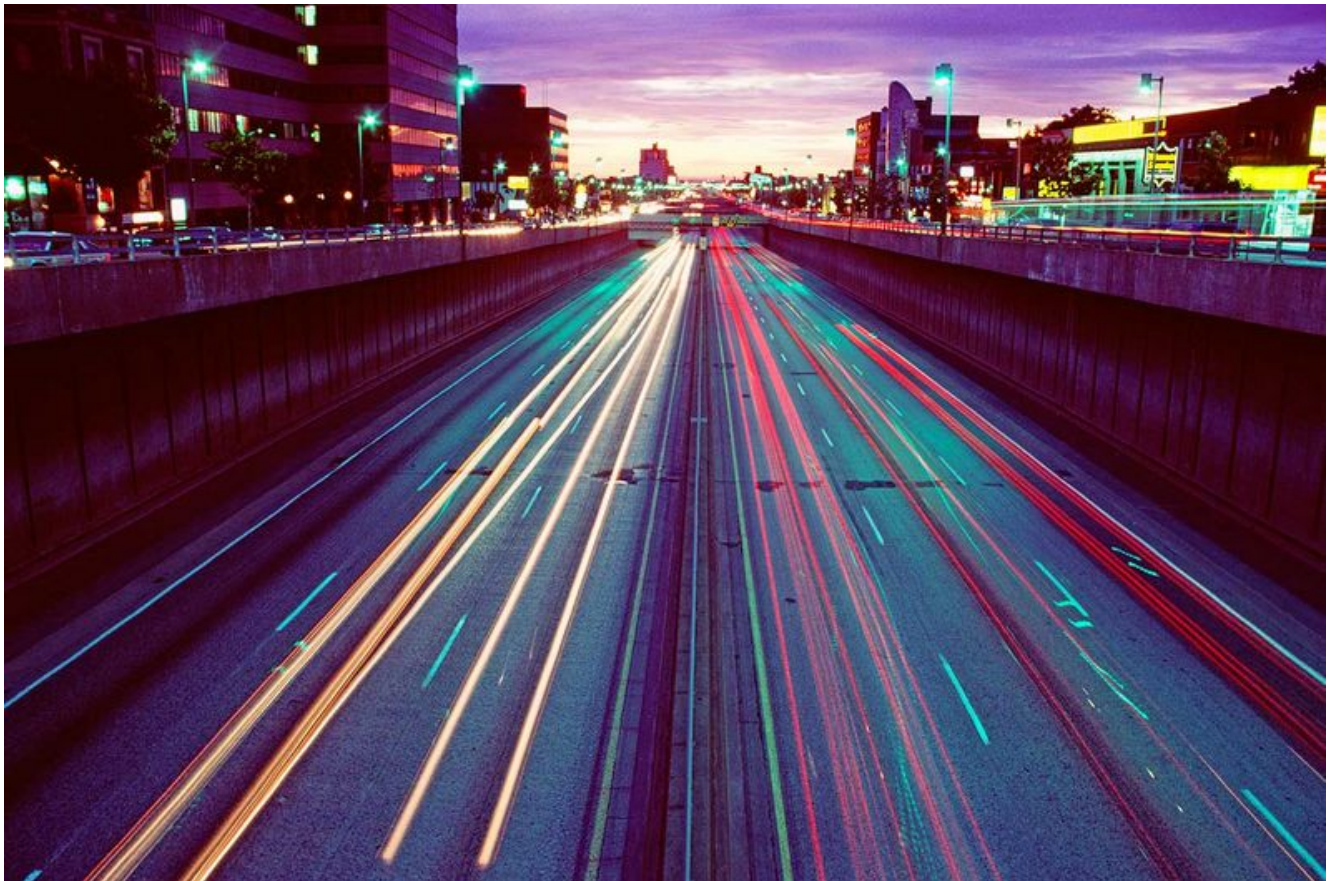


# Le bruit perturbe le sommeil de près de 13 % des Montréalais

[Forum](#)

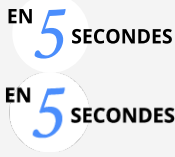
Le 9 novembre 2016

Martin LaSalle



Un bruit ambiant de plus de 55 dB est associé à un risque accru d'hypertension. Or, pour la moitié des participants à l'étude, l'exposition au bruit estimée par les auteurs dépassait ce seuil et atteignait parfois jusqu'à 70 dB - l'équivalent du son émis par un aspirateur ou un sèche-cheveux.

Crédit : Thinkstock



Une proportion importante de la population montréalaise voit ses nuits écourtées en raison du bruit environnant, selon une étude menée par des chercheurs affiliés à l'UdeM auprès de 4300 personnes.

Une étude réalisée par le Dr

Stéphane Perron, de l'[École de santé publique](#)

de l'Université de Montréal, indique que le bruit environnant perturbe le sommeil de 12,4 % des Montréalais. À quand une politique pour réduire la pollution auditive dans la métropole?

Sur la foi d'un sondage téléphonique effectué d'avril à juin 2014 auquel ont répondu plus de 4300 résidents de l'île de Montréal, [l'étude](#)

fait notamment ressortir qu'une proportion importante de la population voit ses nuits écourtées:

12,4 % à cause du bruit environnant (voisinage, bars à proximité, circulation, animaux, etc.);

6,1 % à cause du transport global;

4,2 % à cause du trafic routier;

1,5 % à cause du trafic aérien;

1,1 % à cause du trafic ferroviaire.

## **Plus on vit près de la source du bruit, moins on dort**

«Ces pourcentages représentent des moyennes pour l'ensemble des personnes interviewées, tous lieux de résidence confondus, mentionne Stéphane Perron. Toutefois, plus leur domicile se situe à proximité de la source de bruit, plus les gens sont nombreux à avoir un sommeil dérangé ou interrompu.»

Ainsi, 15 % des personnes vivant à l'intérieur du coefficient de 25 de la prévision d'ambiance sonore (NEF\*) autour de l'aéroport Montréal-Trudeau ont le sommeil perturbé. «La NEF est une mesure du bruit réel et prévu au voisinage des aéroports: si le coefficient NEF est supérieur à 35, les plaintes devraient vraisemblablement être nombreuses, tandis que tout niveau dépassant 25 dérangera fort probablement», indique [Transport Canada sur son site](#)

Le bruit des avions altère ainsi le sommeil de près de 9 % de ceux qui vivent à moins d'un kilomètre du coefficient NEF25.

Par ailleurs, habiter à moins de 100 m d'une voie ferrée pose problème pour 10,7 % des résidants, comparativement à 4,4 % parmi ceux habitant de 100 à 150 m des rails.

Le trafic routier est, de loin, celui qui trouble le plus les nuits des Montréalais: le fait de vivre à moins de 50 m ou de 51 à 100 m d'une artère principale gêne respectivement 7,4 % et 4,8 % des répondants. Cette proportion diminue au fur et à mesure que le lieu de résidence est éloigné de l'artère en question, mais, même si le logement se trouve à 500 m, le trafic routier incommodé encore 1,2 % des personnes sondées.

Il importe de préciser que les données – tirées des entrevues téléphoniques et obtenues par deux méthodes de mesure du bruit – ont été recueillies au printemps.

«Nous n'avons pas mesuré le bruit pendant l'été, mais on peut présumer que le bruit ambiant général est plus élevé durant la période estivale et qu'il perturbe potentiellement le sommeil d'encre plus de résidants, bien que des études montrent que plus le bruit est élevé l'été, plus les gens ont tendance à dormir les fenêtres fermées», dit le D

r

Perron, qui est aussi professeur adjoint de clinique au Département de médecine sociale et préventive de l'UdeM.

## **Risque accru d'hypertension**

L'Organisation mondiale de la santé recommande que les populations ne soient pas exposées à un bruit ambiant dépassant 55 dB, tant de jour que

de nuit. Ce seuil équivaut au bruit d'une machine à laver.

Or, pour plus de la moitié des répondants, l'exposition au bruit estimée par les auteurs dépassait ce seuil et le bruit atteignait parfois jusqu'à 70 dB, soit l'équivalent du son émis par un aspirateur ou un sèche-cheveux.

«Les études signalent que, à partir de 55 dB, il y a une escalade de problèmes de santé qui peut survenir, ajoute le Dr Perron. Ce qui est le mieux documenté, c'est un risque accru d'hypertension.»

Ayant aussi pris part à l'étude, la professeure et chercheuse Audrey Smargiassi croit que l'heure est venue pour les autorités d'agir au nom de la santé publique.

«À la lumière des résultats, il paraît de plus en plus important que la Ville se dote d'une politique pour réglementer davantage le bruit dans la métropole», conclut celle qui est notamment rattachée à l'Institut de recherche en santé publique de l'UdeM.

\*

*Noise Exposure Forecast*

: l'acronyme anglais NEF est usuel dans le domaine.

## Sujets

[santé publique](#)

[Montréal](#)

[politique](#)

[Stéphane Perron](#)

[Audrey Smargiassi](#)

[Département de médecine sociale et préventive](#)

[École de santé publique](#)

[Département de santé environnementale et santé au travail](#)