

Quand le bruit torture la santé mentale

Prévention À l'occasion de la semaine du Son de l'Unesco qui se tiendra prochainement à Nice, le Dr Renaud David, psychiatre, fait le point sur les effets toxiques de l'exposition permanente au bruit

Une musique diffusée à plein volume, pour briser les détenus et les pousser aux aveux. Une pratique courante dans certains centres pénitentiaires américains, dont le tristement célèbre camp de Guantanamo au sud est de Cuba. Oui, le bruit et même la musique peuvent, dans certaines conditions, constituer un instrument de torture. Une arme de destruction aussi bien physique que psychologique bien connue du Dr Renaud David, psychiatre et co-organisateur de la semaine du son qui se tiendra à Nice du 22 janvier au 1^{er} février (1).

« Bruits de voisinage, circulation automobile, télévision, téléphone qui ne cesse de sonner, travail en open space, etc., de façon générale, les sollicitations sonores permanentes ne permettent pas de reposer l'oreille. Or, l'oreille n'est pas un récepteur inerte capable de recevoir des informations constantes. Elle a besoin de se reposer. La surstimulation sonore en permanence fatigue les oreilles. » Au-delà des effets toxiques bien connus sur la santé auditive pure, l'exposition permanente au bruit a des effets néfastes largement démontrés sur la santé psychique.

Bruits ambiants potentiellement toxiques

« En milieu urbain, le bruit est constant, il n'y a pas de répit. Aux bruits extérieurs au domicile : motos qui passent équipées de pot d'échappement trafiqué, circulation routière, trains ou avions qui décollent selon les zones d'habitation... s'ajoutent les bruits au sein même du lieu de vie : VMC, ronflement de frigi-



Beaucoup d'efforts sont consentis pour tenter d'isoler les logements du bruit lié à la circulation routière dont les effets sont très néfastes sur la santé auditive et psychique. (Photo F.F.)

daire... tous ces bruits perturbent la qualité du sommeil : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes plus fréquents, réveil matinal plus précoce... »,

énumère le psychiatre. Une situation à terme épuisante que les personnes vont tenter de résoudre en puisant dans leur armoire à pharmacie. « On note chez les personnes soumises au bruit, une augmentation du recours aux psychotropes et notamment aux anxiolytiques, en été en particulier car les fenêtres restent ouvertes, le bruit est alors encore plus marqué. » Au-delà de la qualité du sommeil,

le bruit impacte certaines performances cognitives : « Au-delà de 70 dB, il finit par affecter les fonctions attentionnelles, les fonctions mnésiques (capacité à mémoriser un fait actuel à retrouver un souvenir, Ndlr) et même l'apprentissage », alerte le Dr Renaud David.

Anxiété chronique

Enfin, l'exposition constante au bruit finit par altérer le bien-être psychique. « Elle favorise le stress et l'anxiété chronique en modifiant l'axe corticotrope, comme le prouve l'augmentation des hormones du

stress dans les urines, le plasma et la salive des personnes ainsi exposées. » En « tapant sur le système », le bruit peut même conduire à des changements de comportement : « On a pu établir une corrélation entre le bruit ambiant des machines dans les usines et les niveaux d'agressivité des ouvriers. » Et pour apporter une dernière touche à ce tableau très sombre, une information peu surprenante, mais justifiant la mise en place d'actions ciblées : « Les populations à faibles revenus sont les plus touchées : on a coutume de dire : le bruit pour les pauvres, le silence pour les riches ».

NANCY CATTAN
ncattan@nicematin.fr

L'expert

Renaud David
psychiatre



Le cerveau s'appauvrit

Il existe une perte de la qualité des sons de façon générale : les sons sont remaniés, compressés... Parmi les jeunes générations en particulier, beaucoup, pour des motifs divers, ne sont jamais exposés aux sons de qualité. Ils ne vont jamais à des concerts, à l'opéra etc., autant de lieux où l'on peut entendre de vrais instruments. Ils écoutent de plus en plus la musique sur leur téléphone avec des sons compressés. Le cerveau n'étant jamais sensibilisé à des sons de qualité, il s'appauvrit dans sa capacité à les percevoir. Or, c'est très important pour la richesse de l'être humain d'avoir toutes les afférences sensorielles les plus belles.

1- Conférences, ateliers, moments musicaux... de très nombreux événements sont organisés à l'occasion de La semaine du Son qui se tiendra à Nice. Retrouvez toutes les informations sur www.cmrr-nice.fr, @cmrrnice ou en écrivant à : semainedu-son.nice@gmail.com

Un lien entre bruit ambiant et agressivité