MÉDIATHÈQUE

Ces bruits qui nuisent, ces sons qui soignent

Environnement sonore

Mots clés
bruit

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :
Outil pédagogique

Année :
2025

Auteur :
Question Santé

Nous baignons dans un environnement aux mille et une sonorités. Parfois, on choisit nos sons et nos écoutes. Le plus souvent, les sons s'invitent ou s'imposent à nous. Lorsque ces sons nous semblent gênants, qu'ils nous irritent, on les appelle alors des bruits. Et lorsque ces bruits ont un impact sur notre santé, on parlera de nuisances sonores ou de pollution sonore.

Les nuisances sonores sont d'ailleurs la **deuxième cause de problèmes de santé liés à des facteurs environnementaux**, juste après la pollution de l'air. Dans une société de plus en plus bruyante, les niveaux sonores trop élevés et les durées d'exposition prolongée au bruit ont des répercussions sur la santé mentale et physique : lésions auditives, risques de maladies cardiovasculaires, troubles du sommeil, problèmes cognitifs… Ces nuisances sonores participent aussi aux inégalités sociales. Mais le son peut aussi avoir des effets positifs sur la santé et le bien-être. Les sons de la nature, par exemple, ou la musique, voire le silence…

« Le silence, c'est ce moment qui permet à l'esprit, au cerveau même, de se retrouver, de s'apaiser, de digérer, de métaboliser, de comprendre et donc, de reprendre du pouvoir. »
(Asma Mhalla, politologue et essayiste, dans l'émission *Dans quel monde on vit)*

Parsemée de témoignages, cette publication vous propose de tendre l'oreille pour **explorer ces différentes facettes du son et du bruit**, ainsi que leurs **impacts sur la santé**. Elle invite aussi à écouter autrement le monde pour **actionner des leviers de changement dans notre société**.

Découvrir l'outil pédagogique

https://questionsante.org/outils/ces-bruits-qui-nuisent-ces-sons-qui-soignent/