

*Cet article a été publié pour la première fois en allemand dans OEKOSKOP 1/25, revue spécialisée des Médecins en faveur de l'environnement (MfE).
www.aefu.ch/oekoskop*



Le bruit rend malade
Journée contre le bruit
le 30 avril 2025

Journée contre le bruit – Affiche pour les cabinets médicaux

Le bruit affecte le cœur et le psychisme

Anja Kässner, MfE, et Andrea Kaufmann, Centre de coordination de la « Journée contre le bruit »*

Le bruit de la circulation provoque chaque année des centaines de décès prématurés, causant ainsi la perte de dizaines de milliers d'années de vie en bonne santé. C'est sur cet aspect que se concentre la Journée contre le bruit 2025, au moyen d'affiches, par exemple pour les cabinets médicaux.

« Un jour, l'humanité devra lutter contre le bruit aussi fermement qu'elle lutte contre le choléra et la peste ». Avec cette célèbre citation, le médecin et prix Nobel allemand Robert Koch prédisait déjà, au début du XIX^e siècle, que la pollution sonore deviendrait un risque majeur pour la santé publique. Une personne constamment exposée au bruit est en effet soumise à un stress permanent qui la rend malade.

Après la pollution de l'air, le bruit représente le deuxième risque environnemental le plus important pour la santé. Notre ouïe est extrêmement sensible, car elle a été conçue pour le fond sonore d'un paysage naturel depuis longtemps disparu. Les bruits forts et inhabituels étaient alors un signal de danger, qui mettait le corps humain dans un état d'alerte élevé pour se préparer à fuir ou à combattre. Le fond sonore a radicalement changé : les bruits quotidiens les plus divers nous entourent et nous submergent en permanence. Mais nous continuons à réagir physiquement comme à l'époque préhistorique, et le stress qui en résulte nuit à notre bien-être et à notre santé.

Réactions du corps

En cas de bruits forts et soudains, le corps humain sécrète des hormones de stress qui influencent les systèmes nerveux et hormonal. Même chez les personnes qui ne se sentent pas gênées par le bruit, les réactions d'alarme et de stress qu'il génère, en particulier la nuit, peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé : hypertension, infarctus du myocarde ou troubles du sommeil, mais aussi baisse de la concentration et troubles de l'humeur

* Dr. méd. Anja Kässner MPH représente les MfE au sein de l'instance responsable de la « Journée contre le bruit » et est membre du groupe de travail sur le bruit des MfE. Andrea Kaufmann est cheffe de projet chez Umsicht, agence pour l'environnement et la communication, et responsable du Centre de coordination de la « Journée contre le bruit », nad@laerm.ch, www.bruit.ch/2025.

(dépression, agressivité, etc.). Même si notre impression subjective nous dit le contraire : notre corps ne s'habitue jamais au bruit.

Bruit et sommeil

En Suisse, une personne sur sept est exposée au bruit néfaste de la circulation le jour, et une sur huit la nuit¹. Ces chiffres se rapportent toutefois aux valeurs limites d'exposition au bruit en vigueur en Suisse, qui sont dépassées et devraient être abaissées². Tant la quantité que la qualité du sommeil sont essentielles pour notre santé et notre bien-être. Les perturbations nocturnes dues à des pics de bruit ou à des événements sonores isolés sont à cet égard particulièrement problématiques : elles peuvent en effet déclencher des processus d'éveil et fragmenter le sommeil, avec pour résultat une diminution de la profondeur du sommeil ou des phases d'éveil plus longues³. Même si nous ne nous réveillons pas, cela peut provoquer des états d'excitation autonome (p. ex. un stress) pendant notre sommeil, et affecter aussi bien le métabolisme que le système cardiovasculaire⁴.

Le bruit nous fait perdre des années de vie en bonne santé

En Suisse, environ 500 décès prématurés par an⁵ dus à des maladies cardiovasculaires sont imputables au bruit du trafic, dont le bruit du trafic routier représente, de loin, la part la plus importante. De plus, 2 500 nouveaux cas de diabète sont à mettre sur le compte du bruit, car la sécrétion chronique d'hormones de stress a une influence négative sur le métabolisme de l'insuline. Un bruit de la circulation excessif augmente ainsi le risque de développer un diabète⁶ ou d'en mourir.

Le manque de sommeil, la colère, l'épuisement et le stress dus au bruit augmentent la charge psychique, contribuant ainsi à l'apparition de troubles psychiques ou à leur aggravation – pouvant, dans le pire des cas, conduire au suicide⁷. Un environnement bruyant entrave en outre le traitement des personnes souffrant de troubles psychiques⁸. Le bruit excessif fait perdre au total environ 70 000 années de vie en bonne santé à la population suisse chaque année⁹.

¹ OFEV (éd.) 2018: Pollution sonore en Suisse. Résultats du monitoring national sonBASE, état en 2015. Office fédéral de l'environnement, Berne. État de l'environnement n° 1820 : 29 p.

² <https://www.admin.ch/gov/fr/accueil/documentation/communiqués.msg-id-86339.html>

³ Elmenhorst EM et al. Comparing the Effects of Road, Railway and Aircraft Noise on Sleep: Exposure-Response Relationships from Pooled Data of Three Laboratory Studies. *Int J Environ Res Public Health* 2019; 16(6).

⁴ Thiesse L et al. Transportation noise impairs cardiovascular function without altering sleep: The importance of autonomic arousals. *Environmental research* 2020; 182: 109086.

⁵ Rössli M et al. Die SiRENE-Studie. *Swiss Medical Forum – Schweizerisches Medizin-Forum* 2019; 19(5-6):77–82.

⁶ Vienneau D et al. Long-term exposure to transportation noise and diabetes mellitus mortality: a national cohort study and updated meta-analysis. *Environ Health*. 2024 May 4;23(1):46.

⁷ Wicki B et al. Suicide and Transportation Noise: A Prospective Cohort Study from Switzerland; *Environmental Health Perspectives* 2023.

⁸ Wicki B et al. Acute effects of military aircraft noise on sedative and analgesic drug administrations in psychiatric patients: A case-time series analysis. *Environ Int*. 2024 Mar;185:10.

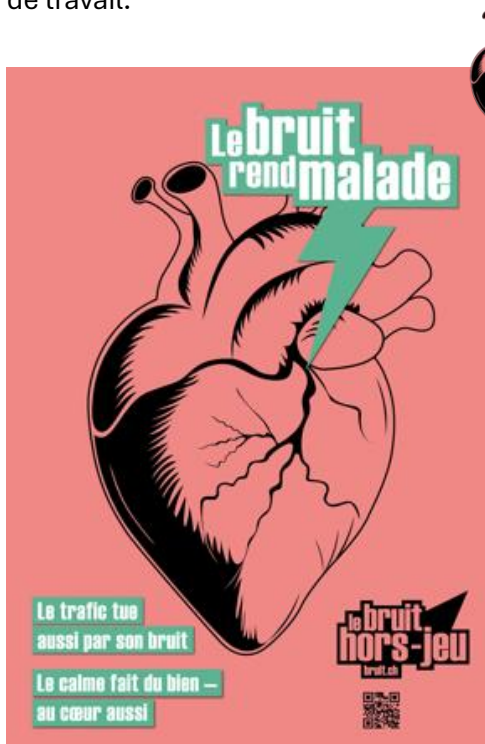
⁹ Ecoplan: Auswirkungen des Verkehrs auf die Gesundheit; sur mandat de l'Office fédéral de l'environnement, Berne, 2019.

Le bruit nous coûte cher

Le bruit dérange et rend malade. Et il entraîne des coûts économiques élevés, qui ne sont pas assumés par ceux qui les génèrent. Chaque année, le coût total dû au bruit des trafics routier, ferroviaire et aérien s'élève à 2,6 milliards de francs.¹⁰ Les coûts de santé s'élèvent en outre à environ 1,4 milliard de francs : pour les traitements médicaux, la perte de production et les remplacements dus aux arrêts maladie, ainsi qu'en raison de la diminution de la qualité de vie. La dépréciation des biens immobiliers exposés au bruit représente quant à elle environ 1,2 milliard de francs. Sans compter les coûts sociaux liés à la baisse des résultats scolaires des enfants affectés par la pollution sonore, et à l'insuffisance de leurs revenus futurs.

Le silence est bénéfique pour la santé

Dans un environnement calme, le corps se détend, la tension artérielle diminue et les symptômes de stress s'atténuent. Le calme est donc une ressource naturelle précieuse, qui ne devrait pas être un luxe. Il est indispensable à notre santé, et permet en outre de maintenir la concentration et l'attention. Il favorise ainsi la cohabitation et valorise les lieux d'habitation et de travail.



Le bruit rend malade : le bruit de la circulation provoque chaque année 500 décès prématurés. Cette affiche de la campagne contre le bruit peut être téléchargée sur www.bruit.ch/2025



Le bruit rend malade
Journée contre le bruit
le 30 avril 2025

Journée contre le bruit

La Journée internationale contre le bruit a lieu chaque année le dernier mercredi du mois d'avril. Cela fait 20 ans (depuis 2005) que la Suisse participe à cette journée d'action. Chaque année, un aspect différent en lien avec la problématique du bruit est mis en avant. Le slogan de cette année, « Le bruit rend malade », met l'accent sur les effets du bruit sur la santé, qui, bien qu'ils soient parfaitement connus, ne sont toujours pas « fermement » combattus. Cette action s'appuie sur une campagne d'affichage, dont vous pouvez télécharger les affiches afin de faire un geste contre le bruit dans votre entourage (p. ex. cabinet médical).

L'instance responsable de la « Journée contre le bruit » est composée du Cercle Bruit Suisse (groupement des responsables cantonaux de la protection contre le bruit), de la Société Suisse d'Acoustique, des Médecins en faveur de l'environnement et de la Ligue suisse contre le bruit. Elle bénéficie en outre du soutien de l'Office Fédéral de l'Environnement (OFEV) et de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Vous trouverez des informations supplémentaires sur le site internet www.bruit.ch.

¹⁰ Office fédéral du développement territorial ARE. Effets externes des transports : résultats 2021



Le bruit rend malade
Journée contre le bruit
le 30 avril 2025