

Passage à l'heure d'été : ces choses à ne pas faire pour récupérer les heures de sommeil perdues



Entre les heures de sommeil perdues en raison du changement d'heure et celles en lien avec nos modes de vie, il est impératif de veiller à l'équilibre de nos rythmes "veille/sommeil".

Avec Séverine Brune

Atlantico : A partir de quand avons-nous commencé à dormir huit heures par nuit ? Pour quelle raisons ?

Séverine Brune : Les impératifs chronobiologiques auxquels l'homme est soumis sur 24 heures 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 lié à la courbe de la vigilance. Il faut donc deux périodes de sommeil sur 24 heures. Une plus longue la nuit et une autre plus courte la journée.

La durée de notre temps de sommeil a été modulée progressivement par l'évolution sociale et comportementale. Elle est liée aux besoins d'adaptation de l'homme dans son contexte environnemental. De ce fait, notre temps de sommeil a diminué de façon importante depuis le siècle dernier. Ainsi, nous sommes passés en un siècle d'une moyenne de 9 heures de sommeil (1910) à 7h30 en 1975 jusqu'à 6,8 heures aujourd'hui.

La raison principale est en grande partie due à l'apparition de l'électricité et de son utilisation culturelle (notamment dans le monde du travail...). Nous avons vécu au rythme de la lumière naturelle pendant des millions d'années. **L'utilisation de l'électricité a ainsi modifié progressivement les rythmes veille/sommeil de l'homme lui permettant de travailler à n'importe quelle heure.** Cette évolution a largement impacté son sommeil, sa durée et sa qualité.

Pourquoi dormir en deux fois pourrait augmenter notre capacité de concentration ou de vigilance ? D'autres effets sont-ils observables ?

Aujourd'hui, toutes les études à ma connaissance visent à favoriser une durée de sommeil de nuit propre à ses besoins pour être en forme la journée. Si la durée de sommeil de nuit n'est pas suffisante, cela va engendrer de la somnolence diurne qui impacte fortement notre santé et notre sécurité (risques d'accidents accrus, problèmes cardio-vasculaires...).

Le repos de journée (mais pas à n'importe quelle heure et pas de n'importe quelle durée) favorise le maintien de la vigilance, de la concentration, de la mémorisation, réduit la fatigue, améliore la vigueur et, de manière générale, la performance cognitive. De plus, la pratique régulière d'un repos de journée contribue à la réduction du stress, augmente nos capacités d'adaptation et de réactivité, et contribue à la prévention des maladies coronariennes.

Si l'on dort en deux fois, comment devrait-on organiser notre temps de sommeil ?

Dormir de longues heures pendant la journée n'est pas une recommandation actuellement en France. Réduire volontairement son besoin de sommeil nocturne pour mettre en place un sommeil diurne long provoquerait un dérèglement des rythmes "veille/sommeil" qui impacterait la santé. Nous en avons largement la preuve avec les travailleurs postés qui doivent mettre en place des repos compensateurs diurnes pour pallier au manque de sommeil induit par leurs horaires de travail. Notre mode de vie actuel et nos contraintes professionnelles favorisent déjà assez le manque de sommeil avec les conséquences qu'on lui connaît !

Au-delà des risques chronobiologiques et sur la santé, l'incompatibilité est également socio-professionnelle (je ne vois pas qui pourrait se permettre de dormir quelques heures l'après-midi sur un poste à horaire normal).

Les préconisations actuelles en France indiquent que le repos diurne doit se faire entre 13h et 15h et durer de 10 à 20 minutes (avec des recommandations particulières pour les travailleurs postés). L'objectif est donc de trouver le meilleur compromis entre nos besoins biologiques, professionnels et sociaux pour favoriser un sommeil de bonne qualité avec, de manière optimale, une sieste en début d'après-midi.

Y a-t-il vraiment des façons d'organiser son temps de sommeil meilleures que d'autres, ou faut-il mieux écouter son propre rythme biologique ?

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. Ce temps moyen de sommeil nécessaire est différent d'une personne à une autre. Il faut également prendre en compte l'heure à laquelle on ressent l'envie de dormir le soir (certains sont plus du soir et d'autres plus du matin). 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 à 20 minutes de sieste et 30 minutes de sport/activité soutenue au quotidien.