

SANTÉ

Allô, maman, dodo !

En cinquante ans, les nuits des Français ont raccourci d'une heure et demie en moyenne. Un phénomène aggravé par le stress et un repos de mauvaise qualité.



© HILL CREEK PICT/PHOTONSTOP

Entre le stress de la vie active et le film du soir qui s'achève à minuit, la vie moderne ne berce pas les nuits des Français. Les résultats de l'enquête dévoilée hier par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) sont sans appel : le temps consacré au sommeil ne cesse de raccourcir et les mesures réparatrices (grasses matinées, siestes...) compensent mal le déficit de repos.

Deux minutes de sommeil par nuit perdues en un an

Signe que les nuits courtes se sont installées dans les habitudes, la durée quotidienne de sommeil

s'établit à 6h58 en moyenne, soit deux minutes de moins que l'enquête INPES-BVA réalisée en 2008. En cinquante ans, les Français ont perdu une heure et demie de repos par nuit. Et ce alors que l'effet réparateur du sommeil est démontré : obésité, dépression et accidents de la route sont souvent le résultat d'une fatigue chronique. En quarante ans de vie active, les Français peuvent ainsi accumuler une dette de cinq ans de sommeil.

Travail et high-tech en cause

Nouveaux horaires, nouvelles responsabilités... le bouleversement que représente l'entrée dans la vie

active joue beaucoup dans l'apparition de ces troubles du sommeil. Un tiers de la population souffre d'insomnies chroniques pendant cette période. Et les mesures compensatrices sont souvent insuffisantes. Si le temps de sommeil augmente pendant le week-end (7h50 en moyenne), la dette «ne s'annule pas en deux jours», pointe le docteur Damien Léger, président du conseil scientifique de l'INSV, qui recommande plutôt de multiplier les siestes. Or, seuls 13 % des sondés s'y adonnent en semaine, et souvent sur une durée trop longue : une sieste réparatrice ne doit pas dépasser 20 minutes.

L'intrusion de signaux lumineux et d'équipements considérés comme «destructeurs de sommeil» (radio, portables, ordinateurs...) dans la chambre à coucher constitue une autre source de perturbations. 57 % des moins de 55 ans peuvent regarder la télé depuis leur lit, comportement à bannir pour trouver aisément un sommeil réparateur.

Au-delà de la quantité de sommeil, c'est donc la qualité du repos que malmène la vie moderne. Pour y remédier, l'INSV préconise d'adopter une hygiène de sommeil fondée sur le bon sens, comme de se lever

Un sommeil souvent troublé

- **32 % de la population affectée.** Un Français sur trois s'estime touché par des troubles du sommeil.
- **L'insomnie, une maladie grave.** 9 % des Français disent en souffrir. Elle a de multiples effets négatifs pour la santé physique et psychologique.
- **L'apnée du sommeil mal identifiée.** Ce syndrome, qui se caractérise par des arrêts de la respiration entraînant une succession de microréveils, est encore mal connu du public.
- **La narcolepsie, un trouble qui se soigne.** Il existe des traitements pour ces endormissements incontrôlés.

tous les jours à la même heure, d'éviter l'alcool, le tabac et les repas lourds en soirée, ou encore de se relaxer trente minutes avant le coucher. Des conseils qui seront au cœur de la 9^e Journée du **sommeil** programmée le 18 mars prochain. ■ **Renseignements : www.institut-sommeil-vigilance.org.**