LE TEMPS

SOMMEIL AGITATEUR 4/5

Où va la recherche sur le sommeil?

Dans la recherche sur le sommeil, il existe d'innombrables thèses sur les raisons pour lesquelles nous dormons ou rêvons. Une certitude fait néanmoins consensus: nous avons besoin d'une remise à zéro. Réussirons-nous à mieux dormir à l'avenir?



Aujourd'hui, nous sommes à l'aube d'une nouvelle culture du sommeil. — © Unsplash, Danny G

SANITAS HEALTH FORECAST

Publié mardi 23 août 2022 à 09:37
Modifié mardi 23 août 2022 à 11:38

> 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.

Le sommeil est aussi compliqué qu'il est nécessaire à notre survie: il s'agit du seul logiciel de maintenance dont nous disposons.

La science du sommeil fait partie des domaines de recherche les plus récents. De nombreux aspects du repos nocturne sont encore mystérieux. Selon le Suisse Alexander Borbély, pharmacologue et expert en sommeil, c'est l'un des rares processus biologiques «dont on ignore le but».

L'humain est aussi le seul être vivant qui raccourcit délibérément ses phases de repos dans l'espoir de gagner en productivité.

Quelle erreur!

Risque ultime: l'hyperexcitation

Quand il s'agit de sommeil, le stress sous toutes ses formes n'est jamais loin. Nous vivons à l'époque de la mondialisation, de la numérisation et de la joignabilité permanente, mais nos journées ne comptent toujours que vingt-quatre heures. Et nos nuits? Nous tentons de déjouer la fatigue en consommant de la caféine. D'ailleurs, depuis des décennies, le café est l'une des matières premières les plus négociées, aux côtés du pétrole, du sable et du charbon. Le week-end, nous voulons rattraper les heures de sommeil perdues en faisant la grasse matinée, ce qui n'arrange pas notre rythme biologique. Au final, nous risquons ce que l'on appelle un «décalage horaire social».

«Pour l'organisme, les conséquences sont les mêmes que si nous avions traversé plusieurs fuseaux horaires durant la semaine, explique Brigitte Holzinger, psychothérapeute. Malgré l'épuisement, nous n'arrivons pas à nous endormir.» Notre rythme de vie effréné mène à des tensions psychophysiologiques permanentes. Les spécialistes parlent alors d'hyperexcitation.

« Malgré l'épuisement, nous n'arrivons pas à nous endormir »

Nous avons alors besoin d'un redémarrage. D'une véritable remise à zéro. Il faut pour cela mettre de côté les appareils et autres gadgets technologiques et créer de nouvelles bases pour un sommeil sain. «Plus nous en savons sur le sommeil, moins ce sujet nous stresse. Et mieux nous le comprenons, plus nos nuits sont tranquilles», explique Jürgen Zulley, psychologue et spécialiste en chronobiologie.

Il semblerait que nous ayons fort besoin d'acquérir ces connaissances, car nous avons en partie oublié comment dormir. D'après les résultats de l'étude «Sanitas Health Forecast 2022», une enquête nationale consacrée à la santé, alors qu'un peu plus de la moitié des personnes interrogées sont satisfaites de leur sommeil ou s'en préoccupent suffisamment, 24% d'entre elles ignorent comment mieux dormir, 8% manquent de motivation et 8%, de temps.

Pour de nombreuses personnes, la clé du succès consiste en une thérapie cognitivo-comportementale. Aux Etats-Unis et en Norvège, il s'agit déjà du traitement de référence pour les insomniaques. «Je prends vraiment le temps de parler avec les patients», explique le Dr Christian Neumann, neurologue, psychiatre et directeur du Laboratoire du sommeil de Fluntern à Zurich. Bien évidemment, il collecte aussi des données dans son laboratoire. De minuscules électrodes sont collées à la peau des patients endormis: sur la tête, aux coins des yeux, au menton, aux mollets, sur les côtes et la poitrine.

Elles permettent de saisir des données telles que les courants cérébraux, la respiration, les activités cardiaque, oculaire et musculaire, puis de les transmettre à un ordinateur. «Nous voulons obtenir une image globale de nos patients; la recherche sur le sommeil ne s'arrête pas à la neurologie», précise le médecin.

« Même dans cinquante ans, aucun médicament ne remplacera le sommeil »

La recherche sur le sommeil est un excellent exemple d'approche interdisciplinaire. Gènes, alimentation, activité physique, travail ou environnement social... Nos nuits dépendent directement de tous les aspects ou presque de notre vie. C'est pour cela qu'à Zurich Fluntern, des spécialistes en neurologie, psychiatrie et pneumologie travaillent main dans la main. Le Dr Neumann se souvient par exemple d'un jeune homme qui, des années durant, n'arrivait pas à se réveiller le matin et avait même fait un séjour en clinique psychiatrique pour cette raison. Un suivi permit de voir que son horloge interne était complètement décalée. Un traitement à base de lumière du jour et de mélatonine le remit sur pied.

Comment mieux dormir à l'avenir

Où va la recherche sur le sommeil? Le big data va jouer un rôle important. L'intelligence artificielle sera un jour mieux à même d'analyser les résultats des appareils de polysomnographie que le personnel médical. Les laboratoires du sommeil devraient eux aussi devenir superflus dans un avenir proche, car les analyses s'effectueront à domicile. Mais Esther Werth, de l'Hôpital universitaire de Zurich, et Christian Neumann s'accordent sur un point: n'essayez pas d'optimiser un sommeil qui est déjà de qualité. Les personnes qui se sentent en forme la journée ne devraient pas voir de problèmes là où il n'y en a pas.

«Même dans cinquante ans, aucun médicament ne remplacera le sommeil», affirme Thomas Mattig, directeur de Promotion Santé Suisse. Selon lui, le sommeil dépend fortement de notre état psychique, raison pour laquelle les interventions psychothérapeutiques représentent la meilleure des solutions pour la plupart des troubles du sommeil. «Espérons que, dans cinquante ans, les somnifères ne seront utilisés qu'à court terme et que, surtout chez les personnes âgées, leur consommation durable sera à la baisse», continue le directeur.

Aujourd'hui, nous sommes à l'aube d'une nouvelle culture du sommeil.

La sieste, une pause bienvenue

Jürgen Zulley et son équipe furent de véritables pionniers. Au milieu des années 1980, ils ont mené des recherches sur notre horloge interne dans le laboratoire souterrain du sommeil de l'Institut Max Planck. Résultat? «La sieste a une source biologique.» Elle est donc plus que recommandée en complément d'une bonne nuit de sommeil. Des études de la NASA ont démontré qu'après une sieste de trente minutes, les pilotes étaient deux fois plus attentifs lors de tests et que leur performance augmentait d'un tiers. Une étude du CHUV a prouvé qu'une sieste régulière permettait de diminuer les risques d'infarctus et d'attaque cérébrale de presque 50%.

Ce repos en milieu de journée brise notre hypervigilance et nous prépare au repos nocturne. Mais attention, la sieste ne saurait compenser une mauvaise nuit; elle ne devrait avoir qu'un but préventif. Et elle ne devrait pas durer plus d'une demi-heure. Sinon, nous nous retrouvons en phase de sommeil profond, prévient Jürgen Zulley: «Et au réveil, nous sommes alors vraiment fatigués et d'une humeur massacrante.»

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.