est disponible en français*)
<http://www.bafu.admin.ch/laerm/10520/10521/index.html?lang=fr>
- Verkehrsclub Österreich :
<http://www.vcoe.at/de/publikationen/vcoe-factsheets/>
- Office fédéral de l'environnement autrichien :
<http://www.umweltbundesamt.at/umweltsituation/laerm/verursacher/>