

Les Français passent sous

Santé

En trente ans, nous avons perdu une heure trente de sommeil. Un sommeil dont la qualité est jugée mauvaise par 32 % des Français. Parmi les ennemis de nos nuits, la charge mentale, le stress, les écrans, l'alimentation et la sédentarité sont pointés du doigt.

Carole Eon

carole.eon@centrefrance.com

Nous dormons moins longtemps et moins bien et cela pèse lourd sur notre santé. Nous avons profité de la vingt-quatrième Journée du sommeil pour faire le point avec Maria Livia Fantini, neurologue et responsable du centre du sommeil au CHU de Clermont-Ferrand et les spécialistes de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

La dette de sommeil s'aggrave

La courbe du sommeil a commencé à dégringoler avec « l'avènement de la lumière électrique », nous précise la somnologue. Une chute libre qui s'est aggravée avec un style de vie tourné sur la performance et l'essor des écrans et objets connectés qui affectent le rythme circadien (jour/nuit) en bloquant la mélatonine (hormone du sommeil). « Aujourd'hui, on veut contrôler notre temps au

détriment du sommeil, comme s'il était parfois vu comme une perte de temps. » Autre ennemi de sommeil pointé par la professionnelle : le stress, qui nuit à ce lâcher-prise si essentiel à l'endormissement. C'est donc la combinaison de nombreux facteurs qui causent les troubles du sommeil.

À la question du profil du mauvais dormeur, il semblerait qu'aucune classe d'âge n'y échappe, même si les femmes sont plus sujettes aux insomnies. « En consultation, nous voyons des personnes de tous les âges. Les adolescents qui devraient dormir entre huit et neuf heures se décalent avec les écrans et avec l'âge le sommeil devient plus léger, plus fractionné. » L'insomnie, que la crise sanitaire a aggravée, se généralise. L'Institut national du sommeil pointe également du doigt la dette de sommeil des parents et des soignants.

Il est important de noter que s'il est recommandé de dormir au moins sept heures (pour un adulte), l'idée qu'il existerait un temps idéal est fautive, tant elle dépend du patrimoine génétique de chacun et des capacités de récupération (siestes).

Des effets graves sur la santé

Un sommeil de mauvaise qualité peut avoir de lourdes conséquences sur la santé. Comme nous le détaille Maria Livia Fantini, le risque de maladie cardiovasculaire augmente. « Le rythme cardiaque nécessite du repos, de ralentir son rythme et en ce sens le sommeil est réparateur. Trop sollicitées, les artères vieillissent plus vite et les risques d'AVC et d'infarctus augmentent. » Si le cœur souffre du manque de sommeil, il en est de même pour le système immunitaire qui est affecté. La santé mentale est elle aussi impactée.

« On voit souvent des troubles de l'humeur, des difficultés accrues dans la gestion des émotions... » La prise de poids est également l'un des effets possibles du manque de sommeil, avec toutes les maladies qui peuvent lui être associées (diabète de type 2 notamment). « Pendant que l'on dort, l'hormone de la satiété augmente. Les gens qui dorment mal mangent davantage. Une étude américaine a démontré le lien entre l'appétit et la quantité de sommeil. Outre Atlantique, le temps de repos a chuté et l'obésité a explosé. »

Enfin, parmi les dangers du manque de sommeil, le risque de cancer est augmenté. « Si on dort un tiers de notre vie, ce n'est pas pour rien ! », insiste la soignante.

Pas de fatalité

Face à ce nouveau mal du siècle, quelques réflexes simples permettent d'améliorer l'endormissement. Afin de lutter contre l'insomnie, la responsable du centre du sommeil clermontois recommande de mettre en place les conditions qui favorisent le sommeil. « Il faut créer un espace de détente entre la journée de travail et l'heure du coucher. Mettre en place un rituel, que ce soit de la méditation, de la lecture, de la relaxation ou même la dégustation d'une tisane. Il faut une transition, une véritable coupure avec la journée. » La chambre à coucher doit, selon la médecin, être strictement réservée au sommeil et aux activités sexuelles. « On ne doit pas emmener de travail dans son lit, ni regarder la télévision. »

Il est important de manger un repas léger (deux heures avant d'aller se coucher), en évitant l'alcool et les boissons stimulantes. La température de la chambre ne doit pas dépasser les 18 degrés. « Si l'on éprouve des difficultés à s'endormir, il faut sup-

Le sommeil

En 30 ans, les Français ont perdu 1 h 30 de repos par nuit. Pour la seule année 2023, ils ont perdu 16 minutes de sommeil, que ce soit en semaine comme pendant le week-end.

En semaine ils dorment en moyenne 6 h 42

En moyenne ils se couchent à 23 h 06 (23 h 43 pour les 18-24 ans) **et se lèvent à 6 h 24** (7 h 03 pour les 18-24 ans)

Le week-end ils dorment en moyenne 7 h 25

En moyenne ils se couchent à 23 h 46 (0 h 39 pour les 18-24 ans) **et se lèvent à 7 h 33** (7 h 50 pour les 18-24 ans)

primer la sieste. » L'Institut national du sommeil et de la vigilance éclaire également sur le rôle crucial de l'activité physi-

que. Autre atout du sport, son pouvoir d'antidépresseur naturel : « Il a été établi que l'activité physique a des effets antidépresseurs et anxiolytiques aussi

Cofel ne s'endort pas pour ses matelas made in Limoges

Site multimarques - Bultex®, Epéda® et Mérinos® en l'occurrence - Cofel soigne votre sommeil à Limoges, l'un de ses quatre sites français.

Sur plus de 37.000 m² et 10 hectares, l'entreprise qui existe depuis 1956, y produit chaque année près de 250.000 matelas et 100.000 sommiers, distribués sur le sol français par les enseignes But et Conforama et fournit également l'hôtellerie. 200 salariés y travaillent pour que vos nuits soient douces. Car un bon sommeil dépend d'une bonne literie et quand on sait que l'être humain passe plus de vingt six ans cumulés de sa vie à



LIMOGES. Près de 250.000 matelas et 100.000 sommiers sortent chaque année de l'usine limougeaude, l'un des quatre sites de Cofel. PHOTO : S. LEFÈVRE

dormir, autant lui offrir une couche d'excellence.

Loin des lignes automatisées, la fabrication d'une literie requiert un savoir-faire artisanal. Et celle d'un matelas nécessite l'intervention de vingt-trois personnes, chacune étant formée à son métier et responsable de la qualité de son opération. Certains postes requièrent de deux à six mois de formation et une exigence de dextérité. Des formations délivrées au sein même de l'entreprise, au regard de la spécificité des métiers de la confection matelas et sommier.

Expert du bien dormir et leader français de la literie, Cofel offre une gamme de quelque

600 matelas et 350 sommiers différents. Mais attention, un lit n'est pas un investissement à vie.

Il vous faudra le changer au bout de dix ans. C'est en effet la durée de vie maximale d'un matelas. Quelle que soit sa qualité initiale, ses composants auront été soumis à plus de 3.650 nuits - et plus de 40 mouvements chaque nuit, soit 150.000 en dix ans. Et votre matelas aura également absorbé des centaines de litres de sueur (près de 40 cl par nuit et par personne). Il est également recommandé de changer son sommier en même temps que son matelas pour que ce dernier s'use moins vite. ■

se dégrade d'année en année

LE FAIT
DU JOUR

la barre des sept heures

des Français se dégrade

Chez les 18-24 ans, le délai d'endormissement est de 53 minutes contre 37 minutes pour la population générale en raison de l'exposition aux écrans. D'où l'importance d'appliquer un couvre feu digital au moins 1 heure avant de s'endormir.



Les siestes

Le manque de sommeil est compensé par des siestes.

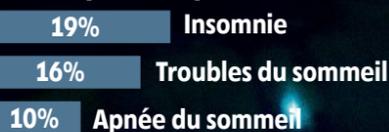
1 Français sur 2 pratique la sieste au moins 1 fois par semaine (contre 39% en 2019) à raison d'1 h 16 en moyenne contre 1 h 43 pour les 18-35 ans.



Qualité du sommeil

43% des Français déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil. Plus particulièrement les personnes ayant une maladie chronique (67%) ou qui travaillent en horaires irréguliers ou décalés.

Troubles les plus fréquents :



80% des personnes souffrant de troubles du sommeil ont mis en place des mesures :

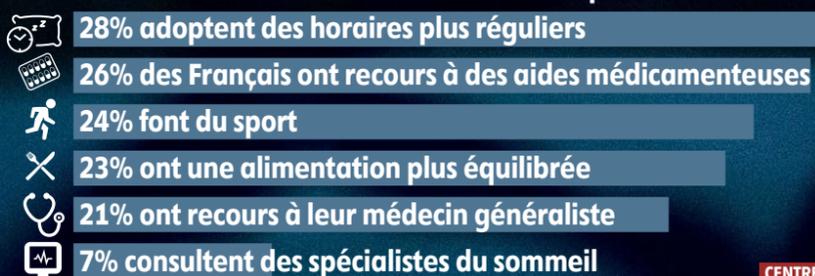


Photo : Jérémie Fulleringer

CENTRE FRANCE

puissants que les médicaments ». L'OMS recommande de son côté au moins 150 minutes par semaine de sport à intensité modérée.

Si malgré ces recommandations le sommeil se refuse à vous, le traitement cognitif comportemental (TCC) peut-être la solution. « Un thérapeute vous

aide à vous conditionner au sommeil. Il est important de ne pas laisser l'insomnie s'installer, car elle devient chronique au-delà de trois mois. » ■

« La consommation de somnifère est dingue »



MÉDICAMENTS. La crise sanitaire a aggravé leur consommation.

Recourir aux médicaments pour dormir est un réflexe adopté par 26 % des Français en mal de sommeil. Ce phénomène a flambé avec la crise sanitaire poussant la Haute Autorité de santé à inciter au sevrage.

Au comptoir des pharmacies, la vente de Xanax, Seresta, ou Lexomil se fait à la chaîne. Et la liste de leurs effets secondaires est impressionnante : chute, somnolence, apnées du sommeil, perte de mémoire et même risque accru de développer la maladie d'Alzheimer. Pour Pierre-Olivier Jullien, pharmacien à la Glacière, la « consommation de somnifère est devenue complètement dingue. C'est de pire en pire. C'est une vraie drogue. Il y a tellement d'abus que le Stilnox a aujourd'hui la même régle-

mentation que les stupéfiants ». Prescrits sur des traitements de courte durée, ces médicaments qui « anesthésient et génèrent des accoutumances très rapides » se retrouvent sur des marchés parallèles.

En vente libre à raison de 2 mg maximum, la mélatonine fait partie des médicaments « stars » du moment. « C'est une mode venue des États-Unis, tous les labos s'y sont mis. La consommation est dingue. C'est inimaginable », analyse le pharmacien qui met en garde les consommateurs. « C'est vrai que cela marche pas mal au début mais les effets secondaires avec notamment des cauchemars sont réels et puis surtout aucun problème de fond n'est réglé. » ■

Carole Eon

Vrai - faux : ce qu'il faut savoir avant d'aller se coucher...

Responsable de l'unité de sommeil de l'hôpital privé d'Eure-et-Loir, à Mainvilliers, la docteur Rim Savatier démêle le vrai du faux pour un sommeil juste.

■ **Je dors dans l'obscurité complète pour un sommeil réparateur ?** Tout à fait. Il faut dormir dans le noir, le calme, avec une température adaptée et une literie confortable.

■ **Je dors mieux sur le dos ?** Cela dépend de chacun. Certains vont bien dormir sur le dos, d'autres sur le côté droit, gauche, le ventre.

■ **Un adulte devrait dormir 6 heures par nuit ?** Pas du tout, sauf pour les petits dormeurs. On a besoin, en moyenne, de 7 à 8 heures de sommeil pour être en



SPECIALISTE. Rim Savatier.

forme et beaucoup plus pour un enfant et un adolescent.

■ **Je dors jusqu'à 11 heures le week-end, pour récupérer ?** Quand on est un adolescent, je veux bien. Un adulte n'a pas besoin de dormir autant pour récupérer. Le risque, c'est de décaler ses horaires de coucher et de lever.

■ **J'attends deux heures après le dîner pour aller me coucher ?** Tout à fait ! Le mieux, c'est d'aller se coucher avec un ventre pas complètement vide, mais qui s'est vidé en grande partie. Pour les personnes qui dînent tôt et se couchent tard, qu'elles pensent à manger quelque chose de léger avant le coucher car on ne dort

pas bien quand on a l'estomac, complètement vide.

■ **Je fais du sport après 20 heures pour me défouler, me fatiguer ?** Non. Il faut faire du sport plus de deux heures avant le coucher parce que le sport va augmenter la température corporelle et le corps va produire des déchets qui vont perturber le sommeil. On peut faire des étirements, de la relaxation avant le coucher, jamais de sport intense.

■ **Je regarde le film du soir, je scrolle sur mon téléphone, cela n'aura pas de conséquence sur mon sommeil ?** C'est très néfaste pour le sommeil de s'exposer, le soir, aux écrans. Le smartphone,

la tablette et l'ordinateur sont riches en lumière bleue. Quinze minutes d'exposition à la lumière bleue, c'est bloquer notre sécrétion de mélatonine pendant à peu près deux heures, ce qui rend difficile l'endormissement et fragilise la qualité du sommeil.

■ **Je règle mon réveil, une demi-heure plus tôt pour prendre le temps de me lever ?** Oui, pour les personnes qui ont besoin de temps pour émerger, notamment celles qui sont du soir et qu'on oblige à se lever à 6 heures pour commencer le travail. Mais il n'y a pas besoin pour la plupart d'entre nous. Normalement, au bout de cinq minutes, on est déjà au taquet quand on a bien dormi. ■