

**Paupières lourdes** ◀ 55% des Français aspirent à dormir davantage.

# Il est mort le sommeil

**A** lors comme ça, ce matin, vous vous êtes réveillés la tête dans l'oreiller, avec une furieuse envie de rester encore un peu dans les bras de Morphée. Ne culpabilisez plus si vous aussi, vous avez le sentiment de manquer de sommeil : vous êtes comme la majorité des Français (55%) qui aspirent à dormir davantage : 8h24 exactement par tranche de vingt-quatre heures. On est loin du compte puisque l'on dort en moyenne 6h58 par nuit en semaine, selon l'enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) (1) réalisée dans le cadre de la 9<sup>e</sup> journée nationale du sommeil qui se tiendra le 18 mars (2).

**Trois-huit.** A regarder de plus près cette étude, tous ses résultats incitent à piquer fissa un roudillon. Car si le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie, sa durée est de plus en plus grignotée : en cinquante ans, elle a diminué d'une heure trente sur vingt-quatre heures. La faute, selon l'INSV, «à l'avènement de la lumière artificielle», aux programmes TV qui font les trois-huit et aux développements des télécommunications : «Chez les adolescents et les jeunes adultes, le développement des jeux sur Internet conduit à des comportements désynchronisés avec les horaires de la société», note encore l'INSV. Les horaires irréguliers de plus en plus

**En cédant aux sirènes de votre réveille-matin, vous creusez votre dette de repos : il nous manquerait cinq ans de sommeil pour être en forme sur quarante ans de vie active !**

fréquents au travail n'incitent pas non plus à fidéliser le dormeur sur son polochon. A cet égard, l'entrée dans la vie active est une période cruciale susceptible de provoquer des troubles du sommeil : 72% des personnes interrogées ont changé de rythme, d'horaires de coucher et de réveil. Elles dorment plus tôt, moins longtemps et surtout plus d'un tiers (34%) se réveillent durant la



**En France, on dort 6 h 58** en moyenne par nuit, durant la semaine. PHOTO OLIVIER CULMANN TENDANCE FLOUE

nuit et leurs insomnies peuvent se poursuivre durant plusieurs semaines.

Après le boulot, c'est l'arrivée d'un enfant qui perturbe inévitablement le sommeil des adultes. Ils sont 63% à indiquer «*moins dormir qu'avant*» depuis que bébé braille son biberon du matin dès 6 heures ou s'invite dans le lit avec *Petit Ours brun*. Ils se réveillent également plus fréquemment la nuit, qu'ils jugent au demeurant paisible pour leur famille : 89% des parents d'enfants de moins de 3 ans considèrent que leur progéniture dort bien et 87% suffisamment. Pourtant, ils sont 43% à sous-estimer les besoins en dessous de 3 ans : moins de treize heures alors que, d'après les recommandations de l'INSV, les besoins en sommeil d'un enfant évoluent de seize à douze heures environ, par jour, au cours des trois premières années.

Travail, bébé, insomnies : on n'est pas surpris de constater que la carence en sommeil affecte particulièrement les 35-55 ans, qui dorment en majorité entre six et sept heures. «*Six heures, c'est la limite en dessous de laquelle beaucoup d'études épidémiologiques associent le manque de sommeil à des pathologies comme l'anxiété, l'obésité, la dépression*», estime le Pr Da-

mien Léger, président du conseil scientifique de l'INSV. Et à chaque fois que vous cédez aux sirènes de votre réveille-matin, vous creusez votre dette de repos : il nous manquerait cinq ans de sommeil pour être en forme sur quarante ans de vie active !

**Dans le pâté.** Rien d'étonnant à ce que l'on convoite un petit roudillon à l'heure des *Feux de*

*l'amour* ou de la réunion de service. Mais faute de créneau en semaine, on aspire surtout à la sieste le week-end (26% des sondés) version *king size* (une heure et trente-cinq minutes), alors que l'INSV recommande au contraire des temps de repos maximum de vingt minutes qui évitent de se retrouver dans le pâté et de consommer du sommeil pour les nuits suivantes. Alors qu'un tiers de la population souffre de troubles du sommeil, l'INSV conseille pour bien dormir de ne pas confondre sa chambre à coucher avec un magasin Darty : téléviseur, ordinateur, téléphone mobile, radio, lecteur CD ou MP3 sont autant d'équipements «*éveillants*» alors qu'il est si bon de s'entendre ronfler dans le silence de la nuit...

◀ JACKY DURAND

## Attention danger, somnolence

Parmi les perturbations causées par les troubles du sommeil, il y a la somnolence. Paupières lourdes, bâillements sont autant de signes précurseurs qui peuvent avoir des conséquences gravissimes. Sur autoroute, un accident sur trois est lié à la somnolence contre un sur six à l'alcool et un sur dix à la vitesse. On observe un pic d'accidents mortels liés à la somnolence entre 2 heures et 7 heures et entre 14 et 16 heures. Selon l'Association des sociétés françaises d'autoroutes (Asfa), 5% des conducteurs du réseau autoroutier ont au moins eu un «*presque accident*» (franchissement de la bande d'arrêt d'urgence par exemple) lié à la somnolence, soit 1,5 million d'automobilistes chaque année.

(1) Enquête INSV/BVA «*Sommeil et rythme de vie*», auprès de 1 000 personnes de 18 à 55 ans en janvier 2009  
(2) [www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)