

Courtes nuits, courte vie ? - 1/1

Heure et soirées d'été accentuent notre tendance à nous coucher tard. Or, les déficits de sommeil répétés favoriseraient notamment les maladies cardiaques.

La faute à l'électricité qui a vaincu la nuit, à la télé qui nous retient sur nos canapés ? Le fait est que nous, gens du nord, dormons de moins en moins.

En 100 ans, notre moyenne d'heures de sommeil à passé de 9 heures à environ 7 heures et demi. D'où un déficit quotidien d'une 1/2 heure sur les 8 heures de repos généralement recommandées. Et ce n'est pas l'été, avec ses longues soirées, qui contribue au remboursement de cette dette.

Pourtant, comme les tortionnaires de tout poil, nous savons tous aujourd'hui qu'il suffit d'empêcher systématiquement une personne de dormir pour parvenir à la briser. Bien sûr, à côté de cette torture raffinée, 30 minutes par jour de sommeil en moins, et même une heure ou 2, ça paraît rikiki.

A tort, car plus la recherche sur les effets de la privation de sommeil progresse, plus il s'avère qu'un déficit de sommeil est tout à fait capable de nuire à la santé.

La dernière étude en date vient d'être réalisée au USA. 25 jeunes hommes et femmes ont passé 12 jours de suite dans un laboratoire du sommeil. Les 4 premières nuits, ils avaient droit à 8 heures de sommeil. Les 8 dernières nuits, à 6 heures.

Au bout d'une semaine de privation, pas de surprise, ces jeunes gens s'endormaient plus rapidement et plus profondément, leur corps essayant de rattraper le manque de sommeil, tandis que la journée, ils manquaient de vigilance.

Surtout, les chercheurs ont constaté chez eux une hausse du taux de certaines hormones, qui sont libérées en cas d'inflammation. Or, la recherche a déjà établi un lien entre une élévation de ce taux hormonal et le développement de maladies comme l'hypertension, certains troubles cardiaques (dont l'infarctus) et le diabète.

Les auteurs de cette étude n'hésitent donc pas à dénoncer le manque de sommeil comme un problème de santé publique. Et plusieurs études préalables démontrent qu'une dette de sommeil accélèrent le processus de vieillissement et nuit à la mémoire.

De là à décréter que tous ceux d'entre nous qui sont obligés de tomber du lit le matin à 6h30 devraient impérativement être endormis tous les soirs à 22h30, il y a un pas, bien sûr.

Les études scientifiques sur la privation de sommeil n'ayant commencé qu'il y a une 30aine d'années, leurs résultats sont encore à étoffer. Il leur reste notamment à plancher sur la différence des besoins de sommeil entre ce qu'on appelle les gros et les ptits dormeurs.

Par ailleurs il faut bien comprendre que si une dette de sommeil peu être liée à l'infarctus ou au diabète, c'est comme facteur favorisant et pas comme déclencheur.

Il n'en reste pas moins que nos ptits déficits de sommeil quotidiens sont surement moins bénins que nous voulons le croire. Et s'il est vrai que nous aurons tout le temps de dormir quand nous serons morts, il ne vaut peut-être pas la peine d'avancer ce rendez-vous avec le grand sommeil...