LE TEMPS

Tous dans les bras de Morphée

Notre sommeil intéresse plus de monde que jamais, comme le montre le Sanitas Health Forecast 2022. Le nombre d'applis, de guides et d'outils augmente à vue d'œil. Ces offres sont-elles vraiment utiles?



Pour la médecine du sommeil, c'est le début d'une nouvelle ère. — © Unsplash, Bruce Mars

SANITAS HEALTH FORECAST

Publié mardi 26 juillet 2022 à 09:26
Modifié mardi 26 juillet 2022 à 11:28

> Dans une série d'articles, Le Sanitas Health Forecast se fait l'écho des nouvelles découvertes scientifiques, des dernières tendances et des opinions d'experts. Retrouvez les autres épisodes de cette série dans notre dossier.

Pendant longtemps, les managers se vantaient de ne dormir que quelques heures par nuit. Les troubles du sommeil étaient considérés comme des états d'âme et la sieste était réservée aux seniors ou aux enfants en bas âge.

Les choses ont changé. Le sommeil fait désormais partie intégrante de l'optimisation de soi.

La grande promesse santé de l'industrie du sommeil

De plus en plus d'applis, de gadgets et même de matelas intelligents nous permettent de mesurer, d'interpréter et d'optimiser notre sommeil. Nos nuits ont donné naissance à une véritable industrie. Mais le sommeil est-il aussi important que cela pour notre santé? Et l'attention dont il bénéficie désormais est-elle justifiée ou s'agit-il d'un simple engouement qui disparaîtra sous peu?

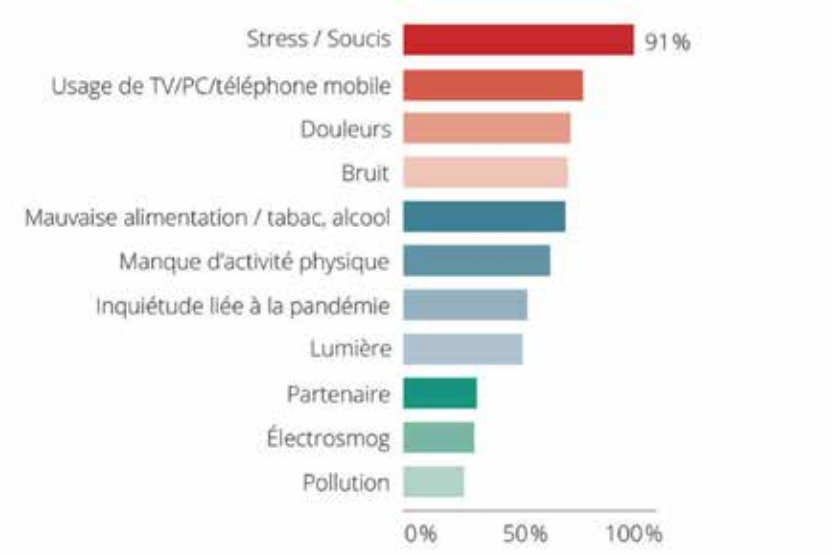
« Pour la médecine du sommeil, c'est le début d'une nouvelle ère »

Ce que beaucoup voient comme une mode vient répondre au fait que, partout dans le monde, l'on dort mal. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), entre 10 et 30% des gens souffrent d'insomnies. L'étude du Sanitas Health Forecast 2022 a révélé que quelque 36% des Suisses peinent à fermer l'œil.

Les raisons? Nous ne bougeons pas assez, consommons trop d'alcool et de nicotine, allons nous coucher avec nos appareils électroniques, source de lumière bleue qui nuit au sommeil; sans même parler du stress et des soucis provoqués par une société axée sur la performance et multipliés par la pandémie.

L'OMS vient de réagir. En 2022, elle a inclus pour la première fois les troubles du rythme circadien dans sa classification internationale des maladies. «N'ayons pas peur d'affirmer qu'une nouvelle ère commence pour la médecine du sommeil», clame Dieter Kunz, médecin-chef de la Clinique du sommeil et de la chronomédecine à l'hôpital St. Hedwig de Berlin. Il explique que les troubles traités par la médecine du sommeil sont désormais reconnus sur le plan international; ils peuvent être diagnostiqués et traités.

Le stress et les soucis nous privent de sommeil



Selon l'étude menée par le Sanitas Health Forecast 2022, plus de 90% des personnes interrogées en Suisse indiquent que le stress et les soucis altèrent la qualité de leur sommeil.
— © Sanitas Health Forecast

Des matelas intelligents pour mesurer notre sommeil

Au vu de cette évolution, le «marché de la santé liée au sommeil» compte de plus en plus d'acteurs. Les offres, surtout dans le domaine numérique, se multiplient de jour en jour. Les programmes et gadgets technologiques deviennent de plus en plus pointus. Prenons par exemple l'appli Pzizz. Elle combine des processus d'hypnothérapie et de psychoacoustique dans plus de cent milliards de séquences sonores.

Les matelas intelligents comme le Sleep Genius d'Intellibed, tout d'abord développés pour les astronautes, intègrent des technologies telles que le suivi du sommeil, s'adaptent automatiquement aux positions dans lesquelles nous dormons et modifient eux-mêmes leur température. Grâce à son matelas intelligent Emma Motion, l'entreprise Emma, basée à Francfort, a vu son chiffre d'affaires augmenter de 170% pendant la pandémie, pour atteindre quelque 420 millions d'euros.

Des cours pour apprendre à dormir

Sur Instagram, des influenceurs du sommeil comme Alex Shannon et sa chaîne Follow the Nap nous expliquent comment

parcourir le monde sans pour autant négliger ses nuits. Les «consultants en sommeil» adoptent une approche plus fondée. Par exemple, la start-up allemande Schlafonaut conseille ses clients dans sa Sleep Performance Academy. Et on ne compte plus les coachs en la matière, comme la Luxembourgeoise Christine Hansen et ses séminaires Sleep Like a Boss.

Mais est-ce que cela fonctionne? Avons-nous besoin de ces conseils et de ces outils numériques? Et toute cette attention accordée à nos nuits est-elle justifiée?

« Hier, c'était le dos. Aujourd'hui, c'est le sommeil »

Pour Jens Georg Acker, médecin-chef de la Clinique de médecine du sommeil Zurzach Care, ces nouvelles technologies nous apprennent beaucoup de choses sur notre sommeil. Selon lui, nous allons probablement devoir redéfinir certains troubles du sommeil.

Il ajoute que cette attention accrue envers le royaume de Morphée recèle un fort potentiel de prévention. En effet, le monde de la recherche en apprendra ainsi plus sur les liens entre nombre de troubles psychiques et problèmes de sommeil. Les entreprises l'ont elles aussi bien compris. «Hier, c'était le dos. Aujourd'hui, c'est le sommeil», déclare le docteur Acker. Il ajoute que le sommeil est désormais intégré à la gestion de la santé de nombreuses entreprises.

Le sommeil et les besoins sont très individuels

Pour l'expert du sommeil, les choses sont claires: les appareils de mesures tels que smartphones et applis santé font désormais partie intégrante de notre quotidien. Des normes de qualité unifiées sont donc essentielles. «Le principal défi consiste à tirer une véritable plus-value médicale de ces données santé et à rendre ces appareils utiles au-delà de leur aspect lifestyle», précise-t-il. D'autant plus que l'importance du sommeil va bien au-delà des appareils de mesure; l'offre s'adapte et s'étend à d'autres aspects de notre vie quotidienne *(voir plus bas)*.

Björn Rasch, chercheur en sommeil à l'Université de Fribourg, ne trouve rien à redire à ces nouvelles méthodes de mesure du sommeil. «Mais n'oublions pas que le sommeil et les besoins sont très individuels.» Des recommandations sur sa durée ne sont donc pertinentes que si elles tiennent compte des différences personnelles.

« Un sommeil de qualité dépend beaucoup d'un quotidien sain, varié et heureux »

Pour le professeur Rasch, il est également essentiel d'adopter une approche globale de la chose: «Un sommeil de qualité dépend beaucoup d'un quotidien sain, varié et heureux. A moyen terme, il peut donc être plus judicieux de renforcer son réseau social et de sortir tard le soir plutôt que d'aller absolument se coucher à l'heure recommandée et à se sentir isolé», conclut le chercheur. Dans l'idéal, il faudrait ne pas accorder trop d'importance à notre sommeil, mais sans pour autant le réduire volontairement.

Lire aussi notre dossier: Sanitas Health Forecast 2022

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.

Sommeil: tendances

Des mots positifs pour mieux dormir

Des chercheurs de l'Université de Fribourg ont découvert que le fait d'entendre des termes à la connotation positive avant de s'endormir et pendant le sommeil entraînait un meilleur repos. Si nous entendons des mots positifs, notre phase de sommeil profond dure plus longtemps et la part d'ondes enregistrées par l'électroencéphalogramme est plus élevée. Ces ondes sont essentielles pour un sommeil réparateur. Des applis, comme Hypnopedia, diffusent des affirmations positives pendant que nous dormons.

Faire la sieste dans un bar

Les experts du sommeil conseillent de faire une sieste en cours de journée. Des études de la NASA ont démontré qu'après une sieste de 30 minutes, les pilotes étaient deux fois plus attentifs lors de tests que leurs collègues qui ne s'étaient pas reposés. Des entreprises ont flairé la bonne affaire: on trouve des endroits dédiés à la sieste dans de plus en plus de villes occidentales, comme le Nap York à New York ou le bar parisien ZZZen.

L'urbanisme pour un meilleur sommeil

Bad Kissingen, lieu de cure en Bavière, souhaite devenir la première «ChronoCity» du monde. En collaboration avec l'Université de Groningue, il développe des horaires scolaires et de travail flexibles, adaptés aux divers rythmes biologiques, ainsi que de nouveaux concepts d'éclairage. Son objectif? Faire en sorte que sa population soit mieux reposée à long terme. En rendant sa juste valeur au sommeil, cet «urbanisme chronobiologique» entend stimuler la performance au travail, et donc l'économie.