



S. TOUBON/« LE QUOTIDIEN »

Les Français en dette de sommeil

Un tiers des Français de 18 à 55 ans ne dorment pas assez et accumulent une conséquente dette de sommeil (un mois et demi sur une année), qui peut être grave pour leur santé. L'alerte est lancée à l'occasion de la Journée nationale du **sommeil** le 18 mars.

Journée nationale du sommeil

Pourquoi et comment réduire la dette

Les Français dorment de moins en moins et, au fil des années, constituent une dette de sommeil chronique aux effets nocifs pour la santé et la sécurité routière. La journée nationale organisée le 18 mars a pour but d'informer sur les signes d'alerte, qui doivent conduire à consulter son médecin traitant, et sur les moyens de rendre au sommeil la place qui lui revient.

THÉORIQUEMENT, nous passons un tiers de notre vie à dormir. Mais nous dormons moins qu'autrefois (1 h 30 de moins qu'il y a cinquante ans!) et moins que nous ne le devrions pour notre santé, confirme un sondage BVA Healthcare réalisé auprès des 18-55 ans pour l'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance)* à l'occasion de la journée nationale, qui a pour thème « Sommeil et rythme de vie ». Si la durée moyenne de sommeil est de 6 h 58 en semaine, 33 % des personnes interrogées, particulièrement les plus de 35 ans, dorment six heures ou moins. On dort certes plus le week-end (7 h 50), mais le manque de sommeil ne s'annule pas en deux jours. Quant à la sieste, à laquelle s'adonnent 13 % des Français, elle serait bénéfique si elle n'était pas trop longue (1 heure ou plus, alors qu'elle ne devrait pas dépasser 20 minutes).

Alors, pour ces dormeurs légers, la dette de sommeil ne cesse de grandir : une nuit de sommeil manquée à l'échelle de la semaine, un mois et demi sur une année, cinq ans après 40 ans de vie active. Avec des conséquences lourdes, physiques (troubles digestifs, mal de tête, risque de prise de poids, risques cardio-vasculaires) et psychologiques (augmentation du stress, déficit attentionnel, tendance à la dépression). Sans oublier la somnolence au volant, première cause d'accident sur autoroute.

Encore une fois, la télévision, avec ses programmes de plus en plus tardifs, est en accusation. Il faut préciser que 57 % des 18-55 ans en ont une dans leur chambre. D'une manière générale, on dort ou on tente de dormir entouré de trop d'équipements « éveillants » (téléphone mobile, radio, ordinateur, lecteur CD-MP3), surtout les jeunes.

Des outils de diagnostic. Une meilleure hygiène du sommeil



La polysomnographie est utilisée pour les diagnostics complexes concernant l'ensemble des pathologies du sommeil

s'impose donc et l'on trouvera sur le site de l'INSV les recommandations *ad hoc*. Mais elle ne suffit pas toujours. La journée du 18 mars doit aussi alerter sur la nécessité de consulter si les mauvaises nuits deviennent trop fréquentes. D'abord le généraliste, dont le rôle est primordial dans la prise en charge des troubles du sommeil. C'est à lui que revient, dans un premier temps, le diagnostic – pour lequel des outils simples sont disponibles (agenda du sommeil, échelle de somnolence d'Epworth... – et le traitement adapté (pas seulement les hypnotiques, les thérapies comportementales sont conseillées et à développer). Il pourra éventuellement demander des explorations complémentaires (polygraphie et polysomnographie) et recourir à l'expertise de médecins spécialistes du sommeil.

> RENEE CARTON

* www.institut-sommeil-vigilance.org

Portes ouvertes dans les centres du sommeil

Pour la 9^e Journée nationale du sommeil, le mercredi 18 mars, 51 centres du sommeil, dans 43 villes, ouvriront leurs portes. Des conférences, ateliers, projections de films, démonstrations, remise de documents d'information, expositions... sont au programme (www.journeesommeil.org).