

Nuisances nocturnes : pourquoi les Parisiens sont victimes d'insomnies

Consommation d'alcool et de drogue sur la voie publique, terrasses des bars et restaurants... Ces facteurs sont considérés comme responsables de leurs insomnies par les Parisiens interrogés à l'occasion d'une étude réalisée par le collectif Droit au Sommeil.



Rue de Charonne (11e), octobre 2020. L'activité des terrasses des bars est l'une des premières causes des insomnies des Parisiens selon une étude du collectif Droit au Sommeil. LP/Delphine Goldsztejn

Le Parisien, par Cécile Beaulieu, 14 avril 2021

Compliqué, le [sommeil](#) des Parisiens! Les terrasses (avant confinement), mais aussi, moins festif, l'alcoolisme de rue, [la toxicomanie](#), l'occupation parfois bruyante des parcs et squares...

Au fil de 140 pages, particulièrement informées et documentées, le collectif Droit au Sommeil a dressé un état des lieux, à partir d'un sondage réalisé au mois de septembre 2020, des nuits des Parisiens soumis aux [nuisances nocturnes](#). Ce sont des actifs, âgés de 30 à 59 ans, qui se disent victimes d'insomnies dans leur quartier. Et égrènent le cortège des maux physiques et psychologiques, conséquences de leurs nuits sans sommeil.

Surreprésentés : les Parisiens qui vivent à Paris-Centre, dans les 10e, 11e et 18e arrondissements. Les causes sont différentes, les effets toujours aussi pervers.

Les nuisances liées à l'alcool et la drogue en tête

Largement en tête du triste palmarès, à 75 %, les victimes sondées placent le bruit engendré par les personnes alcoolisées ou droguées sur la voie publique, cauchemar de leurs nuits. Dans le 19e arrondissement, c'est même la première source de nuisances (79 %). Dans ce secteur, placé depuis deux ans au cœur du [plan de lutte](#)

[contre le crack](#) doté de 9 millions d'euros, les riverains dénoncent sans relâche la toxicomanie de rue bruyante et agressive : place de la Bataille-de-Stalingrad, quai de la Seine, les nuits sont difficiles et sonores jusqu'au petit matin, entre cris et altercations. Et pas plus les opérations de police, de prévention sanitaire, que les confinements successifs ne parviennent à changer la donne.

Les principales sources de nuisances sonores nocturnes à Paris



Quelle est la **nature des nuisances sonores** qui perturbent votre sommeil ? (Plusieurs réponses sont possibles)



* Location de type Airbnb.

SOURCE : ÉTUDE RÉALISÉE PAR AMÉLIE TERRIEN (COLLECTIF DROIT AU SOMMEIL PARIS) DU 5 AU 21 SEPTEMBRE 2020 PAR QUESTIONNAIRE AUTOADMINISTRÉ EN LIGNE AUPRÈS DE 1 208 PERSONNES DÉCLARANT RÉSIDER À PARIS ET ÊTRE VICTIMES DE NUISANCES SONORES NOCTURNES.

LP/INFOGRAPHIE - T.H. 1/4/2021

Seconde catégorie de nuisances sonores nocturnes évoquées par 58 % des sondés : les cafés et restaurants. A [Paris-Centre](#), 82 % des victimes affirment même que ces établissements perturbent leur sommeil : qu'ils s'agissent des terrasses, essentiellement, des attroupements de clientèle restant après la fermeture et de la

musique. Tout comme dans le 11^e arrondissement où, avant la fermeture des bars et des restaurants, [les terrasses, tentaculaires](#), se sont multipliées rue Jean-Pierre-Timbaud, Saint-Maur ou Oberkampf, la « rue de la soif ».

Dormir et faire la fête, une cohabitation possible ?

« Nous ne cessons de nous adapter pour que dormir et faire la fête soient compatibles à Paris, assure Frédéric Hocquard, l'adjoint d'Anne Hidalgo (PS) en charge de la nuit. Lorsque les terrasses rouvriront, en juin ou juillet, il y aura peut-être beaucoup de monde, mais c'est pour cela que nous améliorons la charte, en prenant en compte l'avis des riverains. Les associations ont d'ailleurs été reçues en octobre dernier à la mairie de Paris-Centre. »

Et de poursuivre : « Nous avons déjà agi sur le niveau sonore de la musique, les horaires de fermeture, les contrôles des agents de prévention de la DPSP. Mon discours n'a pas varié depuis six ans : il faut de la médiation pour que la cohabitation se passe bien. »

Mais, souvent, les nuisances se cumulent, détaillent les auteurs de l'étude. Par exemple, bruits de clientèle et musique dans les établissements disposant de terrasses, « puis, départs pétaradants de certains clients en deux-roues motorisés tandis que des personnes alcoolisées continuent de stagner après la fermeture et avant, enfin, le passage, lui aussi bruyant, des engins de nettoyage entre 6 heures et 7 heures ».

Quelque 70 % des victimes parisiennes le disent : leur sommeil est perturbé plus de trois fois par semaine. Et alors qu'ils estiment avoir besoin de dormir 8 heures par nuit, les deux tiers ne bénéficient que de 5 heures de repos. Et, les conséquences sur leur santé et leur productivité ne sont pas négligeables. Les plus largement avancées : la fatigue, l'énerverment, la perte d'efficacité au travail et la déprime.

La plupart des victimes, fatiguées, diminuent leurs activités sociales et culturelles, et [cherchent à quitter Paris](#) le plus souvent possible pour se reposer. 23 % d'entre elles envisagent même de déménager dans un futur proche, mais, « analysent les auteurs de l'étude, contrainte par [un marché immobilier difficile d'accès](#), la majorité se retrouve prisonnière de son appartement et du bourreau de leurs nuits, le bruit ».

Source: <https://www.leparisien.fr/paris-75/nuisances-nocturnes-pourquoi-les-parisiens-sont-victimes-d-insomnies-14-04-2021-8431134.php>