

VOTRE RÉGION

| DIMANCHE 6 AOÛT 2017 | LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ

SANTÉ | Des spécialistes du sommeil nous dressent un état des lieux sur le mal grandissant des mauvaises nuits

« Notre société fait tout pour nous empêcher de dormir ! »

Lieu pluridisciplinaire regroupant des pneumologues, ORL, psychiatres et neurologues, les "centres du sommeil", comme celui de la Timone à Marseille, dirigé par le neurologue Marc Rey, se développent. Les spécialités qui diagnostiquent les maladies du sommeil sont enfin reconnues en France. Car, de par le passé, la dévalorisation du sommeil a entraîné des pathologies importantes. Explications avec le Dr Rey.

→ **Pourquoi de tels centres du sommeil ne se sont-ils pas plus vite développés en France ?**

« On enregistrait le sommeil des patients sur un support papier. Il y avait 1 500 feuilles à lire pour une seule nuit ! Maintenant, cela se fait sur support numérique et c'est moins lourd. On a de meilleures connaissances sur l'apnée du sommeil, aussi, grâce à de nouvelles machines. On a développé ces nouvelles techniques ici, au centre de sommeil référent, car on a à la fois des infirmiers qui vont surveiller les patients la nuit, et d'autres la journée. On est près d'une

dizaine pour quatre chambres : c'est un investissement important. »

→ **À quoi sert véritablement le sommeil ?**

« Pendant longtemps, on ne connaissait pas vraiment sa fonction. Il sert avant tout à reposer le cerveau, pas les muscles. Il sert à retraiter l'information. Est nécessaire au développement du cerveau. C'est pourquoi les enfants en ont beaucoup besoin, et comme le cerveau se développe toute la vie, on a besoin de bien dormir toute sa vie ! Ce n'est pas pour rien que les sectes ou services secrets privent de sommeil les personnes pour obtenir des informations. Le manque de sommeil est délétère, pour les enfants et les adultes. Mais notre société fait tout pour nous empêcher de dormir ! Elle entraîne des privations de sommeil, et les conséquences en sont des maladies. »

→ **Quelles sont les dernières avancées ?**

« Il faut sensibiliser les gens sur le rôle important du sommeil. Car on sait qu'il intervient dans la construction du cerveau, et l'enfant n'a pas



Victor Hugo Espinosa, à gauche, président de l'association citoyenne Ecoforum, et le Dr Marc Rey, neurologue, responsable du centre du sommeil à l'Hôpital de la Timone à Marseille. Photo Le DL/B.A.

le cerveau construit. Ce sont les parents qui vont lui apprendre à faire ses nuits dans les meilleures conditions : ils ont un rôle majeur. L'enfant dort plus car il a plein de choses à mettre en place justement dans son cerveau. Chose que l'on retrouve aussi au moment de l'adolescence. La nuit est le moment de stockage des données de la journée. Tout

ce que vous avez fait dans la journée est rejoué la nuit. C'est ce gros travail de traitement qui est à valoriser. On consolide la nuit ce que l'on a appris le jour. »

→ **Quelle est la bonne durée moyenne de sommeil ?**

« Il y a autant de tailles de sommeil que de tailles de chaussures ! La norme statistique est entre 7 à 8 heures,

cela concerne 60 % des gens et c'est un tiers de notre vie. Mais il faut savoir qu'on est très inégaux devant le sommeil, il y a des variations individuelles très importantes. Et ce en raison de ses propres gènes, de l'apprentissage qu'on a eu du sommeil, de la gestion personnelle du stress, de son facteur professionnel. »

→ **En cette période estivale de congés, préconisez-vous la sieste et la grasse matinée ?**

« La sieste a pour but de restituer son système d'éveil. Mais attention, quand on est plus fatigué à la fin qu'au début, il faut alors faire une sieste plus courte ! Entre 10 et 20 minutes peuvent suffire. Pour allonger ses nuits, il faut distinguer la récupération et le rétablissement de son besoin. L'idéal est d'avoir 15 jours de congés. Vous récupérez de la dette de sommeil la première semaine, et la seconde vous récupérez le rythme. Mais vous ne pouvez pas accumuler du sommeil, on ne peut pas prendre de l'avance en sommeil, c'est impossible. »

Propos recueillis par Bruno ANGELICA

Les fléaux du dodo

Sommeil et bruit

Le bruit est considéré « comme la première nuisance du sommeil en France », avance Victor Hugo Espinosa, président de l'association citoyenne Ecoforum, membre administrateur d'Air Paca. Il est traité par le cerceau durant la nuit, et sa perception est très différente suivant les individus. Si vous ne supportez pas votre voisin, le moindre bruit de lui sera vécu négativement et sera beaucoup plus stressant ! » Une personne sur deux se déclare gêné par le bruit. Pour Mr Espinosa, « le sommeil est aussi un problème économique pour la France, avec un coût énorme pour la Sécu. 30 % des gens ne dorment pas assez longtemps, et on peut pêter les plombs sans dormir ! » Le Dr Rey ajoute : « Il doit y avoir l'idée de se retirer dans sa chambre et se couper du monde pour bien se préparer à dormir. »

Sommeil et lumière

L'homme a besoin du noir

pour pouvoir dormir, « mais il y a trop d'excès de lumière dans nos villes » ajoute Mr Espinosa, « la lumière artificielle doit être diminuée pour à la fois mieux dormir, avec la hausse de l'utilisation des LED le soir dans son lit, et diminuer ses factures d'électricité ! »

La mélatonine, hormone du sommeil, est arrêtée avec la lumière du matin. Elle se caractérise par le bleu du ciel, mais la lumière des écrans est bleue, donc tous les écrans ont la lumière du matin, ce qui n'est pas bon du tout ! Le Dr Rey précise : « quand vous vivez en Paca, il y a plus de soleil, on a une meilleure luminosité et un rythme de lumière-obscurité plus favorable que les Danois ou Suédois. »

Sommeil et température

« On s'endort au moment où la température de notre corps chute, s'il fait chaud on aura donc plus de mal à s'endormir, la canicule apparaît et se fait plus grande quand la température ne

baisse pas la nuit, avance Mr Espinosa. Quand il y a un pic de pollution conjugué à de l'ozone et à une canicule, c'est dur pour dormir, on a plus d'irritations, on respire moins bien. » Bon à savoir : la température de la chambre idéale pour bien dormir doit être entre 16° et 18°.

Sommeil et obésité

Pendant la nuit normale on ne mange pas pendant 8 heures, grâce à une hormone : la leptine. Au contraire pendant la journée, la ghréline est l'hormone qui va stimuler l'appétit. Si on est en manque de sommeil, on modifie la balance, et on va avoir tendance à manger plus la journée et même la nuit. « Les statistiques montrent qu'il y a plus d'obèses chez les gens qui travaillent la nuit. Un peu plus de 30 % des Américains aux USA sont obèses, et beaucoup là-bas travaillent la nuit, il faut relier les deux choses » conclut le Dr Rey.

B.A

Les bons conseils à adopter toute l'année

« **D'**abord se lever et se réveiller à heures fixes pour s'habituer à des rythmes réguliers, explique le Dr Rey. Se détourner de l'ordinateur, portable, tablette, avant de se coucher, c'est une catastrophe ! On a besoin d'un temps pour pouvoir se préparer à dormir. Un temps où il faut diminuer les stimulations. Il ne faut surtout pas avoir plusieurs sensations en même temps, mais une seule. Et sur une tablette on en a plusieurs... Le bon endormissement est progressif, il lui faut un sas de sécurité. »

Une bonne nuit rend plus intelligent...

Il existe deux grands types de sommeil : le lent et le paradoxal. Pour ce dernier, « quand vous réveillez, vous sortez d'un rêve 8 fois sur 10. » Il faut donc comprendre qu'il y a plusieurs cycles dans le sommeil, avec toujours « plus de sommeil paradoxal le matin ».

Dans les premiers cycles du sommeil, les signes sont plus lents. Aussi lorsqu'on vous réveille dans les premières heures de la nuit, il est très dur de bien se lever. Cette organisation « cyclique » varie aussi en fonction des heures habituelles de lever et coucher de chaque personne. « Si vous vous couchez tous les jours à 22 heures, vous allez faire beaucoup de sommeil lent avant minuit, ce qui ne sera pas pareil si vous travaillez la nuit et devez vous coucher régulièrement à 4 heures. » Les gens qui travaillent en horaires décalés -ils seraient 6 millions en France- ne peuvent pas récupérer leur sommeil perdu en dormant la journée. Avec les tablettes, téléphones, c'est de plus en plus compliqué pour aller se coucher. Et un mauvais sommeil peut entraîner sur le plan moral des dépressions, et sur le plan physique de l'obésité. »

B.A.