Le bruit est un polluant comme les autres

Lorsque nous évoquons la relation entre santé et environnement, le bruit apparaît bien souvent en marge des sources de pollution les plus citées (pollution de l'air, de l'eau, etc. lors qu'il impacte notre santé bien plus qu'on ne le pense.

En milieu citadin, le bruit est omniprésent et force est de constater qu'à haute dose et à exposition prolongée, les nuisances sonores engendrent des conséquences parfois très graves sur le bien-être physique, social et mental de l'individu.

Les sources de bruit gênant sont nombreuses : voisinage, circulation routière, transports aériens ou ferroviaires, chantiers, événements (sportifs, culturels, festifs) ; autant de sons qui rythment la vie quotidienne de la plupart des citadins.

Pour mesurer la nocivité d'un bruit, il faut prendre en compte **son intensité** (le seuil de danger acoustique étant fixé entre 85 et 90 décibels – dB),

sa fréquence (ou "hauteur du son", mesurable en hertz : plus un son est aigu, plus il est nocif) et **la durée d'exposition** (plus on est exposé longtemps à un bruit nocif, plus les risques pour la santé sont grands).

Le bruit et ses effets néfastes sur l'audition

La fatigue auditive peut se traduire par une perte temporaire d'audition (sensation d'entendre moins bien), mais aussi par des sifflements/bourdonnements dans l'oreille; un premier signal d'alarme à ne pas négliger. Prenez le temps de vous reposer!

Car à répétition les dommages sur le système auditif peuvent être irréversibles (déficience auditive/surdité).

L'hyperacousie se traduit par le fait de percevoir les sons à un niveau bien supérieur à la normale et par une extrême sensibilité qui rend certains bruits de la vie quotidienne insupportables.

Les acouphènes sont des bruits perçus dans l'oreille ou dans la tête (sifflements, bourdonnements) sans aucun stimulus sonore extérieur et qui sont très invalidants sur le plan psychique et professionnel de l'individu concerné.

Il est donc essentiel de consulter dès l'apparition des premiers troubles de l'audition afin de les stabiliser au plus vite. Un médecin oto-rhino-laryngologiste (ORL) établira un diagnostic, proposera une prise en charge adaptée (médicale, chirurgicale ou prothétique) et orientera si besoin vers une prise en charge audioprothétique et/ou vers un orthophoniste.

Les effets extra-auditifs du bruit

Le stress et ses conséquences : en réponse à un bruit, l'organisme réagit comme à toute agression physique ou psychique; l'exposition à un stress chronique engendre des changements métaboliques qui augmentent le risque de maladie cardiovasculaire et favorise l'altération de la fonction immunitaire, le diabète, les symptômes dépressifs et les troubles cognitifs.

Les troubles du sommeil : le bruit altère la structure et la qualité du sommeil qui est pourtant essentiel pour soulager la fatigue physique et mentale accumulée. Les perturbations du sommeil peuvent entraîner somnolence au travail, à l'école ou au volant, des difficultés de concentration, des problèmes d'apprentissage et de mémoire, des perturbations de l'humeur avec tendance à l'irritabilité et à la frustration, etc.

Mieux vaut prévenir...

Conseils pour protéger ses oreilles au quotidien :

- porter des protections auditives (bouchons d'oreilles, casque anti-bruit) en milieu bruyant
- veiller à limiter le volume sonore de ses équipements de loisirs : télévision, home cinéma, chaîne hifi etc.
- améliorer l'isolation phonique de son habitat (double vitrage et joints de calfeutrement pour les fenêtres, plaques de plâtre pour les murs et plafonds, revêtements souples pour les sols, etc.

Et la musique dans tout ça?

La musique est avant tout un plaisir mais représente aussi un danger pour les oreilles; il est bon de connaître les précautions à prendre pour prévenir les risques auditifs.

En concert et en discothèque, il est préférable de s'éloigner des haut-parleurs, de s'accorder des pauses (30 minutes toutes les 2 heures) et de porter des bouchons d'oreilles.

Pour les utilisateurs de baladeurs MP3, il est conseillé de régler le volume à la moitié du maximum du baladeur et ce, dans un endroit calme, de préférer les casques aux écouteurs intra auriculaires et le cas échéant, d'utiliser les écouteurs fournis avec l'appareil (ils garantissent un niveau sonore maximum de 100 dB). Ne vous endormez pas avec le lecteur MP3 sur les oreilles et limitez le temps d'écoute à 1 heure par jour à volume moyen.

Pour en savoir plus, visitez le site web www.ecoute-ton-oreille.com (INPES et Ministère des Affaires sociales et de la santé)

Sources : Guide Bruit et santé – janvier 2013 – Centre d'information et de documentation sur le bruit (CIDB)