

Comment lutter contre les nuisances sonores pour protéger notre santé ?

BRUIT En Suisse, une personne sur dix est exposée aux bruits de la circulation à des niveaux nocifs pour la santé. Des mesures de réduction sont mises en place pour protéger la population. Notre comportement est aussi déterminant.

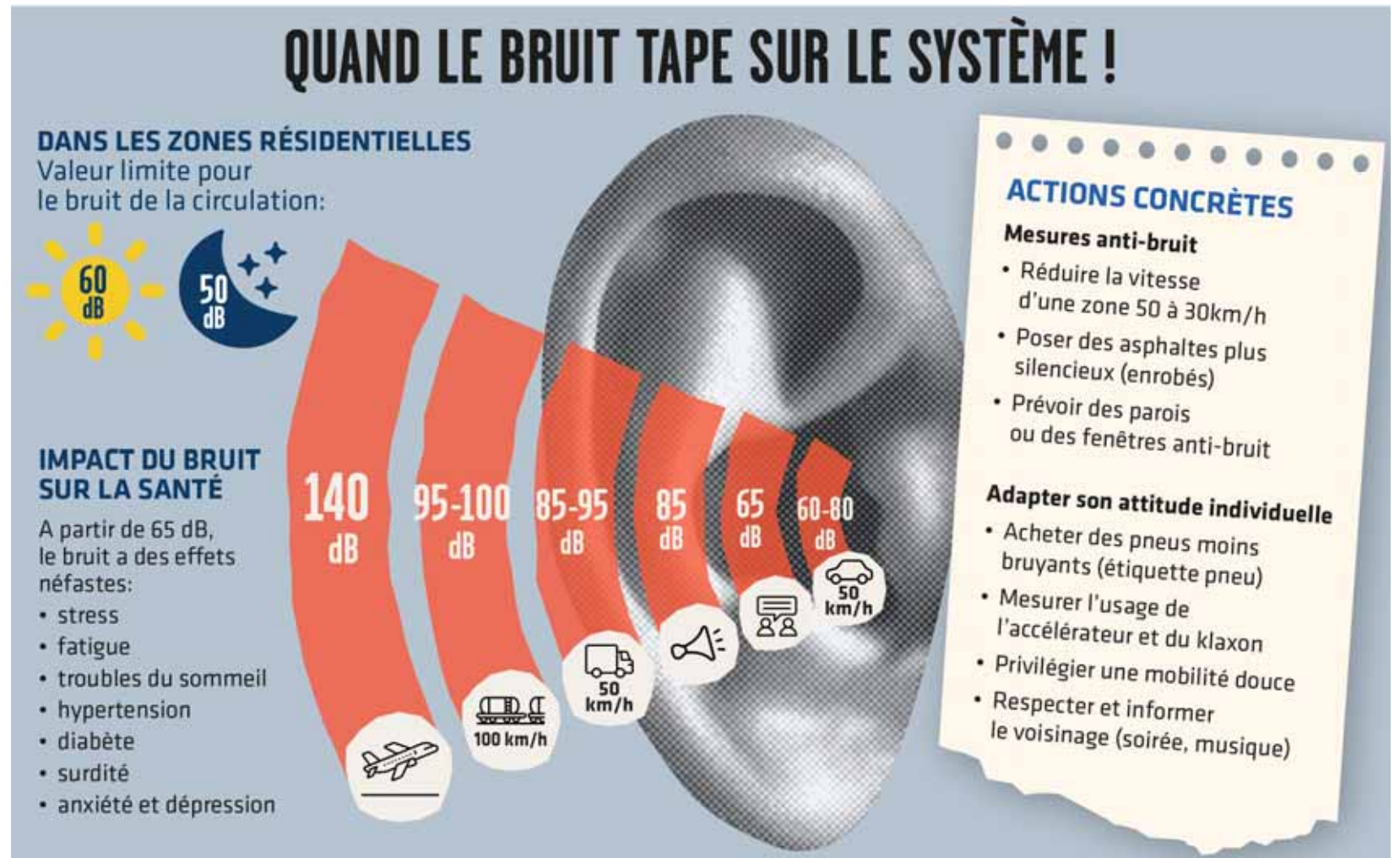
PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

« Le bruit stresse, dérange et rend malade », rappelle l'Office fédéral de l'environnement. omniprésent dans l'espace public et dans notre quotidien (trafic routier, trains, avions, loisirs), il péjore notre santé et notre bien-être lorsqu'il persiste. Notre système nerveux réagit à la perception du bruit en émettant un signal de danger, provoquant un stress même pendant le sommeil. Le rythme cardiaque et respiratoire augmente. La journée contre le bruit prévue le 29 avril prochain sensibilisera aussi aux effets du bruit sur la santé.

En effet, l'exposition chronique au bruit accroît les risques de maladies cardiovasculaires, favorise l'hypertension et réduit la concentration. En Suisse, 69 300 années de vie en bonne santé sont perdues chaque année à cause du bruit, juste après la pollution de l'air. Pour limiter ces risques, la loi fixe des valeurs limites d'exposition, de jour comme de nuit, afin que « la majorité de la population ne soit pas sensiblement gênée » comme le rappelle Catherine Pralong Fauchère, cheffe du groupe Bruit et rayonnement non ionisant au Service de l'environnement (SEN). En Valais, c'est ce dernier qui veille au respect de ces seuils.

Agir en priorité à la source du bruit

En Valais comme ailleurs en Suisse, la principale source de nuisances sonores reste le trafic routier dans les agglomérations et le long des routes. Selon Lucien Pignat, ingénieur responsable Environnement et Durabilité au Service de la mobilité, « En 2021, 18 000 logements dépassaient ces valeurs le long des routes cantonales valaisannes. En cause: le bruit des moteurs et surtout celui du roulement. » Contrairement à certaines idées reçues, les voitures électriques ne sont silencieuses qu'à basse vitesse; dès 30 km/h environ, le bruit



10%

de personnes en Suisse sont exposées aux bruits de la circulation à des niveaux nocifs pour la santé.

des pneus domine. « En réalité, plus les véhicules sont lourds et les pneus larges, plus le bruit de roulement augmente et devient gênant », précise-t-il.

Réduire la vitesse et adapter les routes

Ainsi, la réduction de vitesse en localité est efficace pour limiter la pollution sonore du trafic. Lucien Pignat rappelle la première expérience menée en Valais, avec le passage de 50 à 30 km/h, dès 2019, dans le centre de Vionnaz. Le suivi acoustique de cet

abaissement de vitesse a permis une baisse moyenne de 2 dB le jour et de presque 3 dB la nuit, soit l'équivalent d'une diminution du trafic d'environ 40 % le jour et de moitié la nuit. A Chippis, une phase test de six mois évalue actuellement ce type de mesure, accompagnée d'une sensibilisation à la vitesse au moyen de radars pédagogiques.

Autre solution: les revêtements phono absorbants. Plus poreux, ils réduisent le bruit de roulement. « Ils fonctionnent très bien en plaine. Leur effet équivaut à diviser le trafic par deux », indique Lucien Pignat. Si les valeurs limites sont dépassées, ce type d'assainissement peut être envisagé. La route de contournement de Bramois en est un bon exemple, avec des enrobés phono absorbants posés en 2012 et 2013 puis renouvelés entre 2024 et 2026. En revanche, ces revêtements supportent moins le service hivernal, en particulier les chaînes à neige. Les parois antibruit sont plus rares le long des routes. « Leur efficacité est réduite par les accès aux habitations et leur impact paysager est jugé excessif », explique Catherine Pralong Fauchère. En revanche, elles

sont nombreuses le long des voies ferrées où elles limitent les nuisances et contribuent à la sécurité. Enfin, lorsque toutes ces mesures ne suffisent pas à respecter les valeurs limites, des fenêtres antibruit peuvent être envisagées pour améliorer la qualité de vie.

Responsabilité individuelle

Au-delà des actions publiques, chacun peut contribuer à réduire le bruit: éviter les accélérations brusques, limiter l'usage du klaxon ou encore respecter la tranquillité du voisinage. « Informer ses voisins d'une fête ou baisser le volume de la musique en soirée sont des gestes simples », rappelle Catherine Pralong Fauchère. « Le choix de pneus à faible bruit sur la base d'une étiquette pneu fait aussi une différence », suggère Lucien Pignat. Les deux spécialistes restent toutefois prudents: « Les résultats globaux sont parfois décevants, car le trafic augmente chaque année. » Le cadastre du bruit permet néanmoins de définir des priorités pour améliorer le bien-être et la santé de la population. ●

EN BREF

Bénévoles Valais-Wallis

Bénévoles Valais-Wallis, association faitière cantonale du bénévolat, a pour mission de soutenir et promouvoir le bénévolat. Les associations valaisannes peuvent bénéficier de son appui pour le recrutement, la fidélisation et la coordination des bénévoles. Vous avez du temps à offrir bénévolement? Rendez-vous sur www.benevoles-vs.ch pour trouver une activité ponctuelle ou régulière qui vous intéresse! Nous contacter: info@benevoles-vs.ch ●



Moins de sucre en Valais

En mai, Diabète Valais et Promotion santé Valais participent à la campagne « MAYbe Less Sugar ». Face à une consommation de sucre dépassant le double des recommandations de l'OMS, l'action vise à prévenir le diabète de type 2. Des tests de glycémie gratuits et des conseils sur les sucres cachés seront proposés sur les marchés de Sierre (5 mai) et de Sion (8 mai). Plus d'informations sur la campagne sous: [Maybeless sugar - Doux mois de mai moins sucré](http://www.maybeless-sugar.ch/) <http://www.maybeless-sugar.ch/> ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch



POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH