

A propos des réactions psychiques au bruit

Par P.-B. Schneider, Lausanne

Mises à part des lésions de l'appareil auditif consécutives à des agressions sonores importantes et dont le seuil est connu, on doit admettre que les effets nocifs du bruit se manifestent avant tout au niveau de ce qu'il est convenu d'appeler la « sphère psychique » ou plus simplement le psychisme. Il est vrai que l'on mentionne aussi des répercussions purement physiques, comme des troubles du fonctionnement de plusieurs systèmes d'organes: hypertension artérielle, tracés électro-encéphalographiques anormaux, troubles digestifs, etc. Bien que certaines expérimentations parlent en faveur de telles anomalies, elles ne jouent cependant qu'un rôle très secondaire.

Lorsqu'on dit que le bruit nuit à la santé, on pense avant tout à certains phénomènes très généraux qui rendent alors ce phénomène sensoriel désagréable et gênant (« lästig »): il empêche un sommeil et un repos normaux; il augmente la fatigabilité et diminue le pouvoir de concentration psychique; il irrite et, enfin, il crée par sa répétition des mécanismes qui prennent un caractère de crainte obsessionnelle. A mon avis, les répercussions physiques sont secondaires. Elles apparaissent plus facilement, parce que l'organisme est affaibli dans sa résistance totale, tant physique que psychique. Du moins, c'est de cette manière indirecte que finalement la santé globale de l'homme peut être menacée par le bruit, ce facteur s'ajoutant aux autres auxquels nous sommes soumis presque continuellement.

Quoi qu'il en soit, le développement de troubles somatiques en relation directe avec l'exposition à des bruits exagérés n'a pas encore été prouvé. Même si cela devait être le cas, cette réalité n'enlèverait aucune valeur à l'importance de la réaction psychique individuelle au bruit. En effet, les troubles physiques ne seraient que le dernier chaînon d'un processus pathogénique qui débute par la manifestation psychique affective primitive, qui est de loin la plus importante.

Si l'on admet ceci, on doit aussi reconnaître que le problème de la nocivité du bruit devrait être étudié selon l'incidence psychologique et les lois des phénomènes psychiques. C'est ainsi que l'on ne peut pas déterminer l'intensité sonore nuisible, en phones ou en décibels, comme on peut le faire pour les lésions de l'appareil acoustique. Du moins, on doit se contenter de valeurs moyennes statistiques purement indicatives. Elles sont utiles, mais variables, comme toutes les données psychologiques. Elles dépendront du milieu ethnique, social, et des groupes de population que l'on examinera. Elles ne seront pas les mêmes de jour et de nuit, au travail ou pendant les loisirs. Elles seront aussi influencées par des données très personnelles, affectives, conscientes ou inconscientes. C'est

pourquoi les normes que l'on a déjà tenté d'établir dans certains pays ne peuvent être que très relatives et valables seulement pour la population envisagée.

A y bien réfléchir, on doit reconnaître que nous ne possédons que très peu de données réelles sur la tolérance au bruit de notre population suisse, que ce soit à la ville ou à la campagne, en Suisse allemande ou en Suisse française. Une telle enquête, qui ne peut être que statistique, ne serait-elle pas utile? Je dis bien «enquête», car il s'agira de savoir quels sont les bruits subjectivement nocifs ou, au contraire, tolérés, bruits dont on pourra mesurer l'intensité et certaines qualités physiques, mais dont il faudra aussi apprécier les composantes affectives. Dans ce domaine, les recherches dites scientifiques de laboratoire ne nous sont d'aucune utilité, mais bien une investigation sur place soigneusement préparée.

En effet, il me paraît que les travaux effectués dans ce domaine jusqu'à ce jour pèchent par leur caractère trop purement scientifique. Par analogie avec les traumatismes acoustiques sonores, on a cherché, selon les critères habituels de la recherche médicale et biologique, quelle pouvait être l'intensité minimale nocive des bruits auxquels nous sommes soumis. Le système de coordonnées dans lequel on a travaillé est celui des sciences naturelles alors qu'on se trouve en réalité à cheval sur les sciences purement biologiques et les sciences psychologiques. Il conviendrait donc de faire une telle investigation, qui demanderait certainement un assez grand travail, mais qui nous donnerait d'autres renseignements de base que des recherches dans des laboratoires, des usines très bruyantes ou encore sur l'activité des dactylographes de n'importe quelle administration.

Nous posséderions alors des indications sur les bruits que le Suisse de telle ou telle région, de telle classe sociale, etc., tolère ou non. Ces moyennes, qui n'ont pas de valeur sur le plan pathogénique en ce sens qu'on ne pourra pas affirmer que si on est exposé à un tel bruit on risque de tomber malade, permettront d'établir des cartes sur l'intensité des bruits dans les différents quartiers des villes et à la campagne et sur les réactions des habitants. On pourra alors en tenir compte dans des plans d'urbanisme qui devront bien envisager également la nocivité psychologique du bruit: zones de silence dit absolu, par exemple, aux abords des hôpitaux, des écoles; zones de silence relatif pour l'habitation suivant les moments de la journée; zones bruyantes, etc. Je n'entre pas dans le détail de ce qui se fait déjà, mais très empiriquement et souvent à rebours du bon sens.

Projet trop ambitieux et trop utopique? Je ne le pense pas, mais j'ai l'impression que nos recherches médicales de laboratoire ou dans des communautés étroites ne nous mèneront pas plus loin que là où nous sommes actuellement. Les renseignements qu'elles nous ont fournis sont intéressants, mais très limités par le fait que – je me répète encore une fois –, fidèle aux enseignements de la recherche scientifique classique, on n'a pas voulu tenir compte des réactions

psychologiques subjectives, qui sont celles qui interviennent avant tout. On a mesuré la tension artérielle, les modifications des électrolytes, mais on a négligé de savoir si le sujet supportait ou non le bruit, ce qui est aussi important que la constatation de microsypmtômes ou d'anomalies de la formule sanguine.

On aboutira donc à des données statistiques moyennes valables pour la Suisse ou les différentes régions de notre pays. Elles seraient draconiennes si on les appliquait actuellement, par exemple, à l'Italie, ou trop libérales si elles devaient régler la lutte contre le bruit dans d'autres pays. Une telle étude montrera certainement que ce n'est pas seulement l'intensité sonore qui confère à un bruit son caractère désagréable, mais bien aussi des particularités plus psychologiques.

A ce sujet, nous ne pouvons citer encore que des faits isolés, en quelque sorte anecdotiques, qui n'ont que très peu de valeur. Nous aimerions en savoir davantage. Un exemple: sur les plages, sur nos pâturages, sur les sommets des Alpes même, on voit de plus en plus fréquemment des sujets qui se promènent avec des appareils de radio portatifs. Le bruit qu'ils produisent n'est pas très grand, mais il semble bien qu'il est mal supporté par ceux qui viennent chercher une véritable détente à la campagne. Il en est de même des automobilistes qui ouvrent les portes de leur voiture pour entendre le programme radiophonique lors d'un pique-nique familial sans tenir compte des voisins qui sont toujours là, dans un pays où il n'existe plus de possibilités de solitude. Dans de telles éventualités on en est réduit à une appréciation qui ne se fonde sur aucune donnée réellement valable, si ce n'est l'opinion de celui qui doit ou devrait prendre des mesures restrictives.

Autrement dit, il est peut-être faux de chercher à établir des corrélations entre la maladie et le bruit. Au-delà de la nocivité pathologique, c'est-à-dire qui aboutit avec certitude à l'apparition de phénomènes franchement morbides, il existe une autre nocivité purement subjective, sans rapport direct avec la maladie. Lorsque, pour une population donnée, un phénomène sonore est franchement désagréable pour la majorité de cette population, il faut chercher à l'éliminer qu'il soit ou non nuisible à la santé, dans la perspective de la médecine scientifique. Pour juger de cela, il convient naturellement de ne pas tenir compte des hyper- ou des hyposensibilités individuelles au bruit.

Un autre exemple montrera plus exactement ce que j'entends: dans certains ateliers ou usines, les bruits sont très intenses et provoquent des surdités. On sait que – et j'ai encore pu m'en convaincre dans un atelier de serrurerie – les ouvriers tolèrent très bien ce tintamarre, symbole de leur travail. Pour ces groupes d'ouvriers, il n'y aurait pas de raison subjective de lutter contre le bruit. L'otologiste par contre estime que de telles intensités sonores sont préjudiciables à l'ouïe. Enfin, de tels ateliers sont très mal supportés par l'entourage sans qu'on puisse prouver que l'état de santé de la population environnante soit réellement menacé, comme l'est celui des ouvriers eux-mêmes qui ne se

plaignent presque jamais du bruit. Vous voyez à quel point cette appréciation est complexe.

On arriverait donc par des enquêtes successives et l'analyse de celles-ci à établir de véritables cartes du bruit toléré et tolérable sans devoir introduire des facteurs pathologiques, dont il est si compliqué de prouver l'influence réelle. En effet, le bruit ne peut être, à part les traumatismes sonores, qu'un des déterminants des faisceaux pathogéniques des états morbides où il paraît jouer un rôle. On fournirait aux autorités des documents leur permettant d'intervenir en connaissance de cause. On pourrait aussi indiquer aux urbanistes et aux architectes ce qu'on attend de l'insonorisation dans les différentes zones de travail, d'habitation ou de repos de nos futures cités, dont on espère qu'elles ne dépendront pas de l'anarchie que l'on constate actuellement. Ainsi, on arrivera peut-être à obtenir que les habitants des maisons locatives puissent jouir d'un minimum de tranquillité et d'intimité, ce qui n'est que très rarement le cas et qui ne peut être que préjudiciable au bien-être des individus et de la communauté. On réintroduira aussi dans notre société, et pour les autorités aussi, une notion fondamentale à l'homme, celle du plaisir esthétique. Le bruit blesse profondément cette joie et dans une perspective très large, cela représente aussi une atteinte de la personnalité humaine qui entre finalement dans les grands domaines de la santé et de la maladie.

Ces considérations sont très générales. Je les ai voulues telles et ne me suis pas arrêté aux anecdotes que nous pouvons énumérer quant aux effets nocifs du bruit. Le critère qui doit nous diriger n'est pas celui de la pathologie au sens strict du terme. Si l'on veut diminuer le nombre des états morbides, il ne faut pas s'user à lutter contre le bruit : il suffit d'interdire toute circulation des véhicules à moteur et l'on empêchera des hécatombes. Dans le concept de la santé, les définitions actuelles font entrer la notion du bien-être, qui a également un aspect psychologique et aussi un versant esthétique. Supprimons donc ce qui est vraiment désagréable à l'homme et si les études préliminaires sont bien faites on pourra harmoniser des efforts valables contre les bruits excessifs, cela va de soi, mais aussi intempestifs et inesthétiques.

Zusammenfassung

Außer den physiologischen und pathologischen Einwirkungen des Lärms, deren Wirkungsbereich beschränkt ist, muß man auch die subjektive Empfindung einer Bevölkerung gegenüber dem Lärm berücksichtigen. Der Lärm wird subjektiv zuerst als unangenehm empfunden, dann erst – eine Hypothese, welche noch nicht gänzlich nachgeprüft ist – kann er entweder Krankheitszustände auslösen oder diese begünstigen. Dieser rein psychische Aspekt des Lärmproblems, der nicht unbedingt Folgerungen auf physiologischer Ebene nach sich zieht, sollte näher untersucht werden. Durch ausgedehnte Umfragen könnte zum Beispiel ein Kartensystem von erträglichem, tragbarem, unerträglichem, angenehmem, unangenehmem Lärm usw. ausgearbeitet werden, ohne ausschließlich nur auf pathologische Zustände abzustellen.