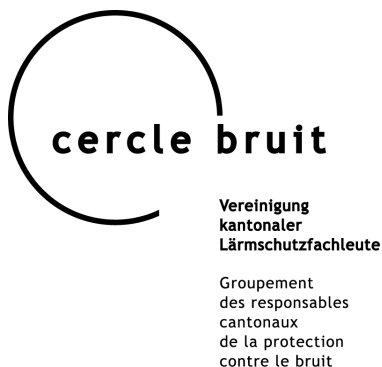




Vereinigung
kantonaler
Lärmschutzfachleute

Groupement
des responsables
cantonaux
de la protection
contre le bruit



**Ligue Suisse
contre le bruit**



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



ÄRZTINNEN
UND ÄRZTE FÜR
UMWELTSCHUTZ
MEDECINS EN FAVEUR DE
L'ENVIRONNEMENT
MEDICI PER
L'AMBIENTE

Communiqué aux médias

Journée contre le bruit du 30 avril 2025



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

Le bruit rend malade, le calme fait du bien

Le 30 avril 2025 se déroulera la 20^e journée contre le bruit, sur le thème de la santé. Le calme est favorable au bien-être et à la santé. Le bruit, lui, met le corps à l'épreuve. Chaque année, le bruit du trafic routier cause environ 2500 cas de diabète et quelque 500 décès prématurés dus à des maladies cardiovasculaires en Suisse.

Le calme est bon pour la santé

Le calme permet au corps de se détendre, à la tension artérielle de baisser et aux symptômes de stress de diminuer. Il s'agit donc d'une ressource naturelle précieuse, qui est indispensable pour être en bonne santé. Le calme a beaucoup de vertus. Il favorise non seulement la concentration et l'attention, mais aussi la vie en communauté et il augmente la qualité des lieux de vie et de travail. Les endroits calmes sont attrayants : on aime y passer du temps et y discuter avec d'autres personnes.

Le bruit est un facteur de stress pour le corps

Le bruit permanent, quant à lui, est un stress qui peut rendre malade. Le corps humain sécrète des hormones de stress en réaction aux bruits incommodes. Celles-ci influent sur le système nerveux et endocrinien, même chez les personnes qui n'ont pas l'impression que le bruit les oppresse. Le déclenchement perpétuel de réactions d'alerte et de stress peut entraîner des problèmes de santé : hypertension, infarctus, troubles du sommeil et de la concentration, troubles de l'humeur tels que la dépression ou l'agressivité. Le corps ne s'habitue pas au bruit.

Le bruit affecte le cœur et la santé psychique

En Suisse, on recense chaque année environ **500 décès¹** dus à des maladies cardio-vasculaires contractées en raison du bruit du trafic. Une exposition excessive à ce dernier augmente également le risque de développer du diabète. En effet, la sécrétion chronique des hormones de stress influe de manière négative sur le métabolisme de l'insuline. Par extrapolation, l'exposition excessive au bruit du trafic mène à **2500 nouveaux cas de diabète¹** par année.

Le bruit augmente également la charge mentale et participe au développement ou à l'aggravation de maladies mentales. Dans les cas les plus graves, il peut pousser au suicide². Lorsque le bruit ambiant parasite les émotions et les pensées, qu'il perturbe le sommeil et entrave le repos, apparaissent des symptômes de stress tels que l'irritabilité et l'épuisement. Sur le long terme, une telle situation compromet la santé psychique. Chaque année, ce sont au total **70 000 années de vie saine**³ qui sont perdues à l'échelle de la population suisse.

Le bruit coûte

Le bruit engendre des coûts, qui ne sont pas assumés par ses émetteurs, mais par la collectivité. Chaque année, le coût total du bruit routier, ferroviaire et aérien est estimé à environ 2,6 milliards de francs⁴, dont **1,4 milliard pour la santé**. Ces chiffres tiennent compte des coûts des traitements, les pertes de production, du remplacement du personnel, ainsi que des coûts immatériels tels que la péjoration de la qualité de vie. Le reste, 1,2 milliard, représente la perte de valeur de biens immobiliers.

Pourquoi est-ce que le bruit cause un stress au corps ?

L'ouïe est un système très sensible, à l'origine paramétré pour un environnement sonore qui a disparu depuis longtemps avec les paysages naturels. Autrefois, les bruits forts et inhabituels étaient un signal de danger auquel le corps humain réagissait par une augmentation de son état d'alerte pour fuir ou se battre. Si, au cours de l'évolution, notre environnement sonore s'est sensiblement modifié et que nous sommes désormais, entourés en permanence d'une multitude de bruits divers et variés, notre corps réagit toujours comme celui de nos ancêtres, et le stress ainsi généré porte atteinte à notre bien-être et à notre santé.

20 ans de lutte contre le bruit

En 2005, la Suisse participait pour la première fois activement à la Journée contre le bruit. Depuis, cette journée d'action aborde chaque année la thématique du bruit sous un autre angle afin de sensibiliser les autorités, les spécialistes et la population. Cette journée est portée par le Cercle Bruit Suisse (Groupement des responsables cantonaux de la protection contre le bruit), la Société Suisse d'Acoustique, les Médecins en faveur de l'Environnement et la Ligue suisse contre le bruit, avec le soutien de l'Office fédéral de l'environnement (OFEV) et de l'Office fédéral de la santé publique.

Sources

- ¹ Martin Röögli, Jean-Marc Wunderli, Mark Brink, Christian Cajochen, Nicole Probst-Hensch : L'étude SiRENE. Forum médical suisse 2019 ; 19(5-6) : 77-82
- ² Wicki B. et al. Suicide and Transportation Noise: A Prospective Cohort Study from Switzerland; Environmental Health Perspectives 2023
- ³ Ecoplan : Auswirkungen des Verkehrs auf die Gesundheit; im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt, Bern, 2019
- ⁴ Fiche d'information sur les effets externes des transports : résultats de 2021
- ⁴ Externe Effekte des Verkehrs 2015 - Aktualisierung der Berechnungen von Umwelt-, Unfall- und Gesundheitseffekten des Strassen-, Schienen-, Luft- und Schiffsverkehrs 2010 bis 2015

Annexes

- Liste des personnes de contact pour les journalistes

Liens

- Site officiel de la Journée contre le bruit : www.bruit.ch/2025
- Dossier de l'OFEV sur le bruit : [Le calme, un luxe ? Non, une nécessité !](#)
- OFEV Bruit : [Effets du bruit sur la santé](#)
- OFEV Bruit : [Répercussions économiques du bruit](#)
- OFEV Bruit : [Effets du bruit](#)

Service de coordination de la Journée contre le bruit

Umsicht, Agentur für Umwelt & Kommunikation

Andrea Kaufmann

Klosterstrasse 21a

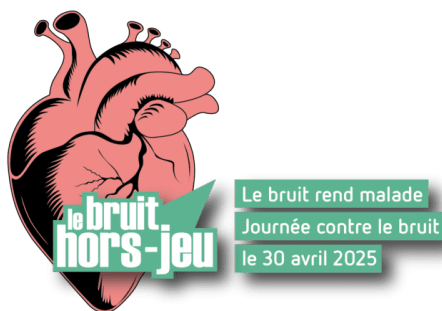
6003 Lucerne

076 540 69 48

041 410 51 52

www.bruit.ch/2025

nad@laerm.ch



La journée d'action est soutenue par :



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

l'Office fédéral de l'environnement
OFEV

l'Office fédéral de la santé publique
OFSP