

Saint-Denis, le 15 décembre 2025

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

L'impact négatif du bruit environnemental sur le sommeil des Franciliens

Le sommeil joue un rôle essentiel en matière de santé publique et le bruit est reconnu comme étant le premier facteur environnemental le perturbant. Dans l'étude SOMNIBRUIT publiée ce jour, les équipes scientifiques de Bruitparif, de l'Observatoire régional de santé (ORS Île-de-France), département santé de l'Institut Paris Region, et de l'unité de recherche Sommeil-Vigilance-Fatigue (VIFASOM) co-dirigée par le Pr Damien Léger de l'Université Paris Cité, en association avec la Ville de Paris, ont montré qu'être exposé au bruit environnemental la nuit est associé à une augmentation des remboursements de médicaments pour lutter contre l'insomnie. Les résultats de cette étude renforcent ainsi l'hypothèse selon laquelle le bruit environnemental serait responsable de troubles chroniques du sommeil.

L'étude SOMNIBRUIT a concerné 432 communes et les 20 arrondissements parisiens. Ce regroupement constitue la zone dense francilienne qui compte plus de 10,5 millions d'habitants. Les données analysées correspondent aux années 2017 à 2019. Elles concernent les données de remboursement de médicaments à visée hypnotique par commune ou arrondissement ainsi que les niveaux de bruit nocturne générés par le trafic routier, le trafic ferroviaire, le trafic aérien et les terrasses de bars ou restaurants.

Les modèles statistiques utilisés dans cette étude ont également tenu compte de l'âge, du sexe et de la condition sociale.

Les résultats obtenus montrent qu'en zone dense francilienne :

- Environ 510 000 personnes sont concernées chaque année par un remboursement de médicaments pour troubles chroniques du sommeil ;
- Près de 76 % de la population (soit environ 8 millions de personnes) sont exposés la nuit à un niveau de bruit routier qui dépasse la recommandation de l'OMS (soit un niveau de bruit routier de 45 dB(A) à ne pas dépasser entre 22 heures et 6 heures du matin) ;
- Une augmentation du niveau de bruit nocturne est associée à une augmentation significative du remboursement de médicaments pour lutter contre l'insomnie, et ce, quelle que soit la source de bruit ;

- L'association la plus marquée concerne le bruit routier, suivi par le bruit récréatif, devant les bruits des trafics aérien et ferroviaire.

Pour **Nathalie Beltzer, Directrice de l'ORS Île-de-France**, « *l'étude SOMNIBRUIT est originale à plusieurs égards : des méthodes innovantes ont été déployées pour construire l'indicateur de santé et les indicateurs de bruit, et c'est la première fois en France qu'une étude met en évidence un lien entre remboursement d'hypnotiques et exposition au bruit la nuit. À titre d'illustration et selon le modèle de l'étude, si les valeurs guides de l'OMS relatives au bruit nocturne étaient respectées, ce serait près de 15 000 personnes qui pourraient se passer de médicaments pour lutter contre l'insomnie chronique. Les enseignements de l'étude SOMNIBRUIT méritent désormais d'être confortés par des études réalisées à l'échelle individuelle. C'est la raison pour laquelle les équipes de l'ORS Île-de-France, de Bruitparif et de VIFASOM vont poursuivre leur collaboration en 2026 pour lancer une vaste étude BRUIT-SOMMEIL qui permettra d'instrumenter de capteurs plus de 500 Franciliens pour mesurer leur exposition au bruit et plusieurs paramètres du sommeil.* »

Pour **Olivier Blond, Président de Bruitparif**, « *Protéger le sommeil des citoyens est un enjeu sanitaire majeur. Or, l'impact négatif des nuisances sonores, la nuit, est encore trop souvent négligé. Notre étude, pionnière sur de nombreux aspects, constitue une étape importante ; elle montre que différents types de bruit peuvent avoir un effet délétère : ceux liés aux transports mais aussi ceux liés aux activités récréatives nocturnes extérieures. J'espère que nos travaux vont inciter les collectivités à faire évoluer leurs politiques de prévention du bruit dans l'environnement.* »

L'étude SOMNIBRUIT a été accompagnée par le Health Data Hub et par l'Ecolab du Commissariat général au développement durable dans le cadre de la première édition de l'appel à projets « La donnée pour la recherche et l'innovation en santé-environnement ».

Elle participe à la réalisation de l'action 4.4 « *Améliorer les connaissances du lien bruit-sommeil des Franciliens en prenant en compte les principales sources nocturnes de bruit* » inscrite au 4ème Plan régional santé environnement, et de l'action 3.6 « *Améliorer et diffuser les connaissances sur le lien bruit-sommeil* » du plan Anti-bruit de la Région Île-de-France.

Télécharger le rapport et la synthèse de l'étude SOMNIBRUIT :

<https://www.ors-idf.org/nos-travaux/publications/troubles-du-sommeil-et-bruit-nocturne-en-ile-de-france/>

Contacts Presse :

- ⌚ Bruitparif : 01 83 65 40 40, presse@bruitparif.fr
- ⌚ ORS Île-de-France/IPR : 01 77 49 77 46, christine.canet@institutparisregion.fr
sandrine.kocki@institutparisregion.fr
- ⌚ VIFASOM (Vigilance Fatigue Sommeil et Santé Publique) - Université Paris Cité :
cecile.drai@u-paris.fr

À propos de Bruitparif : L'association BRUITPARIF (www.bruitparif.fr) a été créé en 2004 à l'initiative de la Région Île-de-France pour répondre aux attentes des Franciliens de disposer de données fiables et indépendantes sur le bruit. Cet observatoire met en œuvre des moyens avancés pour :

- Caractériser les pollutions sonores (recherche et développement, mesure, cartographie, études et enquêtes) ;
- Faire progresser la connaissance sur les conséquences sanitaires, sociales et économiques de l'exposition au bruit (participation à des travaux de recherche) ;
- Accompagner les acteurs publics dans leur politique de lutte contre le bruit ;
- Sensibiliser le grand public.

À propos de l'ORS Île-de-France : Département santé de l'Institut Paris Region, l'ORS est un organisme d'études dont la mission générale est l'aide à la décision dans le domaine sanitaire, social et médico-social. Ses objectifs sont, plus précisément, de fournir des informations utiles à l'élaboration de la politique régionale de santé en tenant compte de la situation complexe de la région capitale. Particulièrement investi dans le champ de la santé environnement, il fournit un éclairage en matière de risques sanitaires liés à l'environnement.

À propos du Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu et de VIFASOM : Le Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu, APHP, Groupe hospitalier Paris Centre Université est un centre clinique spécialisé dans la prise en charge de patients présentant des troubles chroniques du sommeil, notamment l'insomnie, les hypersomnies rares, les troubles du sommeil liés au travail de nuit ou à l'environnement, la somnolence au volant, les apnées du sommeil. Il est lié à l'UMR VIFASOM (Vigilance Fatigue Sommeil et Santé Publique), une équipe d'une trentaine de chercheurs de l'Université Paris Cité et de l'Institut de recherche biomédical des Armées (IRBA) dont l'expertise est sur l'épidémiologie, privation de sommeil et contremesures, environnement travail et sommeil, Sommeil des militaires, Sommeil et sport de haut niveau.

À propos de l'Université Paris Cité : L'Université Paris Cité est une université omni-disciplinaire, de recherche intensive et de rang mondial, labellisée IdEx, avec une forte dimension professionnalisante. Elle se positionne au meilleur niveau international pour le rayonnement et l'originalité de sa recherche, la diversité et l'attractivité de ses parcours de formation, sa capacité d'innovation et sa participation active à la construction de l'espace européen de la recherche et de la formation. L'université Paris Cité comprend trois facultés (Santé, Sciences, Sociétés & Humanités), un établissement-composante, l'Institut de physique du globe de Paris, et un organisme de recherche partenaire, l'Institut Pasteur. Elle compte 63 000 étudiants, 7 500 enseignants-chercheurs et chercheurs, 21 écoles doctorales et 117 unités de recherche. Université à impact sociétal positif, elle s'engage pour « la santé planétaire : des humains en bonne santé, dans une société en bonne santé, sur une planète en bonne santé ». www.u-paris.fr