

# Dépressions et démences : la pollution sonore «a des répercussions sur la santé mentale et cognitive»

Eléonore Disdero

**Après la publication d'une étude de l'Agence européenne pour l'environnement qui fait le lien entre le bruit et des milliers de cas de troubles psychologiques, Basile Chaix, directeur de recherche en épidémiologie environnementale à l'Inserm, analyse le sujet pour «Libération».**

Déjà reconnues comme l'un des premiers risques environnementaux pour la santé, derrière la mauvaise qualité de l'air et la température, [les nuisances sonores](#) seraient à l'origine de 66 000 morts prématurées en Europe. Mais le fracas des villes aurait également causé 19 000 cas de démence et 3 000 troubles dépressifs en Europe en 2021, d'après [l'état des lieux sur la pollution sonore](#) publié mardi 24 juin par l'Agence européenne pour l'environnement.

Les transports sont largement responsables, le trafic routier en tête, exposant environ 92 millions de personnes à des seuils supérieurs aux réglementations. C'est ainsi près d'un Européen sur cinq qui subit des niveaux sonores nocifs. Basile Chaix, directeur de recherche en épidémiologie environnementale à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) fait le point avec prudence pour *Libération* sur ces estimations européennes. S'il n'existe pas encore de chiffres à l'échelle de la France, l'expert appelle à une transformation urgente des villes pour préserver notre santé.

***Selon le rapport européen, le bruit a causé des milliers de cas de dépression et de démence. Ces données vous étonnent-elles ?***

Ce sont des chiffres élevés qu'il faut prendre avec prudence. Ces liens entre bruit et santé mentale sont extrêmement compliqués à démontrer dans des analyses qui comparent des populations qui habitent à différents endroits. Toujours est-il que c'est la première fois que l'Agence européenne pour l'environnement attribue un nombre de cas de dépression et de démence à l'exposition au bruit. Et cela n'est pas surprenant que les nuisances sonores aient des impacts sur [la santé mentale](#) et cognitive.

***Comment expliquer les liens entre le bruit et les effets sur la santé mentale et cognitive ?***

Tous les systèmes physiologiques sont liés, avec de fortes interdépendances. Pour le dire plus simplement, si [le sommeil est perturbé](#), que l'on est gêné ou que l'on ressent une contrariété importante à cause du bruit, c'est logique qu'il y ait des répercussions en série.

Les nuisances sonores peuvent perturber le sommeil, stimuler le système nerveux, augmenter la fréquence cardiaque et la pression artérielle. Le bruit affecte également le système hormonal, notamment quant à la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress. Tout cela a des répercussions sur la santé mentale et cognitive.

Par ailleurs, la gêne que l'on peut ressentir à cause du bruit est accentuée lorsque l'on ne peut pas en contrôler la source. En épidémiologie environnementale, on dit la même chose de la dépression, c'est-à-dire qu'elle peut être causée par l'exposition à des nuisances environnementales sur lesquelles on n'a pas de prise.

### ***Dans quelle mesure les transports sont-ils responsables des nuisances sonores ?***

Il faut distinguer deux choses : les effets auditifs et les effets extra-auditifs du bruit. Les premiers sont liés aux activités professionnelles ou de loisirs, comme écouter de la musique trop fort ou faire du tir sportif. On est exposé à des niveaux élevés pendant un temps relativement court.

Les effets extra-auditifs, dont [les transports](#) qui sont une composante fondamentale du bruit environnemental, sont liés à une exposition chronique au bruit, à des niveaux plus modérés mais qui sollicitent le système hormonal et cardiovasculaire sur une longue période et qui, in fine, peuvent se répercuter sur la santé. En 2021, une étude a estimé qu'un habitant de la zone dense francilienne perd en moyenne treize mois de vie en bonne santé du fait de son exposition au bruit des transports.

### ***Quelles mesures pourraient limiter ces risques ?***

Il faut continuer à transformer les environnements urbains, faire basculer les transports motorisés individuels vers la marche et le vélo ou les transports collectifs. Il y a également un travail ingénieur à faire sur le bruit émis par les véhicules motorisés, notamment le métro, le plus bruyant des modes de transport, où les passagers sont exposés, en moyenne, à [74 dB](#) [l'équivalent du bruit d'un aspirateur, ndlr].

On recommande également de créer des zones calmes en ville, qui ne dépasseraient pas 55 dB [l'équivalent du bruit d'une rue calme ou d'une salle de classe] où les personnes seraient protégées de ces niveaux sonores nocifs. L'organisme a besoin de calme pour récupérer.

[Cet article est paru dans Libération \(site web\)](#)

**Illustration(s) :**