

VOIR

<http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/bruit-2011/quand-le-bruit-rend-malade.html>

Quand le bruit rend malade

Par Rémi Maillard
Mise en ligne : 15 juillet 2011
|
Magazine : août 2011

Introduction



Photo: iStockphoto

Denise R. se décrit comme une personne «plutôt calme et patiente». «Je ne me chicane pas pour un oui ou pour un non», jure cette enseignante retraitée. Pourtant, un beau jour de l'été 2008, après «quatre années de calvaire», elle a craqué et décidé de vendre la maison familiale de Pointe-Calumet (Basses-Laurentides) où elle habitait depuis plus d'un demi-siècle. Tout cela à cause des silencieux modifiés des voitures du coin, qui lui rendaient la vie impossible.

«Même si je restais à 30 ou 40 mètres de la route, les pétarades de moteurs me réveillaient très souvent en sursaut pendant la nuit. Au bout de quelques mois, j'ai commencé à souffrir d'insomnie, j'étais épuisée, irritable et je faisais de l'hypertension. Quand je n'en pouvais plus, je dormais à l'arrière ou je prenais des somnifères. Finalement, j'ai préféré partir avant de tomber malade.»

Le cas de Denise R. est loin d'être isolé. En 2001, le dernier sondage réalisé sur la question du bruit à l'échelle provinciale a révélé que 20 % des Québécois se disaient régulièrement dérangés par des nuisances sonores à domicile et au travail. Plus récemment, une enquête de la Direction de santé publique de la Montérégie indique que huit adultes sur 10 déclarent être exposés «à au moins une source de bruit» environnemental. Et qu'un tiers en sont incommodés dans leur sommeil ou leurs activités, que ce soit en milieu rural ou urbain.

L'auto au banc des accusés

Au palmarès des agressions sonores, le trafic routier arrive largement en tête, suivi des activités aériennes et ferroviaires. Viennent ensuite les véhicules récréatifs (quads, hors-bord, motoneiges), dont les vrombissements cassent les oreilles à environ 6% des Montérégiens. À Montréal, la situation n'est guère plus reluisante: en 2010, durant les cinq mois de la période estivale, le seul poste de quartier 38 de l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal – 103 000 habitants, avec de nombreux bars et restaurants – a enregistré 3000 appels pour des «bruits excessifs». «Un chiffre énorme», reconnaît son chef, le commandant Stéphane Bélanger.

Quand le bruit rend malade

Par Rémi Maillard
Mise en ligne : 15 juillet 2011
|
Magazine : août 2011

Qu'est-ce que le bruit?



À l'hôpital aussi !

Les lieux réputés les plus tranquilles ne sont pas épargnés.

En 2005, deux chercheurs étasuniens ont établi que depuis 1960 le bruit moyen dans les hôpitaux était passé de 57 à 72 dB(A) le jour, et de 42 à 60 dB(A) la nuit

«Nous vivons dans un environnement de plus en plus bruyant, tant en ville qu'à la campagne. Certains observateurs pensent que le niveau de bruit double tous les 10 ans, spécialement en milieu urbain», affirme le Dr Pierre Deshaies. Une progression en grande partie liée au transport routier et aérien, ainsi qu'à la mécanisation de divers outils domestiques, précise ce spécialiste en santé communautaire à l'Institut national de santé publique du Québec: «Bien que les moteurs de nouvelle génération soient plus silencieux, le nombre de voitures, de camions et d'avions ne cesse d'augmenter. Si l'on y ajoute la multiplication des engins motorisés de loisir, les appareils de climatisation et de chauffage, les filtreurs de piscine, les souffleuses à feuilles ou les tondeuses à gazon, il est logique que le niveau sonore ambiant augmente lui aussi.»

Et c'est sans compter la musique trop forte dans les commerces, les cinémas, les salles de spectacle et jusqu'à la sortie des bars et des discothèques en pleine nuit, s'insurge Patrick Leclerc, fondateur et coordonnateur général du Regroupement québécois contre le bruit (RQCB), qui rassemble déjà près de 1 500 membres.

Bruit ou bruits?

Ce n'est pas du tout la même chose, soutient l'ingénieur et démographe français Dominique Bidou*:

«Au singulier, le bruit est une nuisance, un phénomène désagréable dont il convient de se protéger. Au pluriel, le mot évoque une richesse, une diversité. Au pluriel, chaque bruit a un sens. Le bruit du vent et de la rivière, celui de la rue, de l'usine, de l'avion, de la cour de récréation. Les bruits de la vie sont multiples, et, même si certains sont déplaisants, ils représentent une activité ou un élément naturel. Le bruit au singulier, lui, est à la fois anonyme et insupportable. Il n'est caractérisé que par son volume, il n'est pas question de qualité. Les bruits ont chacun leur personnalité, tout comme les odeurs, ou les tissus que l'on touche.»

Réduire le bruit à la source

«Les bonnes solutions ne résident pas toutes dans l'amélioration du bâti. La réduction du bruit à la source est parfois bien plus efficace. Et puis, il y a la composante comportementale. Elle joue dans les deux sens. D'un côté l'insouciance de fauteurs de bruit, peu respectueux du sommeil de leurs voisins. De l'autre une intolérance au moindre bruit, comme en attestent les plaintes sur le bruit des cours d'école par exemple. Les savoir-faire et les règlements ont bien progressé en 30 ans, mais la satisfaction du public n'a pas suivi cette amélioration, si l'on en croit les sondages.»

«Faut-il aller toujours plus loin, plus de science, plus de lois? Sans doute peut-on encore gagner de ces deux côtés, ajuster, compléter les dispositifs, qu'ils soient matériels ou juridiques, mais cela ne suffit pas. Une dimension supplémentaire doit trouver sa place, celle de l'écoute. Ajouter à la lutte contre le bruit la recherche d'une qualité d'écoute. L'écoute physiologique tout d'abord. Le respect de nos organes commence par en faire un bon usage, en tirer du plaisir, de la connaissance, de la qualité relationnelle. La faculté d'écoute procure bien des satisfactions, il s'agit de la préserver et de l'exercer en permanence, et il y a mille manières de le faire.»

Apprendre à écouter

«L'écoute sociale, ou sociétale, ensuite. Celle des autres, pour en tirer aussi du plaisir, celui de la relation, des échanges, de la confrontation et puis aussi de l'assurance et de la considération. La lutte contre le bruit commence par une éducation de l'écoute. L'écoute des multiples bruits de la vie. Pour passer du bruit, phénomène redoutable, aux bruits et à leurs nombreuses significations.»

*Président d'honneur de l'association Haute Qualité environnementale des bâtiments, président du Centre d'information et de documentation sur le bruit (France).

La perception du bruit est subjective

À niveau sonore égal, la circulation des voitures ou le son d'une radio ne seront pas forcément perçus de la même façon par deux personnes. Par ailleurs, des gens qui acceptent le va-et-vient des autos sous leur fenêtre peuvent ne pas supporter le téléviseur du voisin, pourtant moins bruyant... Comment s'y retrouver?

«À partir du moment où les sons entendus par l'oreille sont non désirés, excessifs et socialement inutiles, ils deviennent des bruits», répond Patrick Leclerc. Ainsi, le patron du RQCB n'a «rien contre le marteau-piqueur qui refait un trottoir», alors qu'il fustige le «comportement inacceptable» des propriétaires d'autos «transformées en discothèques ambulantes». L'idéal serait de se rapprocher le plus possible des normes de l'OMS et de vivre dans un milieu sonore ambiant qui ne dépasse pas 50 dB(A) le jour et 40 dB(A) la nuit, plaide-t-il.

Cependant, le nombre de décibels produits n'est qu'une partie du problème, il faut tenir compte de la structure et du caractère du bruit en cause, insiste-t-il. «Dans le cas des silencieux modifiés de voitures ou de motos, par exemple, il s'agit d'équipements qui grondent, pétaradent, ou les deux à la fois. Un tel bruit engendre des nuisances beaucoup plus fortes qu'un son homogène.»

Comment mesure-t-on le bruit?

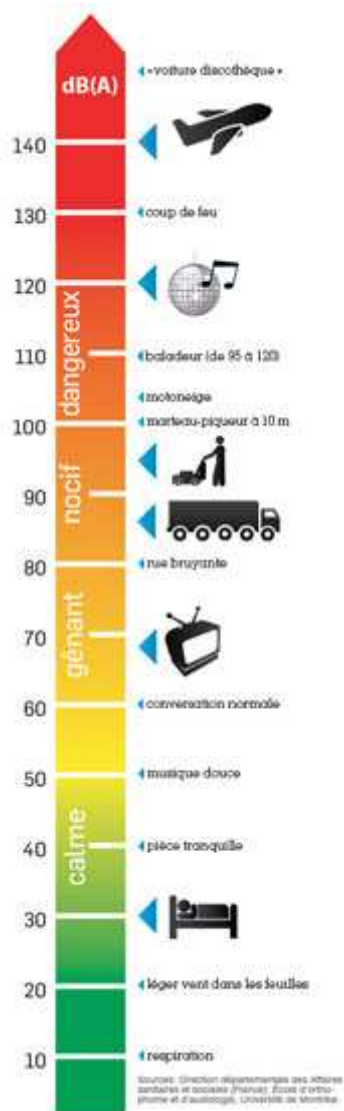
Exprimée en décibels (dB), l'échelle du bruit s'étend de 0 dB (seuil d'audition) à 140 dB et plus. Il s'agit d'une échelle logarithmique, ce qui signifie qu'à chaque augmentation de trois décibels le niveau sonore double. Par exemple, un son de 100 dB est deux fois plus intense qu'un son de 97 dB, 10 fois plus élevé qu'un son de 90 dB et 100 fois plus élevé qu'un son de 80 dB. La plupart des sons de la vie courante varient de 30 à 90 dB et le seuil de douleur se situe aux environs de 120 dB.

Toutefois, quand vient le temps d'évaluer les effets du bruit sur la santé, les spécialistes utilisent un appareil de mesure (sonomètre ou dosimètre) qui permet de pondérer les niveaux sonores selon leur fréquence afin de mieux rendre compte de la sensibilité de l'oreille. On parle alors plutôt de décibels A, ou dB(A).

Quand le bruit rend malade

Par Rémi Maillard
Mise en ligne : 15 juillet 2011
|
Magazine : août 2011

Des conséquences sur la santé



Jusqu'au milieu des années 1990, la plupart des experts considéraient le bruit comme une nuisance environnementale parmi d'autres. Pourtant, ses effets physiologiques et psychologiques sont bien réels. Au point que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) le qualifie désormais de «menace pour la santé publique».

La pdg de l'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec (OOAQ), Marie-Pierre Caouette, espère que cette nouvelle approche permettra de mobiliser les élus et la population. «L'audition des Québécois, en particulier celle des plus jeunes, se dégrade à une vitesse accélérée. Au cours de la dernière décennie, la demande pour des appareils et des services audiologiques a plus que doublé chez les 25-29 ans. Et aujourd'hui, 10 % des adolescents souffrent de troubles auditifs. Cependant, il est souvent difficile de leur faire comprendre qu'ils ne doivent pas attendre d'avoir mal aux oreilles pour se protéger. La détérioration de l'ouïe est un processus qui s'étale sur des années sans qu'on en ait vraiment conscience.»

Acouphènes et surdité

À l'origine du problème, affirme-t-elle, les soirées en discothèque, les activités comme la motomarine ou le quad et, surtout, la musique amplifiée qu'enfants et adolescents écoutent à plein volume sur leurs baladeurs

numériques. Marie-Pierre Caouette pointe aussi les lacunes de la réglementation québécoise. «Dans les pays européens, le niveau sonore des baladeurs est limité à 100 décibels [dB(A)]. Ce n'est pas le cas en Amérique du Nord et les jeunes écoutent parfois leur musique à 110, voire 120dB(A). Or, à 114 dB(A), par exemple, on ne s'en rend pas compte, mais il suffit d'une minute pour avoir la dose maximale de bruit que nos oreilles sont capables de supporter en 24 heures. Résultat, beaucoup d'ados absorbent autant de décibels que s'ils passaient leur semaine à l'usine!»

D'après les spécialistes, une exposition quotidienne et répétée à des niveaux supérieurs à 85 dB(A) met déjà le système auditif à rude épreuve: risque d'acouphènes (bourdonnements ou sifflements permanents dans l'oreille), d'hypersensibilité à certains sons (bruits métalliques, musique), voire perte d'audition définitive. À l'instar de la peau, qui dispose d'un capital soleil, l'oreille possède un capital bruit limité et garde la mémoire de toutes les agressions qu'elle subit, soulignent-ils.

La nuit, c'est pire!

Le bruit ne rend pas seulement sourd. Il a aussi des conséquences sur le sommeil et le système cardiovasculaire, explique Tony Leroux, professeur à l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal et directeur de la recherche à l'Institut Raymond-Dewar: «Même si on l'entend tous les jours durant des années, notre organisme ne s'y habitue jamais. Il réagit de façon automatique en augmentant le rythme cardiaque, en modifiant la tension artérielle et en sécrétant des hormones de stress, du cortisol, de la noradrénaline et de l'adrénaline.»

Cette réaction physiologique peut survenir à n'importe quel moment, y compris quand on dort, puisque les oreilles, le cerveau et le corps continuent de réagir aux sons pendant le sommeil. Le pire? «Les bruits nocturnes, car ils génèrent des micro-réveils, qui raccourcissent la durée du sommeil profond», répond sans hésiter l'audiologiste. Avec à la clé tout un lot de désagréments, tels que fatigue, irritabilité, anxiété, difficultés de concentration... et une consommation accrue de somnifères.

Selon l'OMS, pour bien dormir la nuit, le bruit moyen ne devrait pas excéder 30 dB(A) à l'intérieur de la maison, et 40 dB(A) au-dehors, soit le niveau sonore d'une rue tranquille dans un quartier résidentiel calme.

Les experts soupçonnent par ailleurs que le fait de mal dormir ou d'être fatigué aurait une incidence sur le système immunitaire. La raison? La libération chronique de cortisol et d'adrénaline affaiblit les défenses naturelles, ce qui favorise l'apparition de maladies.

Plus de crises cardiaques

«À long terme, le bruit entraîne des problèmes de santé sérieux, poursuit Tony Leroux. Plusieurs études montrent que les gens qui vivent à proximité des grands aéroports ou des autoroutes risquent davantage de souffrir d'hypertension ou de mourir d'un infarctus du myocarde.» Un constat que partage l'OMS: «Être exposé sur une longue période à des niveaux moyens supérieurs à 55 dB [la nuit] peut faire monter la tension artérielle et provoquer des crises cardiaques.» Dans un rapport publié au printemps, l'institution a calculé que le bruit du trafic routier en Europe entraîne chaque année la perte d'au moins un million d'années de vie en bonne santé.



Photo: Louise Leblanc

Dr Pierre Deshaies,
spécialiste en santé communautaire
à l'Institut national de santé publique
du Québec

En plus de provoquer de la gêne, certaines études suggèrent que les nuisances sonores pourraient accélérer et intensifier le développement de troubles mentaux chez des personnes très exposées. «À l'heure actuelle, il n'existe aucune preuve que le bruit lui-même soit lié aux maladies mentales, sauf chez les patients qui ont des antécédents psychiatriques ou une vulnérabilité plus grande, nuance Pierre Deshaies. Par contre, on a observé que beaucoup de gens consomment davantage de médicaments anxiolytiques ou de somnifères.»

Plus surprenant, une étude menée par des chercheurs européens indique qu'une personne vivant dans un appartement bruyant court 47 % de plus de risque d'avoir un accident domestique que celle qui habite un logement tranquille. Motif: le bruit entraîne un manque d'attention ou de vigilance.

Les enfants d'abord

Si tout le monde souffre de ce fléau, le cas des plus jeunes inquiète particulièrement le Dr Deshaies. En effet, vacarme et performances scolaires ne font pas bon ménage. «Surtout entre six et 12 ans, un enfant est en pleine phase d'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Pour progresser, il a besoin d'avoir une excellente perception de la parole de l'enseignant et d'entendre au moins 95 % des mots. Sinon, il éprouvera de la difficulté à les reproduire et prendra du retard.» Les spécialistes sont unanimes: pour être un milieu propice à l'éducation, une salle de classe ne devrait pas dépasser un niveau sonore de 35 dB(A). «Or, dans de nombreuses écoles du Québec, celui-ci est nettement plus élevé», déplore le médecin.

Des conséquences sur l'immobilier également

On s'en doutait, mais des études françaises et danoises confirment que la valeur des maisons situées dans des zones bruyantes (aéroports, autoroutes) est moindre que celle d'autres moins exposées. Au Danemark, par exemple, la dépréciation serait de l'ordre de 1,2 à 1,6 % par décibel supplémentaire au-dessus de 55 dB pour les maisons situées en bordure d'axes routiers. Autrement dit, une maison située dans la première rangée le long d'une route bruyante vaut 6 % moins cher qu'une autre, comparable mais située dans une rue plus éloignée. Selon l'étude danoise, le prix d'une maison croît de 0,05 % à chaque augmentation de 1 % de la distance d'une route très fréquentée.

En France, les chercheurs ont trouvé des résultats semblables pour les résidences construites à proximité de l'aéroport d'Orly, au sud de Paris.

Ce que dit la loi

Recours: plus facile à dire qu'à faire...

Les colocs du troisième «sont sur le party» tous les soirs? Le couple d'à côté laisse hurler la télé jusqu'à 1 h du matin? Propriétaire ou locataire, chacun a droit à ce que le Code civil du Québec appelle **la jouissance paisible des lieux**. Lorsque ce n'est pas le cas, commencez par discuter (calmement) du problème avec vos voisins.

Vous êtes **locataire** et cette première tentative échoue: parlez-en au propriétaire en lui présentant un relevé détaillé des activités qui vous dérangent. Accordez-lui une semaine ou deux pour agir. Rien ne se passe: envoyez-lui une lettre par courrier recommandé (avec preuve de réception) dans laquelle vous lui fixez un délai précis pour qu'il agisse, faute de quoi vous ferez appel à la Régie du logement. Le délai est écoulé et le vacarme continue: selon la gravité des torts que vous avez subis, vous pouvez demander la diminution de votre loyer, une indemnisation et la résiliation de votre bail.

Porte-parole de la Régie, Jean-Pierre Le Blanc affirme que chaque demande est évaluée en fonction de son urgence. «Selon qu'il s'agit de nuisances extrêmes mettant en danger la santé du locataire ou de bruits dérangeants mais plus occasionnels, les délais d'audience varient de quelques semaines à plusieurs mois.»

Vous êtes **propriétaire**: si vos locataires bruyants ne tiennent pas compte de vos avertissements, vous pouvez demander à la Régie la résiliation de leur bail.

Les règles diffèrent selon les villes

«Actuellement, il n'y a pas de politique du bruit cohérente au pays, affirme le Dr Pierre Deshaies, de l'Institut national de santé publique du Québec. Les compétences sont éparpillées: on a des instances fédérales, provinciales et municipales et, à chaque niveau, il y a des services qui peuvent avoir juridiction pour des problèmes reliés aux transports, aux loisirs, aux industries, aux commerces... Sans parler de la Commission de la santé et de la sécurité du travail, qui a aussi son mot à dire! Tout cela fait que les citoyens qui sont victimes de bruit ne savent pas trop à qui ils doivent s'adresser.»

Bien que la Loi sur la qualité de l'environnement du Québec considère le bruit comme un contaminant, il n'existe pas de législation provinciale spécifique en la matière. Le plus souvent, chaque municipalité fixe donc elle-même les normes sonores qu'elle souhaite voir respecter sur son territoire. La Loi sur les cités et villes et le Code municipal leur permettent de réglementer pour «définir ce que constitue une nuisance et pour la supprimer, ainsi que pour imposer des amendes aux personnes qui créent ou laissent subsister des nuisances».

Plusieurs municipalités québécoises ont retenu les normes de 45 à 60 dB(A) (décibels A) le jour, et de 38 à 55 dB(A) la nuit en fonction du zonage. La Ville de Montréal limite le bruit mesuré à l'extérieur le jour à 60 dB(A); à Laval, c'est 55 dB(A). À Montréal, pour compliquer encore un peu plus les choses, les règlements varient d'un arrondissement à l'autre: ainsi, à Outremont, il est interdit d'utiliser une tondeuse à moteur le dimanche, mais

dans Mercier-Hochelaga-Maisonneuve, c'est permis...

Pour avoir des exemples de règlements municipaux, rendez-vous sur le site [Bruit et Société, de l'Université de Montréal](#).

Sources: Régie du logement; [Guide pratique du locataire de Protégez-Vous](#).

Les Québécois s'organisent

Aéroport de Saint-Hubert: des citoyens contre les avions

Beaucoup de résidents de la Rive-Sud sont excédés par le bruit des avions de l'aéroport de Saint-Hubert et ils le font savoir. Regroupés sous la bannière du Comité antipollution des avions de Longueuil (CAPA-L), ils soutiennent que le trafic aérien engendré par les écoles de pilotage qui y sont installées leur «rend la vie impossible».

Citant une étude réalisée pour la Ville de Longueuil, ils affirment qu'il y a en moyenne «entre 800 et 900 mouvements d'avions par jour»; à plusieurs reprises, ce nombre aurait même dépassé les 1 000 mouvements quotidiens. «Cela représente un avion toutes les trois minutes entre 7 h et 23 h la semaine, et entre 7 h et 18 h les fins de semaine», ont-ils calculé. Et de ce nombre, «il y a entre 208 et 343 décollages qui dépassent chaque jour les 70 décibels».

«De tels niveaux ne permettent pas de profiter pleinement et paisiblement d'activités telles qu'écouter la radio, la télévision ou converser normalement à l'intérieur des résidences lorsque les fenêtres sont ouvertes, et encore moins de jouir des espaces extérieurs», dénonce le CAPA-L.

Plateau-Mont-Royal: opération NOISE

De mai à septembre 2010, le seul poste de quartier 38, dans l'arrondissement montréalais du Plateau-Mont-Royal, a reçu quelque 3 000 plaintes pour du bruit. «Un gros problème, admet son chef, le commandant Stéphane Bélanger, dû, entre autres, au nombre particulièrement élevé de logements collés aux boîtes de nuit ou aux restaurants.»

Pour tenter d'enrayer le phénomène, Stéphane Bélanger a mis sur pied le projet NOISE. Dans le cadre de ce projet, plusieurs démarches ont été entreprises: rencontre avec les propriétaires de clubs et autres discothèques pour les sensibiliser au problème des nuisances nocturnes, meilleure formation des policiers en matière d'application du Règlement sur le bruit, augmentation des effectifs pour mieux répondre aux appels les jours où le nombre de plaintes est plus élevé, création d'un comité de médiation pour les cas «lourds», hausse des amendes pour les établissements pris en faute, qui passent à 1 000 \$ dès la première infraction, etc.

Mission accomplie, estime le commandant Bélanger: «Les deux agents et le véhicule de police que nous avons affectés à la réponse aux appels de bruit chaque fin de semaine entre minuit et 4 h du matin ont couvert environ 400 appels dans l'année. C'est un progrès pour les résidents du Plateau, car, auparavant, ces appels n'auraient pu être pris en compte.»



Crédit photo: iStockphoto

Coalition contre le bruit des hydravions touristiques au Lac-à-la-Tortue, Regroupement des citoyens contre la pollution sonore à Saint-Lambert, Coalition antibruit Les Moulins à Terrebonne et Mascouche... Partout au Québec, des riverains excédés par les nuisances sonores se regroupent pour tenter de régler le problème.

Que faire pour enrayer ce problème?

Entre voisins...

Selon le Service de police de la Ville de Montréal, «la majorité des plaintes reçues dans les postes de quartier vise les bruits excessifs dans un immeuble». On sait par ailleurs que les problèmes liés aux nuisances sonores figurent au premier rang des causes de conflit entre voisins. Il y a donc beaucoup de travail de sensibilisation et d'éducation à faire pour développer le civisme sonore, estime le RQCB.

«Il faut aussi que la Régie du bâtiment fasse davantage de prévention. Autrement dit qu'elle instaure de nouvelles normes pour que les nouveaux immeubles soient mieux insonorisés, réclame Patrick Leclerc, fondateur et coordonnateur général du RQCB.

Autre point important, souligne-t-il, les équipements sonores «lourds», tels que cinéma maison ou chaînes hi-fi, possèdent en général des caissons d'extrêmes graves. Réglez-les au minimum, ou supprimez-les carrément, afin que vos voisins n'en «profitent» pas bien malgré eux, recommande-t-il.

Le modèle européen

Face à ce tableau plutôt sombre, Patrick Leclerc juge que «le moment est venu de se réveiller, individuellement et collectivement». Le gouvernement doit enfin reconnaître que le bruit est un problème de santé publique à part entière et se doter d'une politique cohérente de réduction des émissions sonores, revendique-t-il. «La France et d'autres pays de l'Union européenne disposent depuis longtemps d'une loi antibruit. Au Québec, c'est le désert; aucune loi n'encadre de manière détaillée l'ensemble des activités bruyantes. Tout ou presque repose sur les municipalités, et lorsqu'elles s'en préoccupent, chacune tente de résoudre la question en fixant ses propres règles. »

Pour lutter contre ce qu'il nomme le «manque de civisme sonore», le fondateur du RQCB n'y va pas par quatre chemins: «Les gens ne doivent plus tolérer d'être sans cesse attaqués, bombardés, agressés. Il faut dénoncer les abus, se plaindre auprès de la police, des élus locaux et des députés, crier plus fort que les fauteurs de bruit. Continuer à ne rien dire, c'est faire comme si le problème n'existait pas.»

«Il faut changer les mentalités»

«La recherche de volumes sonores importants est liée à la valorisation plus générale de la vitesse, du

mouvement rapide et de la puissance mécanique. En plus des enjeux économiques et de la multiplicité des sources à contrôler, la lutte contre les nuisances sonores se heurte donc à une résistance en partie culturelle», relève un rapport de l'Agence française de sécurité sanitaire environnementale publié en 2004.

Cette conclusion vaut pour le Québec, croit Marie-Pierre Caouette, qui se veut malgré tout optimiste: «Dans les années 1970, sur l'autoroute, vider un cendrier par la fenêtre nous semblait naturel. Aujourd'hui, un tel comportement serait considéré comme une hérésie! C'est pareil pour la pollution sonore. Même s'il reste beaucoup de travail, nous pensons qu'en éduquant les jeunes nous contribuerons à mieux conscientiser la population et à faire évoluer les mentalités.»

10 conseils pour se protéger...

N'écoutez pas la musique à plein volume ni trop longtemps, surtout avec un baladeur: le temps d'exposition maximum tolérable pour l'oreille est de huit heures par jour à 85 dBA, deux heures à 91 dB(A), 15 minutes à 100 dB(A) et environ une minute à 114 dB(A).

Lors d'un concert ou en discothèque, éloignez-vous le plus possible des enceintes et accordez-vous des pauses (30 minutes toutes les deux heures).

Si vous êtes exposé à des niveaux sonores élevés, portez des bouchons d'oreille; selon certains spécialistes, les meilleurs modèles permettent de «gagner» jusqu'à 10 dB(A).

N'achetez pas des jouets bruyants, car les enfants les tiennent souvent plus près de leurs oreilles que les adultes.

En cas de perte auditive temporaire ou d'acouphènes après un spectacle, par exemple, restez au calme quelques heures pour permettre à vos oreilles de récupérer.

À la suite d'une exposition intense ou prolongée à un bruit, consultez rapidement un médecin ou un audiologiste si vous ressentez des bourdonnements, des sifflements ou une impression de surdité après quelques heures ou après une nuit de sommeil, ou si vous avez du mal à suivre une conversation avec un bruit de fond.

N'attendez pas d'avoir mal aux oreilles pour vous protéger: le risque auditif est réel bien avant l'apparition d'une douleur.

... et pour respecter les autres

On ne réalise pas toujours le bruit qu'on fait. En général, celui-ci commence à être perturbant pour les autres lorsqu'il atteint environ 55 dB(A) le jour et 40 dB(A) la nuit. Donc, assurez-vous auprès de vos voisins que votre téléviseur, votre radio ou votre chaîne hi-fi ne les dérangent pas. Et évitez de tondre votre pelouse à 6 h du matin!

Beaucoup de logements multiples sont mal insonorisés. Pour atténuer le problème, collez des pastilles en feutre sous les pieds des chaises et des tables.

Placez des amortisseurs de vibrations en caoutchouc sous vos gros appareils ménagers; éloignez vos enceintes du mur et ne les posez pas directement sur le sol (elles seront d'ailleurs plus efficaces de cette façon).

Ressources

[Bruit et Société, Université de Montréal](#)

[Regroupement québécois contre le bruit excessif](#)

[Dossier bruit et santé, *L'actualité médicale* \(PDF\)](#)

[Service de police de la Ville de Montréal](#)

[Régie du logement du Québec](#)

[Centre d'information et de documentation sur le bruit](#)

[Right to quiet society for soundscape awareness and protection](#)

[*Écologie sonore* — Webdocumentaire de l'Office national du film](#)

[Noise Navigator Sound Level Database](#)