Assises nationales de la qualité de l'environnement sonore
27 - 28 - 29 novembre 2017 / Cité des Sciences et de l'Industrie - PARIS

SOMMEIL ET BRUIT

Dr Agnès Brion Ducoux
Membre de l'ACNUSA
Vice-Présidente du Réseau Morphée

Le sommeil représente un tiers de notre vie

1/3

121 jours /an

24 ans /vie ♂

26 ans /vie ♀

Assises nationales de la qualité de l'environnement sonore
27 - 28 - 29 novembre 2017 / Cité des Sciences et de l'Industrie - PARIS
CidB Centre d'information sur le Bruit
MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE

Assises nationales de la qualité de l'environnement sonore
27 - 28 - 29 novembre 2017 / Cité des Sciences et de l'Industrie - PARIS

Des fonctions indispensables

- Restauration
- Régulation

- Apprentissage
  Mémoire
- Nettoyage

Assises nationales de la qualité de l'environnement sonore
27 - 28 - 29 novembre 2017 / Cité des Sciences et de l'Industrie - PARIS

Des fonctions indispensables

Restauration

Vigilance

Energie

Régulation

Physiologie

Humeur

Immunité

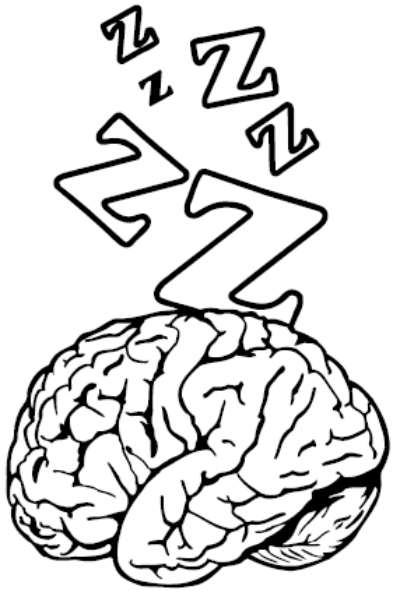
Apprentissage
Mémoire

Maturation
Consolidation

Nettoyage

Substances toxiques pour le cerveau

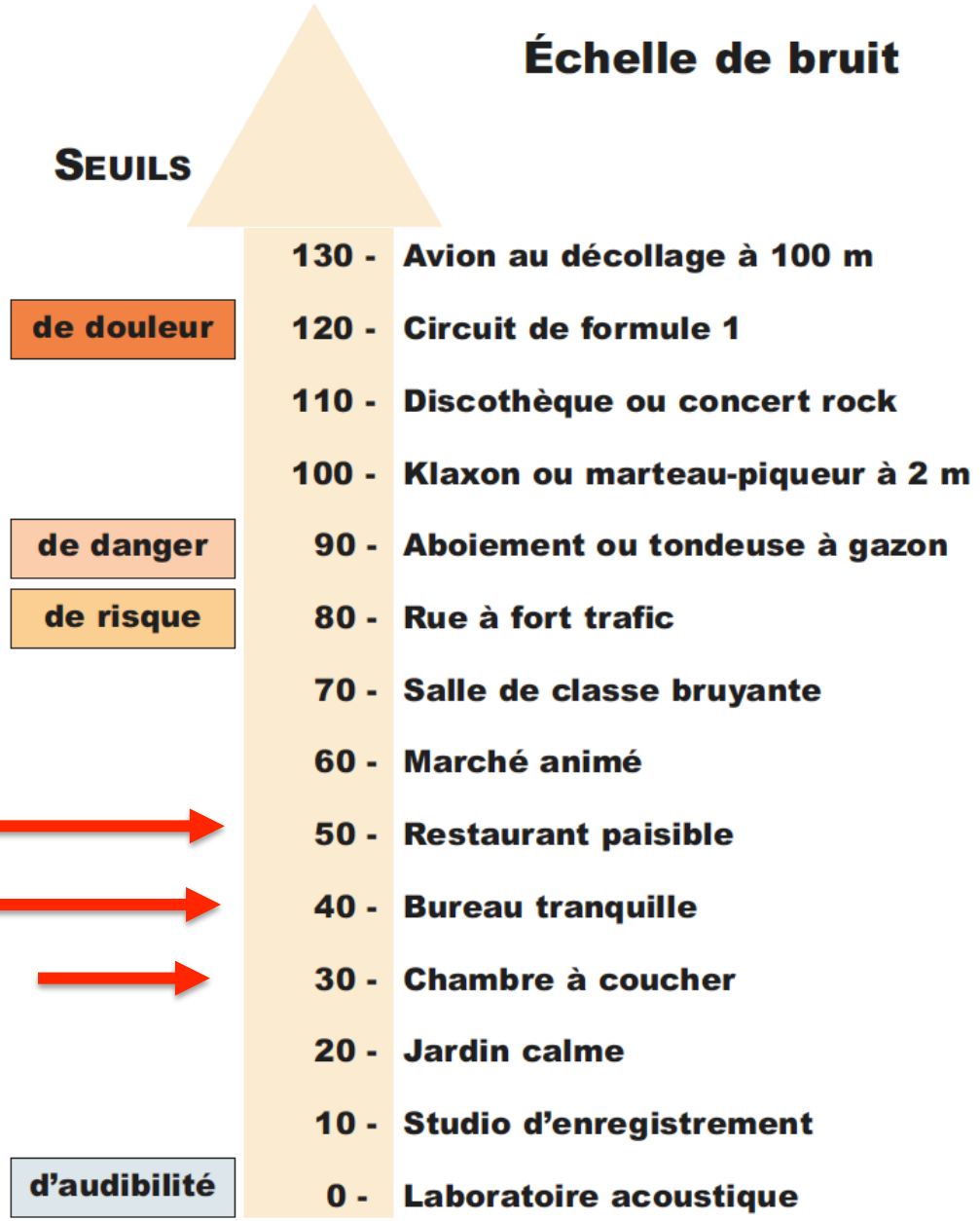
Le cerveau endormi réagit au bruit



- Notre organisme perçoit et réagit à des stimulations sonores basses
- Le seuil d'éveil dépend:
  - de la profondeur du sommeil,
  - de l'intensité du bruit,
  - et de sa signification pour le dormeur
- Le bruit modifie la structure du sommeil

Assises nationales de la qualité de l'environnement sonore
27 - 28 - 29 novembre 2017 / Cité des Sciences et de l'Industrie - PARIS

Sommeil: Bruit >55dB(A) est dangereux pour la santé



Réveil par bruit continu 50 dB(A)

Recommandation OMS 40 dB(A)

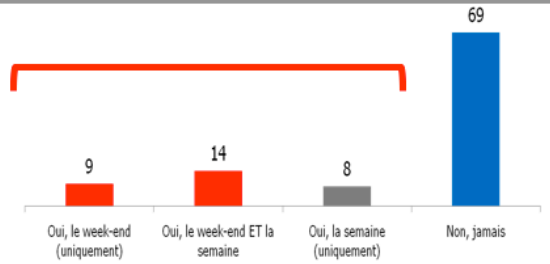
Diminution de la qualité du sommeil

Assises nationales de la qualité de l'environnement sonore
27 - 28 - 29 novembre 2017 / Cité des Sciences et de l'Industrie - PARIS
CidB Centre d'information sur le Bruit
MINISTÈRE DE LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE

Enquête Sommeil et Environnement INSV / MGEN

1/3 des personnes victimes d'une gêne sonore

31% des français sont gênés par le bruit en semaine et/ou le week-end



76% des personnes gênées le sont toute la nuit

Occurrence de la gêne sonore la nuit

- **Toute la nuit**
- **61%: 1fois, 21% 2 fois, 14% 3 fois**

Origine des nuisances sonores : l'extérieur dans 9 cas sur 10

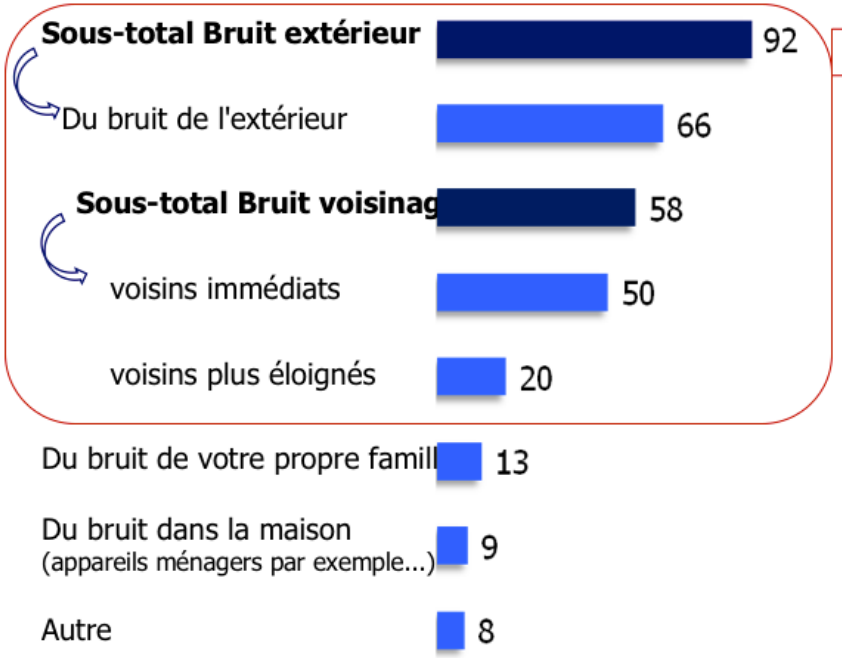
2013

Origine des nuisances sonores : l'extérieur dans 9 cas sur 10

Q56 : Quelle est l'origine de ces nuisances sonores : **Q57. Merci de préciser de quel type de bruit extérieur il s'agit …**
Q58. Merci de préciser de quel type de bruit de transport il s'agit :

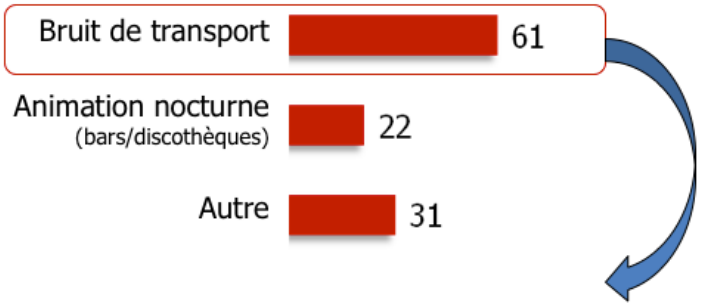
En %

Base : 316 répondants gênés par le bruit (semaine et/ou WE)



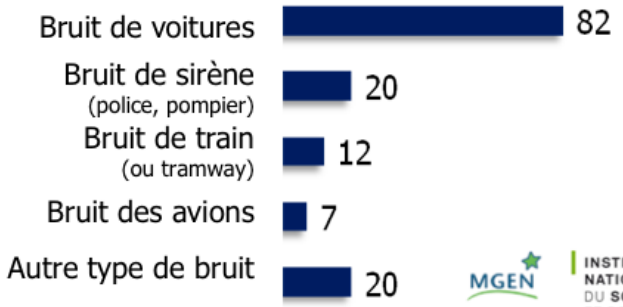
Détail des nuisances sonores extérieures :

Base : 209 répondants gênés par le bruit extérieur



Détail des nuisances sonores liées aux transports

Base : 127 répondants gênés par le bruit des transports



MGEN | INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE