

ASSOCIATION JNA (FRANCE)

POLLUTION SONORE : L'AFFAIRE DE TOUS, LA SANTÉ DE CHACUN >

Le bruit et les expositions sonores se sont immiscés dans tous les espaces de vie. Si à certaines périodes de l'humanité, le silence était recherché, il est aujourd'hui fui. Le bruit revêtirait même une symbolique sociale de mouvement et de dynamisme général, une fuite à l'angoisse du silence. Sous l'angle de la santé, qu'il soit subi ou choisi, le bruit représente une dose toxique affectant la santé et la qualité de vie de tous. Il est urgent d'agir à titre individuel et collectif. Un investissement fort des pouvoirs publics est attendu.

Argument 1 : Le bruit et les expositions sonores dégradent les fonctions auditives

- Les mécanismes de l'oreille reposent sur des principes universels simples :
- Le bruit exerce une pression acoustique sur les mécanismes de l'audition ;
- En fonction de la quantité d'énergie sonore, le bruit produit soit une gêne momentanée de compréhension de la parole soit un trouble de l'audition avéré ;
- Pour retrouver un équilibre écologique, l'oreille a besoin de temps de récupération.

L'omniprésence des expositions sonores du quotidien (dont l'utilisation des écouteurs...) augmente les facteurs de « fatigabilité de l'oreille » et renforce en conséquence les risques d'apparition

de symptômes acouphènes (sifflements, bourdonnements...) ; de déclenchement précoce de la presbycusie (diminution des capacités auditives avec l'avancée en âge) et de survenue de surdités accidentelles.

Argument 2 : Le bruit et les expositions sonores dégradent l'état général de santé

Le bruit peut entraîner **des effets néfastes pour d'autres fonctions que l'audition**. L'exposition prolongée provoque une libération excessive d'hormones du stress, comme le cortisol ou les catécholamines, pouvant conduire à une augmentation de la pression artérielle, de la fréquence et du débit cardiaque.

Des études ont montré que des personnes exposées à des nuisances sonores présentent un risque plus élevé d'affections cardio-vasculaires (hypertension artérielle, l'infarctus et l'AVC). L'exposition répétée et chronique à des bruits stressants **affaiblit les défenses de l'organisme**. Cette diminution des capacités immunitaires est liée à une modification des taux de corticoïdes.

L'exposition chronique au bruit a aussi des **répercussions sur la qualité du sommeil**. 



Par exemple, une exposition diurne de 12 heures à 85 dB(A) provoque une réduction du nombre et de la durée des cycles de sommeil ; interférant avec la fonction récupératrice du sommeil.

Travailler dans le bruit demande des ressources cognitives importantes, surtout lorsque les tâches à réaliser sollicitent la mémoire à court terme. Chacun sait combien **travailler dans le bruit est fatigant**. Cette fatigue est à la source de comportement agressif, anxieux ou dépressif, entraînant des comportements addictifs (prise de médicaments, d'alcool ou de drogues).

La prescription de médicament double dans les zones exposées au bruit. **Le bruit favorise les accidents du travail**.

Fatigue, perte de vigilance ou difficulté à percevoir les signaux d'alerte ou comprendre les consignes accroît de 24 % le risque d'accident avec arrêt de travail.

Enfin, bruits au travail, bruits de voisinage et bruits liés aux transports sont **à l'origine de nombreux conflits sociaux et d'actions judiciaires** que l'on devra résoudre pour vivre dans une société apaisée et respectueuse du bien-être de tous.

Argument 3 : Le bruit dégrade la qualité des relations humaines

Même momentanées, les simples gênes de compréhension de la parole engendrent une modification de la qualité des relations sociales :

- incompréhensions dans les échanges oraux ;
- tensions liées à l'altération de la fonction d'alerte ;
- interprétations d'intention dues aux incompréhensions dans les échanges ;
- nervosité et agressivité ;
- repli sur soi.

Ces phénomènes sont amplifiés en cas de troubles de l'audition non repérés et concernent également les personnes porteuses de solutions auditives. In fine, l'objectif de « bien vivre ensemble » est affecté.

Argument 4 : Le bruit dégrade les capacités cognitives

Ces difficultés sont proportionnelles à la dose de bruit et d'expositions sonores et renforcées en cas de troubles de l'audition non repérés. Contrairement aux idées reçues, ces perturbations concernent également les personnes porteuses de solutions auditives. 

Chez l'enfant, ces perturbations questionnent la disponibilité aux apprentissages et l'éventuelle hypothèque du capital auditif. Chez le nourrisson, le bruit et les expositions sonores interpellent sur la possibilité d'offrir un environnement sain dit « sécore », c'est-à-dire propice à son bon développement.

Pollution toxique

Depuis 2011, l'Organisation Mondiale de la Santé incite les états à considérer le bruit comme la deuxième source de pollution toxique à l'homme. L'Association JNA, établie en France depuis 25 ans, et partenaire d'Audition Québec, invite les pouvoirs publics à une politique volontariste. Le bruit tue. Il est source de surdités en cas

d'exposition toxique. Mais il est aussi facteur de comorbidités. Pour ces raisons, le bruit et les expositions sonores seraient à questionner de manière systématique et généralisée dans les prises en charge médicale. Ce qui contribuerait à développer une nouvelle hygiène de vie et de santé plus respectueuse de l'écologie humaine en responsabilisant l'individu et le collectif devenant plus éclairés. N'oublions pas. Le bruit et les expositions sonores sont le fait de l'homme, de ses activités, de ses pratiques. [AQ](#)

Sources :

« Les nuisances sonores et leurs impacts sur la santé - Et nos oreilles dans tout ça ? » - Enquête Ifop - JNA mars 2016

« Coût social du bruit en France » - ADEME - www.ademe.fr

Lignes directrices relatives au bruit dans l'environnement dans la Région européenne (2018) »

www.euro.who.int/fr/publications

