LA DETTE DE SOMMEIL

L'épidémie qui empoisonne nos jours

Pierre angulaire des difficultés de sommeil des enfants et des adolescents, les écrans sont aujourd'hui au premier plan des préoccupations des spécialistes du sommeil. Tout comme l'évolution des modes de vie qui a pour conséquence des nuits plus courtes et une dette de sommeil ; sommeil pourtant capital pour être en bonne santé.

Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité.

Nous l'avons tous expérimenté, une privation de sommeil a des effets néfastes. Elle provoque du stress, de la fatigue, des sautes d'humeur et aussi une baisse d'immunité ou de la concentration.

Aujourd'hui, selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), les Français dorment en moyenne 7 heures par nuit, soit deux heures de moins qu'il y a 100 ans.

Pour des raisons sociales et professionnelles, ils sont de plus en plus nombreux à dormir moins de 6 heures par nuit et ainsi à cumuler chaque nuit une dette de sommeil. L'insuffisance de sommeil en semaine dénoncée par toutes les études et dans tous les pays depuis plusieurs années résulte d'un différentiel de temps de sommeil entre la semaine et le week-end. Il est de 1 h 32 chez les 35-54 ans et jusqu'à 2 h 30 chez les plus jeunes.

Ce retard des horaires, ou « jet lag social », est un des facteurs principaux de l'épidémie de dette de sommeil.

En moyenne, les Français se couchent à 23h06 en semaine et 23h46 le week-end. (Photo Raymond Wae Tion)

Jet lag social

Par ailleurs, selon une enquête réalisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (Insv) menée en 2019, 4 Français sur 10 souffrent d'un trouble du sommeil ou dysfonctionnement des cycles du sommeil qui peuvent être classés en 3 groupes : les dyssomnies qui sont des troubles perturbants la qualité ou la durée de sommeil tels que l'insomnie ou la narcolepsie, les parasomnies ou comportements anormaux pendant le sommeil comprenant les terreurs nocturnes, le somnambulisme, le bruxisme nocturne et les apnées du sommeil et, enfin, les troubles du sommeil d'origine psychiatrique liés à d'autres maladies comme, par exemple, la dépression.

Et hors troubles 1 Français sur 4 est somnolent dans la journée. En cause, la sédentarité des Français qui, pour 34 %, pratiquent moins d'1 heure d'activité physique par semaine.

Mais aussi et surtout 9 Français sur 10 vont sur internet tous les soirs ou presque pour lire leur courriel, chercher des informations ou aller sur leurs réseaux sociaux, y compris au lit avant de dormir pour 44 %.

68 % des 2 ans regardent la TV tous les jours

Les connexions, réseaux sociaux, SMS ou autres mails jusque dans le lit avant de dormir génèrent une excitation cognitive préjudiciable au sommeil. Les messages souvent anxiogènes et l'essor des séries télévisées aggravent la situation.

Une autre enquête réalisée en amont de la journée du sommeil 2020 montre que 68 % des enfants de deux ans regardent la TV tous les jours et que 2/3 ne font aucune activité à l'extérieur. Ce qui est préjudiciable à leur temps de repos. En effet, jusqu'à 2-3 ans, les écrans ne devraient être utilisés qu'en présence de l'adulte et pendant un temps limité – entre 5 et 15 minutes selon l'âge – et chaque heure passée devant un écran devrait être compensée par une heure d'activité physique.

La grasse matinée inutile pour récupérer

Alors quelle est la bonne durée de sommeil ? C'est une notion aussi individuelle que la quantité de nourriture dont chacun a besoin. La durée moyenne de sommeil d'un adulte est de 8 heures, mais certains petits dormeurs se contentent de 6 heures de sommeil alors que les "gros dormeurs" ont besoin de dormir 9 à 10 heures pour récupérer.

Ces différences sont liées à des aspects génétiques comme le montrent des études récentes. Il est donc impossible d'édicter une norme, chacun doit déterminer ses besoins de sommeil en fonction de ses propres réactions à l'allongement ou à la réduction de son temps de sommeil.

Des heures de coucher et de lever régulières sont le gage d'un sommeil efficace. Ainsi, la grasse matinée le week-end n'est pas une bonne stratégie pour récupérer.

En effet, le sommeil du matin est moins restaurateur que celui de la nuit en raison, au petit matin, d'une augmentation de la température corporelle et de la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress.

Couvre-feu digital

Cette augmentation est programmée par l'horloge biologique et ne dépend pas de l'heure à laquelle on s'est endormi. De plus, en croyant rattraper le sommeil manquant en prolongeant le sommeil le matin, on perturbe la synchronisation de l'horloge biologique qui a besoin de signaux réguliers, notamment les horaires de coucher et, surtout, de lever.

Il est donc conseillé de ne pas s'éterniser au lit les samedis et dimanches matins, quitte à faire une sieste d'environ 30 minutes, en début d'après-midi.

Rappelons enfin que pour un sommeil de qualité, il est recommandé de pratiquer une activité sportive régulière d'au moins 30 minutes par jour, de s'exposer à la lumière du jour, d'adapter des horaires de lever et de coucher réguliers même le week-end, et de respecter un couvre-feu digital 1 heure avant le coucher et pendant toute la nuit.

Isabelle SERRE

La narcolepsie : une maladie pour la vie

La narcolepsie (ou maladie de Gélineau) est une maladie rare qui touche en France entre 27 500 à 55 000 personnes, soit 0,05 à 0,1 % de la population. Elle se caractérise par des endormissements brutaux qui se produisent plusieurs fois dans la journée, impactant la vie professionnelle et personnelle.

Les principaux signes sont l'hypersomnie, également appelée attaques de sommeil, et les cataplexies : de brusques et brèves pertes du tonus musculaire, allant d'un simple affaissement de la mâchoire, du cou et de la tête, ou des épaules, à la chute de tout le corps.

« Avant d'être diagnostiqué, on peut passer pour un fainéant ou un Gaston Lagaffe » témoigne Vincent Corvec, narcoleptique et référent à La Réunion. (Photo Kazu Matsuo)

« On peut passer pour des simulateurs… »

A ces deux symptômes principaux peuvent s'associer des hallucinations (auditives, visuelles, sensitives) désagréables voire terrifiantes lors de l'endormissement ou du réveil, et des paralysies à l'endormissement et plus souvent au réveil, le sujet étant conscient mais incapable de bouger pendant quelques minutes.

Les traitements éveillant et la bonne gestion des siestes au cours de la journée permettent de réduire considérablement la somnolence diurne. Les accès de cataplexie sont généralement traités par les antidépresseurs, ou, plus récemment, par le gamma OH.

Si à la Réunion il n'existe pas de centre spécialisé dans la prise en charge de la narcolepsie, Vincent Corvec qui souffre de la maladie, en est un référent.

Depuis 2 ans, une dizaine de personnes l'ont contacté pour partager leurs difficultés à vivre avec leurs symptômes. *« Pour ma part, j'ai été diagnostiqué à seulement 31 ans. Alors que tous nous avons cette maladie qui est auto immune depuis notre naissance et pour toute notre vie. La plupart du temps, les gens qui sont narcoleptiques ne le savent pas. C'est lorsqu''ils commencent à avoir une activité contraignante avec des horaires à respecter qu'ils se rendent compte que quelque chose ne va pas »* confie Vincent Corvec expli-quant qu'une attaque de torpeur équivaut à la sensation d'avoir fait 3 nuits blanches d'affilée.

« … ou pour Gaston Lagaffe »

Il n'existe pas de traitement pour guérir de la narcolepsie. Il faut donc vivre avec. *« D'après ce que je peux lire sur le sujet, la plu-part des patients suivent des traite-ments médicamenteux. Ils prennent soit des pseudo-amphétamines soit de la mélatonine pour recaler les rythmes jour nuit »* lance Vincent Corvec qui n'a pas opté pour ces for-mules et a choisi de réorganiser sa vie pour lutter contre la maladie. Une vie très saine, sans alcool ni tabac, un travail à temps partiel et des siestes préventives de 10 à 15 minutes pour diminuer les attaques de sommeil. *« Je suis mu-sicien et même pendant les tournées je me couche toujours à la même heure. Je pratique la méditation et le yoga. Il m'a fallu des années pour arriver à trouver mon rythme »*.

I.S.

Pour toute information, contactez reunion@sanc-narcolepsie.com

L'utilisation massive des écrans, notamment chez les jeunes, est aujourd'hui au premier plan des préoccupations des spécialistes du sommeil. (Photo DR)

En chiffres (en moyenne)

Les Français se couchent à 23h06 en semaine
A 23h46 le week-end
Ils mettent 30 minutes à s'endormir
8 français sur 10 se réveillent la nuit environ 52 minutes
4 Français sur 10 fait au moins une sieste par semaine
Une sieste d'environ 1 heure
10 % des actifs disposent d'un lieu au travail pour faire la sieste
Entre 11 et 15 ans, les ados perdent 1h31 de sommeil
24 % des enfants de 11 ans sont fatigués le matin
34 % à 15 ans

Pour un sommeil de qualité, il est préférable de faire une sieste de 30 minutes le week-end plutôt qu'une grasse matinée. (Photo d'archives Raymond Wae Tion)

« Mon nouveau compagnon pour la vie »

Malika* a découvert par hasard qu'elle souffrait d'apnée du sommeil en se rendant chez un allergologue pour traiter un urticaire persistant et de l'eczéma. Peut-être parce que sa patiente est aussi diabétique, le spécialiste avait suggéré de tester son sommeil.

Un test qui a révélé que la Dionysienne faisait 25 apnées par heure. En un temps record, la quinquagénaire a été appareillée. *« Ce traitement m'a sauvée*, confie-t-elle. *J'avais souvent la tête embrouillée alors qu'aujourd'hui, j'ai les idées claires »*.

Quelque temps avant son dépistage, Malika avait eu un accident sur la route du littoral, à 2 h 30 du matin. *« Je me suis assoupie. En fait, je réalise que depuis que je suis enfant je suis souvent fatiguée. Pas question d'aller au cinéma car, c'est sûr, je vais m'endormir. Pareil dans mon canapé devant la télé »* explique celle qui après un an d'appareillage a constaté une diminution du nombre d'apnées.

« Les premiers temps, j'étais comme Robocop avec mon masque et mon appareil. Aujourd'hui, je viens de renouveler mon appareillage car il faisait trop de bruit. À part ça, je le supporte bien ; environ 10 heures par nuit. Mon médecin m'avait prévenu : c'est votre nouveau compagnon pour la vie ».

I.S.

*Prénom d'emprunt

La sécurité sociale prend en charge l'appareillage pour lutter contre l'apnée du sommeil. (Photo d'archives)

Plaidoyer pour la sieste

Standard, royale, flash ou énergisante, la sieste a de nombreux effets positifs : vigilance accrue, performance augmentée, ainsi que des vertus au niveau de la mémoire, de la créativité et de l'humeur. Sportifs, jeunes, adultes, actifs, les siesteurs on tout à y gagner.

La lecture de votre quotidien préféré précède votre sieste dominicale ? Mais prenez-vous ce moment de repos délicieux aussi en semaine ? Car depuis la fin des années 1990, des études japonaises ont montré les effets positifs d'une sieste de 15 à 20 minutes sur la vigilance et la performance d'une tâche après un déjeuner et une nuit de sommeil normale.

Une autre étude menée par la Clinique du sommeil à Bordeaux a aussi montré que la restauration de la vigilance après une sieste diminue le risque d'accidents de la route, notamment en cas de conduite nocturne chez les sujets jeunes, pour qui l'effet d'une sieste de 30 minutes est supérieur à celui de la caféine.

Victime de préjugés dans une société qui valorise le travail, la sieste suscite pourtant l'intérêt de nombreux chercheurs pour ses multiples vertus chez l'adulte au niveau de l'immunité, l'hypertension, la mémoire… Entre autres.

« En réalité, la sieste n'est pas culturelle, elle est naturelle. C'est nous qui en faisons quelque chose de culturel », rappelle le docteur Eric Mullens, spécialiste du sommeil.

Mieux que le café

Chez les sportifs, la sieste qui vient du latin Siesta qui désigne la sixième heure après le lever du soleil – ce moment de début d'après-midi où notre vigilance baisse – est un outil de performance. On parle ici de « Power Nap » ou sieste énergisante qui fait partie des programmes de préparation et de récupération lors des compétitions.

En 2011, une étude américaine menée sur des joueurs de basket professionnels a, par exemple, montré qu'en dormant davantage, notamment avec des siestes, ils augmentaient de 9 % leur précision au tir !

Chez les footballeurs professionnels, la sieste est courante. Depuis 2014, l'AS Monaco fait appel au Centre du sommeil et de la vigilance. *« S'il y a match à 21 heures, pour être hyperperformant entre 21 heures et 23 heures la sieste va s'imposer à 17 heures. On va prendre sur le sommeil du soir on va modifier l'horloge biologique du joueur »*, explique un des préparateurs qui, en dressant un profil de siesteur pour chaque joueur, a pu optimiser leurs performances.

Bars à sieste

Au travail aussi, il est prouvé que se reposer 20 minutes en milieu de journée améliore la productivité de 20 %. Sans compter le bénéfice en termes de créativité, et surtout, sur l'humeur.

N'oublions pas que le manque de sommeil peut conduire à la démotivation, au stress, à l'impatience, mais aussi, à terme, au burn-out et à la dépression.

Dans les grandes villes de l'hexagone, les bars à sieste ont fleuri depuis plusieurs années. À Lyon, Belfort, Amiens ou Nantes, on y propose la sieste flash de moins de 5 minutes, la sieste royale de 1 heure et demie et sieste standard de 20 à 30 minutes. Le tout dans un hamac traditionnel, un fauteuil massant ou sur un lit de massage combiné à des pierres chauffantes qui permettent une relaxation totale des muscles.

Les tarifs sont compris entre 12 et 27 euros selon les prestations.

À La Réunion, le concept n'existe pas encore. À bon entendeur.

Isabelle SERRE

Dans les grandes villes de l'hexagone, les bars à sieste fleurissent. (Photo DR)