

Pour le Conseil de la nuit :

Réflexions à la suite du colloque organisé par la Plate-forme Nationale pour le développement de la Vie Nocturne.

Lors de ce colloque, il est apparu que certains fondaient leur approche de la ville de demain sur le fait que, pour l'homme, le temps de la nuit serait absolument comparable au temps du jour.

Laisser croire que ce changement de paradigme est vrai est une grave erreur. Cela a pour conséquence de brouiller le socle commun sur lequel devrait se construire le développement de la vie nocturne pour éviter d'inutiles conflits. La biologie de l'homme est construite sur un cycle circadien où la nuit, repos-sommeil, a un rôle différent du jour, veille-activité. Désynchroniser ce rythme entraîne des troubles importants pour l'homme.

Le récent rapport de l'ANSES portant sur « L'évaluation des risques sanitaires liés au travail de nuit » <https://www.anses.fr/fr/system/files/AP2011SA0088Ra.pdf> souligne bien ce point.

Ce rapport résulte d'une consultation coordonnée pendant 3 ans par le Pr Damien Léger (Paris, Vice-Président de la SFRMS) et le Dr Claude Gronfier (Lyon, Président du groupe de travail ANSES) en collaboration avec une quinzaine d'autres experts nationaux et internationaux portant sur l'analyse de la littérature récente. Ce rapport confirme les effets délétères du travail de nuit avec différents niveaux de preuve scientifique :

- Les effets sur la somnolence, la qualité de sommeil et la réduction du temps de sommeil total, et le syndrome métabolique sont avérés ;
- Les effets sur la santé psychique, les performances cognitives, l'obésité et la prise de poids, le diabète de type 2 et les maladies coronariennes (ischémie coronaire et infarctus du myocarde) sont probables ;
- Les effets sur les dyslipidémies (concentrations trop élevées de certains lipides dans le sang), l'hypertension artérielle et les accidents vasculaires cérébraux ischémiques, sont possibles.
- Considérant le cancer, l'expertise conclut à un effet probable du travail de nuit sur le risque de cancer. Il existe notamment des éléments en faveur d'un excès de risque de cancer du sein associé au travail de nuit qui serait dû aux perturbations des cycles biologiques. L'expertise souligne l'existence de mécanismes physiopathologiques qui peuvent expliquer les effets cancérogènes liés aux perturbations des rythmes biologiques.
- Le travail de l'Agence montre également que la fréquence et la gravité des accidents survenant lors du travail de nuit sont généralement augmentées.

Ce rapport est majeur. Même s'il est centré sur le travail de nuit, ses conclusions s'appliquent à tous ceux dont le rythme jour, veille-activité, et nuit, repos-sommeil, vient à être perturbé.

Le développement de la vie nocturne en ville concerne trois types de populations : les travailleurs de nuit, les noctambules incluant ceux qui aiment faire la fête et la très grande majorité des habitants qui veulent avoir un sommeil de qualité la nuit et dont font partie les noctambules quand justement ils ne sont pas noctambules.

Lors de ce colloque, Jean-Michel Lucas, en observateur éclairé, a rappelé à plusieurs reprises le rôle clé de maître d'ouvrage que devrait avoir le politique dans le développement de la vie nocturne. Le maître d'ouvrage doit être le garant de la protection de ces trois populations :

- Il devrait protéger les travailleurs de nuit et c'est le sens des recommandations de l'ANSES ;
- Il devrait garantir à tous les habitants une bonne qualité de sommeil par une politique affirmée de lutte contre le bruit nocturne s'inscrivant dans une politique plus générale de lutte contre le bruit en ville, deuxième source de pollution après la pollution atmosphérique ;
- Il devrait réguler les activités existantes et permettre l'émergence de nouvelles activités nocturne en veillant, chaque fois, à ce qu'aucune source de bruit ne vienne perturber le sommeil de ceux qui doivent dormir.

Il est possible de protéger conjointement les intérêts des trois populations par un développement maîtrisé de la vie nocturne. Et la condition première doit être une volonté politique non seulement très clairement exprimée par des mots mais surtout déclinées par des actions opérationnelles efficaces.

Si le politique affirmait que ce trépied doit être le socle commun sur lequel doit s'appuyer le développement de la vie nocturne et prenait des mesures simples, indépendamment de la législation en vigueur, pour le rendre opérationnel, alors beaucoup de conflits seraient évités dans l'intérêt de tous.

Mais la réalité d'aujourd'hui est différente, le politique préférant naviguer au gré des courants, reflets des rapports de force s'exprimant sur ce sujet. Aujourd'hui, le rapport de force est en faveur de ceux qui sont porteurs d'une vision économique borgne et à court terme, vantant le développement d'activités nocturnes très mal régulées, accentuant fortement les nuisances impactant la vie des riverains et exacerbant ainsi des tensions qui finiront pas s'exprimer massivement comme c'est le cas pour le tourisme de masse.

- C'est une vision économique borgne car elle ne prend aucunement en compte l'ensemble des effets délétères ni les coûts sociétaux directs et indirects induits par cette politique.
- C'est une vision à court terme car elle ne s'inscrit pas du tout dans la perspective de la ville de demain qui sera une ville plus silencieuse. Pour s'en convaincre il suffit d'étudier les projets des centres de recherche travaillant sur la ville de demain : tous, français, européens, américains, chinois, font de la lutte contre le bruit, notamment la nuit, une priorité.

A partir de cette réflexion, plusieurs propositions peuvent être formulées pour le Conseil de la nuit :

- Une charte reprenant les termes du socle commun à faire signer par l'ensemble des participants.
- Un engagement de la ville de Paris d'accompagner le développement de la vie nocturne par la mise en œuvre d'une politique affirmée de lutte contre le bruit avec une priorité pour la nuit et une priorité budgétaire pour le développement d'outils de mesure objective des niveaux sonores.
- Une clarification des actions à engager en distinguant clairement deux situations : les problèmes liés à une mauvaise régulation des établissements ouverts la nuit et les problèmes liés au développement de l'utilisation de l'espace public.
- Le financement d'une étude confiée à un groupe de recherche ad hoc permettant d'évaluer le coût sociétal des effets délétères d'un développement non maîtrisé de la vie nocturne pour ne plus être borgne.

- La mise en place de commissions d'arrondissement au fonctionnement parfaitement transparent ayant pour objectif de résoudre les conflits sur la base de mesures objectives des nuisances.
- L'engagement qu'aucune ouverture d'espace public ou de lieu destiné à recevoir du public (ERP) ne puisse se faire sans un contrôle précis de l'impact sonore pour la clientèle, mais aussi pour les riverains, incluant les nuisances sonores de la clientèle en dehors des établissements et les nuisances liées à la fréquentation des espaces publics la nuit.
- La mise en place d'indicateurs consensuels permettant d'évaluer objectivement l'impact des politiques mise en œuvre.