

Communiqué de presse

15 MARS : JOURNÉE MONDIALE DU SOMMEIL : LE MAUVAIS SOMMEIL N'EST PAS UNE FATALITE !

La journée mondiale du sommeil se tiendra cette année le 15 mars. Cette journée permettra, comme chaque année, d'attirer l'attention sur une « activité » fondamentale qui occupe quasiment un tiers de notre vie comme dans l'adage « Métro, boulot, dodo ».

De nombreuses enquêtes montrent que la durée du sommeil va décroissante dans la population. Notre mode de vie grignote le temps que nous réservons au sommeil et favorise toute une série de facteurs « nuisibles » à la qualité du sommeil : stress, anxiété, bruit, pollution lumineuse etc. La prévalence des troubles du sommeil est donc très importante (au-delà de 30% de la population selon certaines études). Au-delà de la fatigue, de la somnolence et de l'inconfort que ces troubles génèrent, ils peuvent être à l'origine de nombreux dysfonctionnements et d'impacts négatifs sur la santé. Peu informés, beaucoup de ceux qui sont atteints de troubles du sommeil les considèrent comme une situation à laquelle il faut s'habituer.

La journée mondiale du sommeil est l'occasion de rappeler que ce n'est pas le cas ! Une somnolence diurne accrue est un signal important qui doit amener des réponses. Car chacun peut agir à son niveau pour améliorer son sommeil.

L'exposition à la lumière artificielle le soir via nos smartphones et tablettes peut par exemple retarder l'endormissement. Les adolescents sont des « victimes » privilégiées de cette lumière au mauvais moment. Par ailleurs un sommeil insuffisant durant l'enfance augmente le risque de plusieurs problèmes de santé et diminue la probabilité de bons résultats scolaires. Un mauvais sommeil chronique à l'âge adulte augmente également le risque de développer plusieurs maladies neurologiques et métaboliques.

Les preuves scientifiques du rôle protecteur d'un sommeil de qualité pour le vieillissement cognitif et cérébral s'accumulent. Dans une population vieillissante, il nous apparaît opportun d'insister sur le fait qu'ils devraient être pris en compte dans le débat politique. L'exemple du débat sur l'arrêt du changement biannuel entre heure d'été et heure d'hiver est d'une urgente actualité. Un panel de scientifiques européens prône actuellement le maintien de l'heure standard (ST, dites « heure d'hiver »). Cette dernière conduirait à plus de lumière du matin en hiver et moins de lumière du soir en été. Ces conditions synchroniseraient mieux l'horloge biologique et permettent de dormir plus tôt et d'améliorer l'humeur de certains, le tout en meilleure phase avec les horaires de travail et scolaires qui eux ne vont pas changer avec l'arrêt du changement

Sleep and Chronobiology Lab

GIGA-R – Cyclotron Research Centre/In Vivo Imaging Unit
B30, 8 Allée du VI Août, Quartier Agora, B-4000 Liège, Belgium
Tel +32 4 366 23 16 Fax +32 4 366 29 46
www.gigasleep.uliege.be

d'heure. Comment profiter de plus de lumière le soir pour des activités sociales ou ludiques si notre humeur est au plus bas ?

Eviter trop de lumière le soir. S'exposer à plus de lumière le matin. Faire de l'exercice le matin. Eviter la caféine. Se lever en cas de difficulté à dormir la nuit. Ne rester au lit que pour dormir. Effectuer des activités de détente en soirée. Voilà une série de choses qui sont typiquement conseillées en somno-éducation et qui peuvent durablement améliorer le sommeil.

La journée mondiale du sommeil est donc l'occasion de diffuser les résultats des recherches qui mettent encore et toujours en avant la nécessité et l'importance de dormir, même pour ceux qui considérerait ça comme une perte de temps !

*Gilles Vandewalle
Vincenzo Muto
Christina Schmidt*

Chercheurs au Sleep and Chronobiology Lab de l'ULiège.