LE TEMPS

Qui dort trop peu meurt plus tôt

Saviez-vous que le sommeil est aussi important que la respiration? Dès les premières secondes de notre vie, nous apprenons à respirer pour survivre. Mais nous sommes bien moins conscients que le sommeil joue lui aussi un rôle capital. Ce manque de sommeil peut s'avérer très nocif pour nos fonctions corporelles. En Suisse, une personne sur deux est potentiellement concernée, comme le révèle l'étude «Sanitas Health Forecast 2022»



Les répercussions d'un mauvais sommeil sur notre corps. — © Unsplash, Annie Spratt

Sanitas Health Forecast

Publié mardi 19 juillet 2022 à 09:00
Modifié mardi 19 juillet 2022 à 15:32

Dormir est aussi essentiel à notre corps que manger, boire ou respirer. En effet, il s'agit du seul programme de repos fiable dont nous disposons. Ce repos actif permet à nos fonctions corporelles de se régénérer et de se renouveler.

Un risque plus élevé avec moins de sept heures de sommeil

Le manque de sommeil est nocif. En Suisse, une personne sur deux est potentiellement concernée: selon l'étude «Sanitas Health Forecast 2022», plus de la moitié des Helvètes indique avoir un sommeil mitigé, voire mauvais. On parle de troubles chroniques du sommeil si ces problèmes se montrent persistants. Or, ce manque de sommeil permanent non seulement entraîne une baisse de la performance, de la concentration et des capacités de réaction, mais aussi favorise les maladies pouvant s'avérer mortelles à long terme.

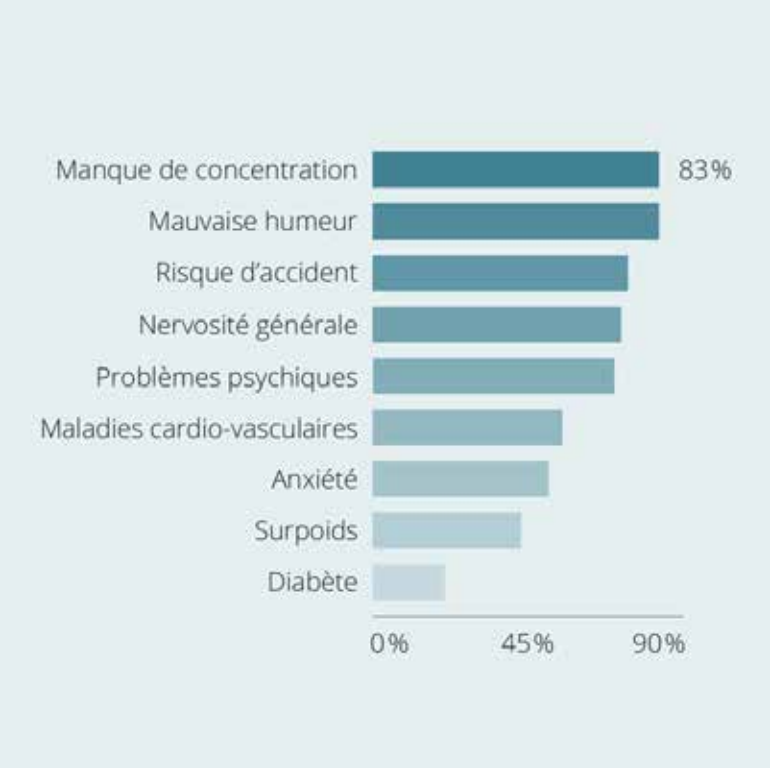
« Plus de la moitié des Suisses indique avoir un sommeil mitigé, voire mauvais. »

Sebastian Zaremba, médecin-chef de la Clinique de médecine du sommeil à Lucerne, ne mâche pas ses mots: «Les personnes en manque de sommeil chronique meurent plus tôt.» En effet, elles courent un risque plus élevé de souffrir de maladies cardiovasculaires. Et ce risque augmente déjà si l'on dort moins de sept heures par nuit. La conséquence possible? Une attaque cérébrale ou un infarctus, qui peuvent entraîner la mort.

Lire aussi: La Suisse dort-elle bien?

De vrais problèmes sous-estimés

Les maladies et autres limitations dont nous sommes victimes en cas de manque de sommeil sont certes moins dramatiques, mais bien plus fréquentes. Car chaque journée laisse des traces dans notre cerveau, expliquent les neurologues. Le sommeil permet à notre «centrale de commande» de se régénérer. Pendant que nous dormons, nos synapses relient entre elles les impressions et les informations acquises. Notre mémoire augmente et nos souvenirs s'en voient renforcés.



Enquête Sanitas sur l'influence directe du manque de sommeil sur le bien-être. Les risques sur la santé posés par le manque de sommeil lors de nombreuses maladies sont souvent sous-estimés.
— © Etude «Sanitas Health Forecast 2022»

Le manque de sommeil a de nombreuses répercussions sur la santé. Or, de nombreux Suisses n'en ont pas conscience. La plupart des personnes interrogées dans le cadre de l'étude «Sanitas Health Forecast 2022» constatent certes une relation directe entre le manque de sommeil et les problèmes de concentration ou la mauvaise humeur. Mais elles sont bien moins nombreuses à savoir qu'il peut mener à des maladies telles que diabète, problèmes cardiovasculaires ou anxiété.

Agressivité, frustration et nervosité

Une perte de sommeil, même minime, peut déjà laisser des traces sur la santé. C'est ce que révèle une étude de l'University

of South Florida, qui a constaté que 30 minutes quotidiennes de sommeil en moins entraînaient déjà une baisse significative des facultés cognitives au bout d'une semaine. Les participants à cette étude se sentaient plus agressifs, seuls, nerveux, frustrés et irrités. Ils ont notamment indiqué souffrir de douleurs et de troubles intestinaux, ainsi que des voies respiratoires supérieures.

Et le sommeil joue un rôle de premier plan pour notre digestion; les personnes qui ne dorment pas assez ont un métabolisme plus lent. Avec d'autres facteurs, cela peut mener à des problèmes de surpoids, voire à l'obésité.

La fatigue entraîne des erreurs avec des conséquences

«De plus, en manque chronique de sommeil, nous sommes moins réceptifs et notre mémoire se détériore; nous devenons plus négligents et prenons plus de risques», explique Rosita Neumann, neurologue et médecin du sommeil au Centre de médecine du sommeil du groupe Hirslanden à Zurich. Nous commettons plus d'erreurs, causons plus d'accidents et sommes moins motivés.

« En Suisse, 10% des accidents sont dus à la fatigue et à un manque de sommeil. »

Un coup d'œil chez nos voisins illustre cet état de fait: selon l'Institut Robert Koch, un quart des accidents en Allemagne sont dus à la fatigue et à un manque de sommeil. En Suisse, ce taux s'élève à 10%.

Le «Sanitas Health Forecast» est une étude annuelle menée depuis 2020 pour le compte de l'assureur maladie Sanitas dans le but de mieux comprendre et partager les inquiétudes, les questions, les tendances et les suppositions de la population suisse en matière de santé.