

Sommeil : bréviaire des idées fausses et dangereuses, et autres méthodes à ne pas adopter comme celle dite de "Léonard de Vinci"



Il est parfois difficile de concilier les rythmes de vie et nos besoins biologiques de sommeil, il existe quelques règles simples et notamment respecter autant que possible son rythme naturel.

Avec Séverine Brune

Atlantico : Globalement, pourquoi avons-nous besoin de dormir? Quels sont les impacts concrètement ressentis physiquement et moralement ? (dépression, capacité intellectuelle, physique..?)

Séverine Brune : Le sommeil est tout simplement un besoin vital comme manger, boire, respirer...

Nous avons besoin de dormir pour être en forme et performant la journée. Il permet chez l'enfant de grandir. Il permet de récupérer des forces physiques, les muscles se reposent la nuit, les protéines sont synthétisées pendant le sommeil lent profond.

Les personnes qui ne dorment pas bien sont plus malades que les autres (la sécrétion des défenses immunitaires est impactée, la cicatrisation se fait moins bien...) Le sommeil permet donc de préserver sa santé physique mais également mentale (mémoire, régulation émotionnelle...), les mauvais dormeurs sont plus agressifs et peuvent développer des troubles de l'humeur....

Un manque de sommeil temporaire entraîne de la fatigue, diminue la motivation et la concentration, un manque de sommeil prolongé entraîne une accumulation de somnolence dans la journée qui a des conséquences importantes et notamment une réduction de l'attention, de la concentration et un temps de réaction prolongé.

Chez l'enfant, le manque de sommeil se traduit par de la colère, de l'irritabilité, de l'intolérance à la frustration, des pleurs et humeur changeante.

Les effets d'un manque de sommeil sont donc nombreux et affectent notre fonctionnement dans la journée, notre santé, notre humeur et notre qualité de vie .

Avons-nous réellement besoin d'un minimum de 8h30 de sommeil quotidiennement ? Nombreuses sont les personnes qui dorment peu, mais qui disent se sentir bien et achèvent des charges de travail colossales quotidiennement.

Le besoin de sommeil varie d'une personne à une autre. Je n'ai jamais vu d'études scientifiques valider un tel minimum de sommeil pour tout le monde! Si ma vigilance et mon fonctionnement est bon la journée avec 7h de sommeil (ou moins) cela veut dire que ma quantité de sommeil est bonne. Mais certaines personnes auront besoin de plus d'heures de sommeil et d'autres moins.

Comment le lieu de travail affecte-t-il le sommeil ? Quelles en sont les conséquences ?

Le rythme et les horaires de travail peuvent largement affecter notre sommeil. Nous constatons une moyenne de 2h de dette de sommeil pendant la semaine, que nous récupérons généralement pendant le week end. Il est parfois difficile de concilier les horaires de travail et nos besoins biologiques de sommeil. De plus, nous savons que 40% des personnes qui travaillent avec des horaires atypiques (travail de nuit, 3/8...) déclarent avoir une mauvaise qualité de sommeil et une dette de sommeil importante qui posent de sérieux problèmes de santé et de sécurité. Les répercussions professionnelles sont également importantes : absentéisme, accidents de travail, le jugement, l'humeur, les habilités de résolution de problèmes et la performance sont perturbés.

Et puis, bien sur il a le stress professionnel dont un des symptômes est l'impact sur le sommeil. Les insomnies sont de plus en plus fréquentes avec en cause également l'utilisation tardive des tablettes au lit (mails...) qui bloque la mélatonine et donc retarde l'endormissement...

De nombreux on-dits sur le sommeil adoptés par la conscience populaire perdurent. Qu'en est-il des gens qui perturbent leur cycle de sommeil et qui tentent, par exemple la méthode Léonard De Vinci qui consiste à diviser sa période habituelle de sommeil la nuit en plusieurs périodes réparties tout au long de la journée, en rendant son sommeil "polyphasique", c'est-à-dire en dormant plusieurs fois sur une période de 24 heures ? "Vous avez réellement des gènes qui dictent si vous êtes une personne du matin ou une personne du soir." Quel commentaire feriez-vous à ce sujet ? Enfin, que sont les rythmes circadiens ? Sont-ils responsables de chute de performance en milieu d'après-midi ?

La méthode De Vinci est, à ma connaissance, ni validée ni conseillée. Aujourd'hui, les études vont plutôt dans le sens des impératifs chronobiologiques auxquels l'homme est soumis sur 24h qui impliquent la nécessité de dormir la nuit (avec des besoins de sommeil différents d'une personne à une autre) et un temps de repos la journée de 10 mn entre 13h et 15h lié à la courbe de la vigilance. Il faut donc 2 périodes de sommeil sur 24h. Un plus long la nuit et un autre plus court la journée. Ce cycle veille sommeil est sous contrôle de l'horloge circadienne interne qui gère ces rythmes et qui est « remise à l'heure » par des synchroniseurs externes (lumière, variation de la température, rythmes de travail, vie sociale et professionnelle). Les individus qui possèdent une horloge rapide sont généralement des couche-tôt (du matin) alors que les couche-tard ont une horloge plus lente. La prévalence de gènes horloges en fonction des personnes du soir ou du matin a été effectivement mise en évidence ces dernières années.

En somme, quels conseils donneriez-vous pour "mieux dormir" ?

Je recommande pour bien organiser son temps de sommeil le calcul de son temps moyen de sommeil (à l'aide d'un agenda du sommeil par exemple) en notant pendant 15 jours à un mois ses heures d'endormissement et de réveil (et en faire une moyenne). Prendre en compte l'heure à laquelle on ressent l'envie de dormir le soir me paraît important pour être en accord avec ses rythmes. Il faut donc aller au lit lorsque l'on a sommeil en évitant de « se stimuler » le soir au moins une heure et demi avant le coucher (travailler, regarder ses mails ou tablette, faire du sport, manger, boire du café ou alcool sont à éviter...). La journée, on essaie de faire 10 mn de sieste et 30 mn de sport/activité soutenue au quotidien.