

Dormir un peu plus chaque nuit ou se reposer un bon coup de temps en temps ? Voilà ce que dit la science



Dormez plus, et surtout, dormez bien. Votre corps vous remerciera.

Avec Séverine Brune

Atlantico : Une étude de l'université de Surrey, affirme qu'une d'heure de sommeil supplémentaire a un effet très positif sur le cerveau des personnes testées. Dans le même temps, plusieurs experts mettent principalement en avant le bénéfice d'un rythme régulier de sommeil. Quelle approche du sommeil faut-il dès lors privilégier, la régularité ou la quantité ?

Séverine Brune : Il faut privilégier les 2 et je rajouterais également la qualité de sommeil. La régularité des rythmes est essentielle et cela ne concerne pas uniquement le fait de se coucher et de se lever à des horaires réguliers mais cela concerne aussi les rythmes de travail, des repas et nos activités sociales et professionnelles. Ces rythmes « synchronisent »,

remettent à l'heure en quelque sorte notre horloge de sommeil avec la lumière et la température du corps. C'est un des mécanismes essentiels de régulation du sommeil. Nous avons bien sûr besoin d'une certaine quantité de sommeil pour pouvoir fonctionner la journée et le nombre d'heures de sommeil est différent d'une personne à une autre. Le sommeil n'existe pas sans sa face opposée qui est l'état de veille, ces 2 rythmes s'alternent sur 24h, on parle de rythme veille/sommeil. Schématiquement, pour chaque heure que nous passons éveillé, nous accumulons une dette de sommeil qui sera remboursée en totalité si l'on dort bien. Ce qui explique que si l'on ne dort pas assez, nous accumulons une dette chronique de sommeil qui aura des conséquences sur la santé.

De nombreux experts affirment que les personnes en pénurie de sommeil ne s'en rendent souvent pas compte. Comment l'expliquer ?

La pénurie de sommeil ou la dette de sommeil est malheureusement très fréquente dans notre société actuelle avec des chiffres très inquiétants notamment chez les adolescents. Un collégien sur 10 dort moins de 6h, 1 sur 4 s'endort régulièrement en cours pendant la journée d'après les dernières études par exemple... Les objets connectés font partie des causes premières mais cela ne concerne d'ailleurs pas uniquement les adolescents... Une dette chronique de sommeil (dû à nos impératifs socio professionnels ou autres...) impacte fortement notre santé. La somnolence par exemple (envie irrésistible de dormir) est souvent mal connue ou confondue avec la fatigue. C'est une conséquence importante de la pénurie de sommeil qui est la première cause d'accident de la route aujourd'hui. Le manque de sommeil induit des troubles de l'attention, de la vigilance, réduit nos facultés de réaction, d'adaptation, impacte la mémoire, diminue la performance, dérègle l'humeur... Tous ces symptômes sont souvent attribués au stress ou autre mais rarement au sommeil. Peu de personnes sont vraiment sensibilisées à l'importance du sommeil. Qui connaît réellement le nombre d'heures de sommeil qui lui faut pour bien fonctionner ? les conséquences d'un manque de sommeil, comment le compenser ? qui est vraiment sensibilisé aux conséquences que cela engendre sur la santé ? Nous manquons cruellement de connaissances à ce sujet même si nous commençons à y remédier progressivement dans les écoles, collèges, lycée et entreprises...

Comment dès lors planifier un rythme de sommeil adapté à son corps et son rythme de vie ?

Commencer par mieux connaître son besoin de sommeil me paraît être une priorité en utilisant un agenda du sommeil pendant 3 semaines environ (on les trouve facilement sur internet sur le site du réseau morphée par exemple, qui donne en plus plein d'informations sur le sommeil de l'adulte mais également de l'enfant et de l'adolescent). Cela permet de noter ses heures de coucher et de lever en semaine, le week end, pendant les vacances pour évaluer le nombre d'heures de sommeil moyen nécessaire à son fonctionnement. Si l'on a par exemple besoin de 7h, on évalue si ce temps est respecté pendant la semaine en fonction de nos

contraintes socio professionnelles. Si ce n'est pas le cas, il ne faut pas hésiter à faire des siestes courtes (10 mn) ou des repos compensateurs plus long pour les personnes qui travaillent à horaires atypiques par exemple, à couper dans la journée et à dormir un peu plus le week end sans mettre le réveil. Essayer d'aller se coucher à des heures régulières lorsque l'on a sommeil en évitant les écrans le soir au lit ou avant d'aller se coucher est également important. Afin, rappeler qu'il faut s'arrêter systématiquement en voiture (au moins 10 mn) dès les premiers signes d'endormissement (paupières lourdes, yeux qui se ferment, maladresse, nuque raide, difficultés de concentration...) peut sauver des vies...