



# LE SOMMEIL UN MÉDICAMENT MIRACLE ?

*Beaucoup se vantent de peu dormir. Erreur ! Les études médicales les plus récentes l'affirment : le temps que nous avons à vivre en bonne santé repose sur la qualité et la quantité de notre sommeil.*

Par Brigitte-Fanny Cohen

**L**e sommeil n'est pas une perte de temps. Une infime minorité peut, pour des raisons génétiques, dormir moins de cinq heures par nuit. Mais nous avons besoin en moyenne de sept à huit heures pour être en forme. Or, sur les trente dernières années, les Français ont perdu une heure de sommeil par nuit. En semaine, ils passent 6 h 58 (1) en moyenne dans les bras de Morphée. Mais un tiers d'entre eux dort moins de 6 heures par nuit, selon une étude de Santé publique France en 2019. Une situation préoccupante ! Le manque chronique de sommeil représente un danger pour notre santé. Tout d'abord pour nos fonctions intellectuelles. « *Le lendemain d'une nuit trop courte, l'attention, la concentration et la mémorisation sont perturbées* », indique le Dr Sylvie Royant-Parola, spécialiste du sommeil, présidente d'honneur du Réseau Morphée, qui met en garde les managers et les décideurs politiques. « *Si on est en privation de sommeil depuis vingt-quatre heures, on se retrouve dans l'état de quelqu'un qui conduit avec 1 g/l d'alcool dans le sang ! Nos perceptions et nos jugements sont altérés, nous commettons des erreurs. Je me demande toujours comment les députés peuvent voter des lois à 5 heures du matin !* » Inutile de rappeler le nombre d'accidents en tout genre liés à la somnolence, conséquence de nuits trop courtes.

#### DES HORMONES QUI INFLUENCENT L'APPÉTIT

« *Le sommeil consolide aussi les apprentissages réalisés dans la journée : une leçon de piano, des règles de grammaire, une nouvelle procédure à intégrer pour utiliser une machine... C'est comme si on répétait en dormant. Le sommeil permettrait aux réseaux de neurones de fixer l'information dans la mémoire à long terme. Pour être performant intellectuellement, il faut donc bien dormir* », explique Géraldine Rauchs, directrice de recherche au

sein de l'équipe Inserm « Neuropresage » à Caen. Si on dort peu ou mal ponctuellement, on est capable de compenser le lendemain, en redoublant d'efforts. Mais, lorsque les individus dorment moins de six heures par nuit régulièrement, les médecins tirent le signal d'alarme. Une prise de conscience survenue dans les années 1970 grâce à la médecine du travail : on s'aperçoit alors que les travailleurs de nuit souffrent plus souvent que les autres d'hypertension et/ou de surpoids. Ils dorment dans la journée, mais une heure de moins en moyenne que les autres. Les études scientifiques l'ont confirmé par la suite. « *Une réduction du temps de sommeil s'accompagne de la stimulation de l'hormone de stress, le cortisol avec, pour conséquence, de rigidifier les artères, tout en provoquant une rétention de sel : ces deux mécanismes favorisent l'hypertension, qui elle-même fait le lit des maladies cardio-vasculaires* », précise le Pr Damien Léger, responsable du Centre du sommeil et de la vigilance à l'Hôtel-Dieu à Paris. Même lien entre ces maladies cardio-vasculaires et les apnées du sommeil, ces pauses respiratoires fréquentes en dormant : elles créent des microréveils, parfois plus d'une centaine durant la nuit. La privation de sommeil ou sa fragmentation ont donc les mêmes répercussions sur le cœur. Rallonger ses nuits serait aussi un préalable pour réussir à maigrir. En effet, la durée du sommeil a une action sur les hormones qui influencent l'appétit. Par exemple, la leptine – ou hormone de la satiété – fabriquée par nos cellules graisseuses a cet objectif bien sympathique : réduire la prise d'aliments et augmenter la dépense énergétique. En cas de privation de sommeil répétée, son taux diminue dans l'organisme. Dans les mêmes circonstances, le taux de ghréline augmente, au grand dam des adeptes de la minceur. « *Cette hormone, dite de l'appétit, sécrétée par l'estomac, stimule l'envie de manger et la production de graisses ! Ce déséquilibre hormonal peut être à l'origine d'une prise de poids* », souligne le Pr Léger. Sans oublier l'aspect comportemental de cette situation. →

## LE MANQUE DE SOMMEIL EST UN ACCÉLÉRATEUR DU VIEILLISSEMENT ET FAVORISE NOMBRE DE MALADIES

Des études expérimentales ont montré que des volontaires en privation de sommeil, et ayant un libre accès à un buffet, pouvaient prendre jusqu'à 3 kilos par semaine ! En cause : une fatigue qui pousse à grignoter. Autre hormone perturbée par nos nuits blanches : la mélatonine. Produite en quantité importante à la tombée de la nuit, elle régule notre horloge interne et favorise l'endormissement. Mais les écrans d'ordinateurs, de tablettes ou de smartphones envoient de la lumière bleue à notre rétine : notre organisme reçoit le signal qu'il fait jour ! La sécrétion de la mélatonine se retrouve perturbée, ce qui retarde l'endormissement.

### UN RISQUE AUGMENTÉ DE CANCER DU SEIN

Le sommeil est aussi une des composantes d'une immunité solide et donc d'une résistance à un grand nombre de pathologies. « *La production d'un grand nombre de cellules immunitaires augmente pendant la phase de sommeil lent profond. En même temps diminue celle des cytokines, substances qui favorisent l'inflammation et bon nombre de maladies liées à ce phénomène. Mais la privation de sommeil chronique inverse ces mécanismes bénéfiques. Les insomnies et la privation de sommeil, sur le long terme, rendent plus vulnérable vis-à-vis d'infections virales comme la grippe et diminuent l'efficacité de certaines vaccinations* », prévient le Pr Léger. Pire : la dette chronique de sommeil expose à un risque plus élevé de certains cancers, notamment celui du sein chez les femmes qui travaillent de nuit ou en horaires irréguliers. « *Cela s'explique aussi par la privation de sommeil chronique : les travailleurs de nuit dorment moins que ceux de jour. Et par la désynchronisation de l'horloge biologique :*

*le décalage horaire perturbe la réparation cellulaire, ce qui laisse se développer des cellules cancéreuses* », explique Steven Laureys, neurologue, directeur de recherche au Fonds de la recherche scientifique en Belgique et auteur du livre *Le sommeil, c'est bon pour le cerveau* (2).

Le manque de sommeil est également un accélérateur du vieillissement. Il affecte nos télomères, ces petits morceaux d'ADN qui forment des capuchons protecteurs, recouvrant l'extrémité de nos chromosomes. « *Quand on vieillit, les télomères raccourcissent. Ce processus est plus marqué quand on manque de sommeil régulièrement. Bonne nouvelle : c'est réversible. Dormir davantage, pratiquer une activité physique ou méditer sont d'excellents moyens pour rallonger ses télomères et son espérance de vie* », affirme Steven Laureys. Les connaissances sur le sommeil ont progressé ces dernières années avec la découverte du système glymphatique : un système de nettoyage des toxines. « *Pendant le sommeil lent profond, le cerveau est complètement déconnecté et peut, grâce à ce système, débarrasser les neurones des déchets : notamment les protéines tau et bêta-amyloïde qu'on retrouve en grande quantité dans le cerveau des patients atteints d'Alzheimer. Ce mécanisme est entravé en cas de privation de sommeil. Bien dormir concourt probablement à prévenir les maladies neurodégénératives, dont Alzheimer* », assure le Dr Royant-Parola. Le sommeil : une fontaine de jouvence, un remède miracle, une prévention efficace d'un grand nombre de maux ? Une certitude : il faut qu'il redevienne une priorité pour rester en bonne santé ! ■

Brigitte-Fanny Cohen

(1) Selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance, 2023.

(2) Odile Jacob, 2023.

## SOMMEIL DES ENFANTS UN MARCHÉ LUCRATIF

*Le sommeil des plus petits est souvent capricieux. Certains parents, épuisés, se tournent vers des coachs ou des objets connectés. Efficacité non prouvée...*



C'est une plainte récurrente des parents : leur enfant met des heures à s'endormir, se réveille la nuit et pleure... Eux aussi passent des nuits blanches. Résultat : ils sont exténués et cherchent des solutions tous azimuts. Parmi les plus en vogue actuellement : les coachs du sommeil dont les enseignes fleurissent sur internet. « *Au sein de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS), nous sommes vigilants quant à ces nouvelles pratiques. Je comprends la détresse des parents. Mais ce qui pose problème, c'est qu'on ignore le plus souvent la qualification de ces coachs qui exercent sans aucun cadre réglementaire* », constate le Dr Guillaume Aubertin, pneumo-pédiatre à l'hôpital Armand-Trousseau à Paris, et secrétaire général de la SFRMS. Certains d'entre eux sont infirmières, puéricultrices et prodigueront peut-être des conseils avisés. Mais d'autres n'ont aucune formation médicale et s'engouffrent dans ce marché juteux. « *Parfois il s'agit de mamans qui ont connu elles-mêmes l'enfer des nuits blanches avec leur enfant et qui s'autoproclament coach du sommeil. Un vrai business : une consultation en visioconférence d'une heure, suivie de conseils par mail, peut monter à 250 euros* », s'insurge le Dr Sylvie Royant-Parola, présidente d'honneur du Réseau Morphée.

## DANS LES PREMIERS MOIS, LE SOMMEIL DU NOUVEAU-NÉ SE STRUCTURE PROGRESSIVEMENT

Le nouveau-né a besoin de dormir seize à dix-sept heures par jour. Ses rythmes biologiques sont encore anarchiques. Dans les premiers mois, son sommeil se structure progressivement. À 6 ans, les enfants n'ont besoin que de onze heures de sommeil en moyenne. « *Les parents se plaignent surtout des couchers tardifs et des réveils la nuit. Dans deux tiers des cas, il s'agit d'insomnies comportementales : l'apprentissage de l'endormissement n'a pas abouti. L'enfant doit apprendre à s'endormir seul, sans biberon, sans écran. Mais on ne le laisse pas pleurer : les parents le guident dans des conditions propices à son sommeil* », explique le Dr Aubertin. L'accompagnement peut se réaliser en racontant une histoire, en chantant une berceuse...

### DOUDOUS MODERNES

Le doudou a aussi son utilité dans le rituel du coucher. Actuellement des doudous modernes, de nouvelle génération, séduisent de jeunes parents : les objets connectés. Veilleuses intelligentes dotées d'ambiances sonores et lumineuses, diffuseurs de berceuses ou d'histoires, réveils dont les petits yeux s'ouvrent et

se ferment en fonction de l'heure... Objectif avancé : amener l'enfant vers le sommeil de façon paisible et l'aider à se réveiller en douceur.

### DE L'ARNAQUE

« *Ces outils d'accompagnement ne peuvent pas se substituer à la présence du parent. Ils entrent dans la routine du coucher mais ne rendent pas l'enfant autonome dans son sommeil. Ce ne sont pas des remèdes miracles, ils ne sont pas validés scientifiquement et, avant 3 ans, ils sont déconseillés* », affirme Stéphanie Mazza, enseignante-chercheuse en neuropsychologie à l'université Lyon-I. Attention : ils peuvent se révéler contre-productifs car ils créent un conditionnement : un bébé, accoutumé à voir des lumières ou des images projetées au plafond ne pourra plus s'endormir facilement sans son objet connecté. « *C'est de l'arnaque : de la même façon qu'il ne faut pas s'endormir à l'aide de la télévision, car lorsqu'on se réveille la nuit il faut la rallumer, il ne faut pas créer de mauvaises habitudes chez l'enfant* », souligne le Dr Royant-Parola. Au contraire, il faut habituer le tout-petit à être en confiance et autonome. C'est le point de départ pour vivre la grande aventure de la nuit. ■ **B.-F. C.**

## DU SPORT POUR MIEUX DORMIR

*Un jogging pour mieux dormir ? Ce n'est pas une boutade. L'activité physique est aujourd'hui considérée comme un des traitements des insomnies et une alternative possible aux médicaments.*

Cela n'aura échappé à personne : le compte à rebours pour les Jeux olympiques est lancé, et le sport a été érigé « grande cause nationale » en 2024. Aujourd'hui, les liens entre l'activité physique et le sommeil sont scientifiquement mieux connus. Elle se révèle très favorable pour plonger dans les bras de Morphée. Et les sportifs de haut niveau savent à quel point le sommeil est primordial pour monter sur le podium. Par exemple, beaucoup de médecins se sont penchés sur les courtes nuits des navigateurs en solitaire et en ont tiré des conclusions sur l'importance des siestes et des microsiestes... qui, depuis, ont fait des adeptes, notamment dans les entreprises où l'on comprend leur bénéfice en termes de productivité. Plus récemment, on a montré l'intérêt du « *sleep banking* » ou « *stockage de sommeil* » pour augmenter ses performances. Objectif : dormir plus longtemps, pendant plusieurs jours, avant une compétition ou une période de privation de sommeil. Un exemple à suivre aussi, dans la vie courante, en prévision d'une nuit blanche. Selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), un tiers des Français a vu son sommeil se dégrader depuis 2009. Depuis la crise Covid, ils sont près de 70 % à se plaindre de leurs nuits. « *Le confinement a diminué le temps que nous*



*consacrions à l'activité physique et a modifié nos rythmes veille-sommeil : avec le télétravail, nous n'étions plus obligés de nous coucher tôt et nous lever aux aurores. Beaucoup sont restés ancrés dans ces mauvaises habitudes. Résultat : le nombre d'insomniaques est monté en flèche* », explique le Dr Marc Rey, neurologue, président de l'INSV.

### UN EFFET ANTIDÉPRESSEUR

C'est aujourd'hui démontré : la sédentarité n'est pas la panacée pour le sommeil. « *L'activité physique régulière a un impact sur le rythme circadien (dormir la nuit, être vigilant le jour), et donc un rôle important sur la synchronisation de l'horloge biologique* », poursuit le Dr Rey. « *De plus, quand on bouge quotidiennement, on active le système nerveux parasympathique qui lui-même active l'envie de dormir. Par conséquent, on rallonge la durée du sommeil lent profond qui est récupérateur* », précise le Dr François

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST UNE ALTERNATIVE AUX SOMNIFÈRES POUR TRAITER L'INSOMNIE CHRONIQUE

Duforez, médecin du sport et du sommeil au Centre du sommeil et de la vigilance à l'Hôtel-Dieu à Paris.

## EFFET ANTIDÉPRESSEUR

Autre grand bénéfice : l'effet antidépresseur de l'activité physique. « Elle réduit l'anxiété et améliore le moral ; or 50 % des insomnies sont liées à des épisodes anxieux et/ou dépressifs. Elle augmente la sécrétion des endorphines qui sont des antidouleurs, mais aussi celle des hormones endocannabinoïdes qui apportent du bien-être. Ce qui permet d'envisager l'activité physique comme une alternative aux somnifères pour traiter l'insomnie chronique », souligne le

Dr Duforez. Des études récentes le confirment : des patients dépressifs, participant régulièrement à un programme d'activité physique adaptée, voient leurs insomnies s'améliorer au bout de six mois. Elle diminue aussi la gravité des symptômes chez les personnes qui souffrent d'apnées du sommeil ou du syndrome des jambes sans repos. « Bien bouger pour bien dormir » : un nouveau slogan en perspective ? L'idéal est d'avoir une activité physique trois fois par semaine : marche rapide, jardinage, sport... Une activité qui procure du plaisir : condition sine qua non pour devenir régulière et efficace ! ■

B.-F. C.

## SOMNIFÈRES POUR OU CONTRE ?

Quatre millions de Français souffrent d'insomnies à des degrés divers. Les médicaments sont-ils la solution ? L'arrivée d'un somnifère dernière génération relance le débat.



Apprendre une très mauvaise nouvelle, stresser à l'approche d'un examen ou d'un déménagement... Des situations pour lesquelles il est normal de moins bien dormir pendant plusieurs jours. En revanche, si les troubles du sommeil durent depuis plus de trois mois, au moins trois fois par semaine, avec des difficultés au quotidien – fatigue, manque de concentration, irritabilité, somnolence –, on parle d'insomnies. Il faut alors consulter pour identifier leurs causes. Elles sont nombreuses : certaines maladies comme la dépression, les apnées du sommeil, le syndrome des jambes sans repos... Mais aussi certains médicaments comme la cortisone ou des excitants pris avant de dormir comme le thé, le café ou l'alcool... Ou encore la lumière bleue des tablettes et autres smartphones qui perturbe la production de mélatonine et l'endormissement. Soigner la cause permet le plus souvent de traiter l'insomnie. Parfois, on ne retrouve pas de raison bien identifiée aux insomnies chroniques qui représentent un véritable cauchemar pour ceux dont elles hantent les nuits.

De nos jours, les somnifères sont assez décriés et ne sont prescrits, en principe, que sur des périodes courtes : vingt-huit jours maximum, pour aider à passer un cap difficile. « Ils ne sont pas pro-sommeil mais anti-éveil : ils procurent une anesthésie légère, font perdre un peu conscience, ce qui empêche de se réveiller dans la nuit », affirme le Dr Patrick Lemoine, psychiatre, docteur en neurosciences et auteur de *Docteur, j'ai mal à mon sommeil* \*. Selon la Haute Autorité de santé, plus d'un quart des plus de 65 ans (près de 40 % des plus de 85 ans) prennent des somnifères au long cours, sept mois en moyenne mais parfois durant des décennies. « Ils provoquent une dépendance inefficace et toxique : inefficace car ils ne guérissent pas les insomnies et toxique car ils entraînent de nombreux effets secondaires », souligne le spécialiste.

## DÉPENDANCE INEFFICACE ET TOXIQUE

Un nouveau somnifère (le daridorexant) sera commercialisé en mars 2024 en France. Il apporte une lueur d'espoir avec son mécanisme d'action différent des autres. Cet hypnotique de dernière génération s'attaque à l'orexine, une hormone qui intervient dans le sommeil mais aussi dans le contrôle du poids. « Il bloque les récepteurs des neurones qui fabriquent l'orexine. En cela, il favorise un endormissement plus rapide et augmente le temps de sommeil. Il améliore aussi l'éveil, le jour suivant, ce qui est totalement nouveau pour un somnifère. Dans les études, il n'a pas provoqué plus d'effets secondaires que le placebo », indique le Dr Damien Léger, directeur du Centre du sommeil et de la vigilance à l'Hôtel-Dieu à Paris. L'arrivée de ce nouveau médicament risque de provoquer un raz de marée de prescriptions, ne respectant pas toujours les indications. « Sa mise sur le marché sera encadrée par la Haute Autorité de santé, avec une étude pour savoir qui prend ce médicament et avec quels effets. Je la coordonne et nous allons être très vigilants : il ne s'agit pas de la pilule miracle pour dormir », précise le Pr Léger. Les thérapies comportementales et cognitives restent le « gold standard » pour traiter les insomnies récalcitrantes. Chaque patient bénéficie ainsi d'une thérapie individualisée avec un spécialiste, en fonction de son comportement : revoir les horaires du coucher, l'usage des écrans avant de dormir, l'alimentation, l'exposition à la lumière, la pratique du sport... Un vrai travail pour les insomniaques qui nécessite temps et patience. ■

B.-F. C.

\* Odile Jacob, 2021.