
ET MOI...

13 OCTOBRE 2023

A stylized illustration by Lola Penicaud. On the left, a large, vibrant red coat hangs from a ledge, with a person's head and arms visible inside. The person has blonde hair and is wearing a dark purple and yellow striped shirt and white pants. Below the ledge, a cityscape with various buildings in shades of blue, green, and purple is visible against a sky with soft, white clouds. The overall style is graphic and expressive.

RECHERCHE SILENCE DÉSPÉRÉMENT

Par Hélène Guinhut

Illustrations: Lola Penicaud 

Dans le métro, au bistrot, à la piscine ou au boulot, notre quotidien est envahi par le bruit. Une pollution sonore dont certains se protègent à grand renfort de casques ou de boules Quies. Avec une seule idée, parfois obsessionnelle : retrouver le silence !

Cet été, Georges Rodrigues a passé un cap. Importuné par la conversation de ses voisins de serviette, il a fini par mettre ses boules Quies à la plage. Pour ce cadre en informatique, les bruits du quotidien sont horripilants. « Ça me rend chèvre et ça limite mon seuil de tolérance aux autres contrariétés », s'agace-t-il. Équipé de trois casques antibruit (un pour la maison, un pour le bureau et un pour les rendez-vous clients), il est allé jusqu'à les rembourrer avec de la mousse. S'il prend la situation avec humour, il est loin d'être le seul à être irrité.

Rien qu'en Île-de-France, 2,4 millions d'habitants se disent fortement gênés par le bruit, soit 22,4% de la population, selon les chiffres de Bruitparif. Le ramdam est tel qu'on ne parle plus de nuisance mais de pollution sonore, expression inscrite dans le code de l'environnement en 2019. « C'est le reflet d'une prise de conscience. L'Organisation mondiale de la santé considère que c'est le deuxième facteur environnemental dans les villes qui a le plus d'impact sur la santé après la qualité de l'air », relève Fanny Mietlicki, directrice de Bruitparif.

Entre les vroums, les bips, les pafs et les clongs, c'est tout un lexique d'onomatopées qui percute le tympan des citoyens exténués. Pour Lucie (1), trentenaire bordelaise qui porte des bouchons d'oreille sous son casque audio dès qu'elle sort, cette « impression de vivre dans un brouhaha incessant » est insoutenable. « Dans le tram, je n'ai pas envie d'entendre les conversations ou la musique des autres. Entrer dans leurs bulles sans le vouloir, c'est violent. »

Déjà contrainte de vivre dans un appartement parisien dépourvu de toute isolation phonique, Isabelle Duriez, productrice de podcasts, sort de ses deux heures de métro quotidiennes comme frappée d'une gueule de bois auditive. « C'est peut-être parce que je travaille toute la journée avec du son dans les oreilles, mais ça m'est insupportable.

Les rames où les fenêtres ouvertes laissent passer les bruits de rails hyperstridents... Quand je descends, j'ai la nausée... »

Réputée paisible, la campagne n'est pas non plus un Eden sonore. Dans la région nantaise où il a élu domicile, Benoît Tauran, technicien en bureau d'études, a découvert ce qu'était un effaroucheur. « On se demandait s'il n'y avait pas une zone de ball-trap dans le coin, puis on s'est rendu compte que ce bruit de fusil de chasse qui se déclenchait toutes les deux minutes avait pour but de faire peur aux oiseaux. Même si le son est ponctuel, on sait qu'il va revenir, alors la montée en stress est permanente. »

SUEURS FROIDES ET MONTÉE D'ANGOISSE

Et ce n'est pas au bureau que le répit s'installe. « J'ai besoin d'être concentré, nous explique Georges, notre informaticien adepte des casques antibruit. Les grésillements des néons, le tapotement des doigts, les bips des ascenseurs, les discussions avec les voix qui portent, la soufflerie de la VMC, c'est insupportable. »

Si enquinante soit-elle, cette pollution sonore est-elle risquée pour notre santé ? Paul Avan, directeur du Centre de recherche et d'innovation en audiologie humaine récemment

inauguré à l'Institut Pasteur, l'assure : « Ces bruits quotidiens ne sont pas intenses au point de mettre l'oreille en danger. La réglementation au travail autorise 80 décibels huit heures par jour, tous les jours d'une vie de travail. C'est colossal mais c'est inoffensif pour notre système auditif. »

Jour après jour, c'est bien notre santé mentale qui trinque. « Les hormones de stress réagissent à un environnement sonore délétère. Cela se traduit par une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la pression artérielle qui engendre des effets cardiovasculaires importants et, à long terme, une baisse des défenses immunitaires », détaille Valérie Rozec, du Centre d'information sur le bruit. Ajoutez à cela les troubles du sommeil et vous obtenez l'estimation de Bruitparif, soit 10,7 mois de vie en bonne santé perdus en moyenne.

Mathilde, chanteuse professionnelle, mesure bien l'effet des décibels sur sa santé. « Au supermarché, j'ai des sueurs froides, des bouffées d'angoisse, ça peut me donner la nausée. J'ai l'impression de vivre dans "Le Projet Blair Witch" », témoigne l'artiste. Son exemple le montre : nous n'avons pas tous la même sensibilité au bruit. « L'hyperacousie, c'est le constat que des sons jugés anodins par

POUR OU CONTRE LES PROTECTIONS AUDITIVES ?

Pour Paul Avan, directeur du nouveau Centre de recherche et d'innovation en audiologie humaine à l'Institut Pasteur, c'est « une très mauvaise idée. Le cerveau est très bien réglé, quand vous atténuez les stimuli d'un

neurone, il s'adapte. Plus vous mettez de casque, plus vos neurones corticaux vont amplifier les petits bruits résiduels. » Pour Valérie Rozec, du Centre d'information sur le bruit, « le port du casque peut aider

ponctuellement à se concentrer et à retrouver de l'énergie ». Et de citer les professionnels de crèches, soumis à des niveaux sonores importants, qui utilisent des bouchons ou mettent à disposition des casques pour les enfants les plus sensibles.

la majorité de la population sont très mal supportés par certains. Ceux qui disent ressentir une douleur sont objectifs», précise Paul Avan. Depuis l'expérience des confinements, 26% des Franciliens se disent plus sensibles au bruit qu'auparavant (2). Le silence devient alors un enjeu politique.

Revêtements routiers aux propriétés acoustiques, innovations ferroviaires pour réduire la propagation du bruit, matériaux de construction plus poreux pour éviter la réverbération des sons, expérimentation des radars antibruit... La ville de demain se rêve paisible. Robin Reda, député Renaissance et président du Conseil national du bruit, l'affirme :

«Il va falloir bâtir un plan national de lutte avec une nouvelle loi bruit. J'en ai parlé à Christophe Béchu qui est sensible à la question. Mais cela reste difficile à imposer dans le débat public car il y a un sentiment de résignation...»

Pour faire «exister la cause», le député a demandé à la présidente de l'Assemblée nationale, Yaël Braun-Pivet, d'installer un sonomètre dans l'hémicycle, où le niveau sonore – mesuré par certains élus – pouvait atteindre jusqu'à 95 décibels pendant les débats sur les retraites. Las, Robin Reda s'est contenté de porter ses AirPods équipés d'un mode réduction de bruit, pour limiter son irritabilité...

À défaut de solution collective ou de partir en retraite silencieuse, chacun se bricole sa bulle de quiétude. 30% des Franciliens utilisent des bouchons d'oreille chez eux (2), soit une hausse de 5% en cinq ans. Les hypersensibles ont un arsenal varié. Boules Quies en mousse ou en cire, écouteurs audio avec système de réduction de bruit, casques conçus pour les chantiers ou le tir... Avec ses bouchons d'oreille design et colorés, dont le niveau de réduction sonore varie selon les modèles, la marque belge Loop compte de nombreux adeptes. «J'ai reproduit le cocon qui protège mon audition sur scène dans la vie réelle. Je porte des Loop et un casque pour être sûre d'être protégée. C'est incroyable, j'ai une sensation d'apaisement, comme dans un studio d'enregistrement», constate Mathilde.

REPOS ACOUSTIQUE

Sur les réseaux sociaux, une tendance émerge : les marches silencieuses. Une pratique à laquelle s'adonnent spontanément la plupart des personnes contactées pour cet article, si possible loin des villes. Auteur de l'*Histoire naturelle du silence* et maître de conférences au Muséum national d'histoire naturelle, Jérôme Sueur connaît les vertus des espaces où les bruits humains s'effacent pour laisser la place à la richesse acoustique d'une forêt ou d'une prairie.

Pour l'expérimenter, «il faut accepter de s'isoler et s'éloigner spatialement et temporellement. Ce repos acoustique devient un repos mental où toutes les contraintes de la vie s'évanouissent. C'est un temps presque misanthrope», indique-t-il. Et de préciser, pour ceux que la pensée d'un univers mutique terrifierait : «L'idée n'est pas d'aller vers un monde silencieux. Le silence est le marqueur d'un dérèglement, comme pendant le confinement. Il faut retrouver des paysages sonores équilibrés entre nous et les autres êtres vivants, où nous ne sommes pas hégémoniques.» À bon entendre... ●

(1) Les personnes dont seul le prénom est cité n'ont pas souhaité indiquer leur nom de famille.
(2) Étude Bruitparif sur les effets du confinement et du déconfinement sur le bruit en Île-de-France, juillet 2020.

Plus d'infos sur weekend.lesechos.fr

