



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



Communiqué de presse

Journée contre le bruit du 26 avril 2017

Le calme, un moteur

Le bruit dérange et peut rendre malade. Les adultes en souffrent, les enfants aussi. Le bruit peut avoir des effets néfastes sur leur développement et leurs résultats scolaires. En revanche, le calme favorise le bien-être, la santé et la faculté d'apprentissage.

Aujourd'hui, le bruit est omniprésent. Des nuisances sonores chroniques peuvent déclencher un stress physique et psychique permanent – y compris chez les enfants. Aussi, la Journée contre le bruit, qui se tiendra le 26 avril prochain, est placée sous le thème des bienfaits du calme, en particulier pour les enfants.

Contrairement aux adultes, les enfants peuvent difficilement influencer leur environnement acoustique. Ils sont souvent exposés au bruit sans pouvoir intervenir eux-mêmes pour y remédier. Nous pouvons nous boucher les oreilles lorsque le volume sonore est trop fort ou nous éloigner de la source de bruit. Mais les jeunes enfants et les bébés n'ont pas cette possibilité. De plus, les petits souvent ne savent pas et ne comprennent pas que le bruit peut être nocif.

Difficultés d'apprentissage et troubles auditifs

Des études montrent que les enfants exposés au bruit intense peuvent souffrir de problèmes physiques et psychiques (diminution de la faculté de concentration et de mémorisation, troubles du sommeil, hypertension, surpoids, hyperactivité, etc.). Les plus jeunes par exemple apprennent moins bien à parler lorsque la radio ou la télévision sont allumées constamment. Car, avec le bruit ambiant, ils ont du mal à filtrer les paroles de leur entourage – et les enfants apprennent à parler en écoutant.

Une atteinte des fonctions cognitives des enfants due à un niveau sonore excessif se répercute aussi sur leur vie d'adultes. Si leurs capacités de lire, d'écrire et de mémoriser sont réduites, ils auront plus de difficultés pour poursuivre des études.

Il faut également être vigilant avec les jouets bruyants : les sifflets, trompettes ou pistolets pour enfants peuvent provoquer des troubles auditifs.

Offrons du calme à nos enfants – et à nous aussi. Car le calme est bénéfique à nos fonctions cognitives, à notre santé et à notre bien-être !

La protection contre le bruit au quotidien

Par des mesures simples, nous pouvons protéger nos enfants du bruit quotidien :

- Testez toujours le niveau sonore des jouets avant de les acheter.
- Ne laissez pas la radio ou la télévision allumées en permanence.
- Veillez au sommeil profond et reposant de vos enfants. Choisissez-leur si possible une chambre du côté opposé à la rue. Baissez le volume de la radio et de la télévision, parlez moins fort lorsqu'ils dorment non loin de vous.
- N'emmenez pas vos petits dans des manifestations bruyantes.
- Aménagez-vous ainsi qu'à vos enfants des temps calmes : 10 minutes de repos déjà sont utiles.

Bruit et volume sonore

Le bruit est un son indésirable. Le volume sonore du bruit est mesuré en décibels (dB). L'échelle logarithmique des décibels allant de 0 dB (seuil d'audibilité) à env. 130 dB (seuil de douleur) désigne par des graduations claires l'ensemble de la plage de volume. 10 dB : tic-tac d'une montre, 40 dB : musique douce, 60 dB : conversation normale, 90 dB : camion, 120 dB : marteau-piqueur.

Dans certaines conditions, l'être humain peut percevoir des changements de volume d'1 dB. La perception subjective de la multiplication -ou de la division- par deux d'un son correspond à peu près à une variation de 10 dB.

Liens vers des études intéressantes

- Étude Ecoplan réalisée sur mandat de l'OFEV *Auswirkungen des Verkehrslärms auf die Gesundheit*, Berne et Altdorf, 2014 (en allemand, avec résumé en français) : www.ofev.admin.ch/bruit > Informations pour spécialistes > Effets > Effets sur la santé > Documents
- Lärmwirkungsstudie NORAH, Bochum, 2015: www.laermstudie.de/wissen/norah-wissen
- Christensen JS, Hjortebjerg D, Raaschou-Nielsen O, Ketzler M, Sørensen TI, Sørensen M. 2016; Pregnancy and childhood exposure to residential traffic noise and overweight at 7 years of age. *Environment International* 94:170-176: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412016301891
- Hjortebjerg D, Andersen AM, Christensen JS, Ketzler M, Raaschou-Nielsen O, Sunyer J, Julvez J, Fornes J, Sørensen M. 2016; Exposure to road traffic noise and behavioral problems in 7-year-old children: a cohort study. *Environ Health Perspect* 124:228-234: www.ehp.niehs.nih.gov/1409430/
- Lercher P, Evans GW, Meis M, Kofler WW; Ambient neighbourhood noise and children's mental health. *Occupational and Environmental Medicine* 2002; 59: 380-386: www.oem.bmj.com/content/59/6/380
- Chang E et al.: Environmental Noise Retards Auditory Cortical Development. *Science*. 2003; 300:498-502: <http://science.sciencemag.org/content/300/5618/498>
- Qualité acoustique des établissements d'accueil d'enfants de moins de 6 ans; Les guides du CNB - n°5 - Juin 2015: www.bruit.fr > Ressources > Brochures, fiches et guides
- Les conséquences du bruit sur les enfants et les adolescents et leur coût pour la société; Colloques 2016: www.bruit.fr > Nos Services > Colloques > Archives des colloques

Historique de la Journée contre le bruit

L'*International Noise Awareness Day* a été lancé en 1996 par la *League for the Hard of Hearing* à New-York. La Suisse a participé pour la première fois à cette action en 2005, à l'initiative du Cercle Bruit (Groupement des responsables cantonaux de la protection contre le bruit), de la Société Suisse d'Acoustique et des Médecins en faveur de l'environnement. Ces organisateurs sont soutenus par l'Office fédéral de l'environnement (OFEV) et par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Ils ont pour objectif d'instituer cette journée en Suisse et de mettre chaque année en exergue un aspect particulier de la problématique du bruit.

Annexe :

- Interlocuteur pour les journalistes

Lien :

- Le site officiel de la Journée contre le bruit et les informations destinées aux journalistes sont accessibles à l'adresse suivante : www.journee-contre-le-bruit.ch

Centrale de coordination Journée contre le bruit
c/o Umsicht, Agentur für Umwelt & Kommunikation
Andrea Kaufmann

Klosterstrasse 21a
6003 Luzern
041 410 51 52

www.bruit.ch
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)