

## **Le bruit est dérangement, stressant, nuisible**

**„Un jour, l'homme devra combattre le bruit comme il a combattu la peste et le choléra. “ Robert Koch, à qui l'on doit la découverte du bacille de la tuberculose, présentait déjà, au début du 19e siècle, que la pollution sonore deviendrait une véritable „maladie de civilisation“. Comme conséquence immédiate de la mobilité accrue depuis les années 50, deux tiers de la population suisse se sent gênée aujourd'hui par le bruit. La pollution sonore est l'atteinte à l'environnement la plus fréquente.**

Notre oreille est un organe extrêmement sensible, adapté au fond sonore d'une nature qui a disparu depuis longtemps. Dans les temps anciens, des bruits forts et inhabituels étaient un signal de danger auquel le corps humain réagissait en se préparant à fuir ou à combattre. Depuis, le tapis sonore s'est modifié sensiblement et une multitude de bruits nous submerge en permanence. Notre organisme continue néanmoins de réagir à des bruits forts et inconfortables comme il le faisait il y a des siècles, ce qui entraîne une réaction de stress qui nuit à notre bien-être et à notre santé. Si nous pouvons fermer nos yeux, nous ne pouvons pas fermer nos oreilles. Même la nuit, des ondes sonores frappent le tympan et sont analysées en continu par le cerveau. La manière dont le bruit agit sur l'être humain dépend avant tout du volume et de la durée d'exposition, mais la nature du bruit, notre sensibilité et notre état d'esprit jouent aussi un rôle important. Ainsi, nous sommes beaucoup plus sensibles au bruit la nuit que le jour.

### **Un corps en état de stress permanent**

Avec le temps, celle ou celui qui souffre du bruit finit par tomber malade, car le bruit plonge le corps dans un état de stress permanent. Le corps produit de « fausses alertes » et se prépare à des réactions de lutte ou de fuite qui n'ont pas lieu. Parallèlement, les vrais signaux de danger sont masqués acoustiquement, ce qui fait naître un sentiment d'insécurité. Ce déclenchement permanent de réactions d'alerte et de stress peut entraîner des dommages à la santé: troubles de la digestion, élévation de la pression sanguine, infarctus du myocarde ou troubles du sommeil. Le bruit peut aussi déclencher des problèmes de concentration et des modifications de l'humeur, marquées par des épisodes de dépression ou d'agressivité. En Suisse chaque année 500 victimes du bruit doivent être envoyées à l'hôpital. Le corps n'a pas la capacité de s'habituer au bruit.

### **Le bruit tue l'ouïe**

Un niveau de bruit important – de la musique par exemple – peut aussi avoir des conséquences directes sur l'ouïe. Contrairement à une idée largement répandue, le tympan n'est menacé qu'en cas d'explosion. Dans tous les autres cas, les dommages surviennent au niveau de l'oreille interne, là où se trouve le véritable organe de l'ouïe: la cochlée. Sa taille est à peu près celle d'un petit pois. La cochlée est tapissée de minuscules cellules ciliées qui transmettent des impulsions électriques au nerf auditif dès qu'un son parvient à l'oreille. En cas d'exposition à un bruit excessif, la sensibilité des cellules ciliées diminue. L'individu a l'impression d'avoir de la ouate dans les oreilles. Généralement, une phase plus calme permet au système auditif de récupérer. Il y a cependant danger en cas d'exposition récurrente à des niveaux de bruit importants. La récupération n'a pas lieu complètement et les cellules ciliées finissent par mourir. Aucune opération, ni aucun médicament ne peut réparer des cellules ciliées endommagées; la déficience auditive est perma-

nente. Voilà pourquoi nous devons protéger nos oreilles si nous voulons qu'elles continuent de capter tout ce qui leur parviendra quand nous serons plus âgés.

- Porter une protection auditive dans les discothèques, lors de concerts et durant les répétitions de musique.
- Conserver une distance suffisante avec les enceintes.
- Accorder de temps à autre un moment de répit à ses oreilles, en particulier quand la musique est forte.
- Si le niveau de bruit est trop élevé, demander de réduire le volume.
- Diminuer le volume de sa propre musique.

### **Fuite devant le bruit et propagation du bruit**

Il n'est pas étonnant que les personnes exposées au bruit tentent d'échapper au vacarme. Mais cette fuite a aussi un revers: les citadins déménagent dans des quartiers tranquilles et se rendent au travail en voiture. Voiture à laquelle nous ne renonçons pas non plus dans le cadre de nos loisirs: 50 % du trafic motorisé est généré par les activités de loisirs. Dans notre quête de divertissement et de repos, nous produisons constamment du bruit.

Mais la fuite devant le bruit comporte également un aspect social. Les personnes qui ne peuvent se permettre un appartement plus calme et donc plus cher sont lésées. Les appartements vides sont repris par des groupes sociaux au pouvoir d'achat peu élevé. Le cloisonnement social de la population provoqué par le bruit encourage l'isolement et l'exclusion.

### **Que puis-je faire?**

Certes, le problème du bruit doit être empoigné au niveau politique. Pourtant, chacun peut, par son comportement, contribuer sensiblement à diminuer le bruit, notamment dans les transports routiers et à la maison.

- Utiliser si possible les moyens de transport publics ou le vélo, parcourir les petites distances à pied.
- En voiture, adopter une conduite calme et fluide; éviter les freinages et les accélérations brusques.
- Chez soi, ne pas écouter la télévision, la radio et la musique trop fort, par égard pour ses voisins et ses propres oreilles.
- Au jardin, utiliser si possible des tondeuses, des scies, etc., manuelles ou électriques. Celles-ci font nettement moins de bruit que les appareils équipés d'un moteur.
- Lors d'activités de loisirs en plein air, faire preuve de respect envers ses voisins, en particulier le soir et le week-end.

Koordinationsstelle «Journée contre le bruit»  
c/o ökomobil Umweltberatung  
Andrea Kaufmann

Klosterstrasse 21a  
6004 Lucerne  
[www.stop-au-bruit.ch](http://www.stop-au-bruit.ch)

Téléphone 041 410 51 52  
Fax 041 410 51 53  
[nad@laerm.ch](mailto:nad@laerm.ch)