

# LE SOMMEIL, AUSSI ES- SENTIEL QUE MYS- TÉRIEUX...

À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, le 18 mars 2022, le docteur **José Haba-Rubio**, codirecteur médical du centre du sommeil de Florimont, spécialiste des troubles du sommeil, sensibilise à l'importance de bien dormir. Selon lui, le sommeil est un véritable enjeu de santé publique. En Suisse, un tiers de la population dort mal. Si tel est votre cas, découvrez, [ici](#), les répercussions du manque de sommeil sur votre santé et quelques pistes pour y remédier.

# LE SOMMEIL EST UN VÉRITABLE ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

## Pourquoi est-il très important de bien dormir ?

Le sommeil est une fonction biologique essentielle à notre bien-être physique et mental. Il est l'un des piliers d'une bonne hygiène de vie. De la même façon que nous avons pris conscience de l'importance d'une bonne alimentation et d'une activité physique, il faut être attentif à ce qui peut perturber le sommeil.

En Suisse, on considère qu'un tiers de la population adulte dort mal. L'insomnie et les apnées du sommeil sont très fréquentes. Ces pathologies ne sont pas toujours diagnostiquées et traitées. Or leur impact sur la santé et la qualité de vie est très important.

## Comment savoir si l'on dort suffisamment bien ?

Même si le sommeil reste encore un grand mystère, tous les spécialistes s'accordent à dire qu'il sert surtout à se sentir bien durant la journée. Si c'est le cas, ne vous posez pas trop de questions au risque, sinon, de le dérégler ! En revanche, si vous vous sentez fatigués au réveil ou somnolents durant la journée, ou si vous avez des problèmes de mémoire ou de concentration, cela peut être le signe d'un trouble du sommeil. Également, si vous souffrez de dépression, d'irritabilité ou que votre moral n'est pas très bon. Certaines personnes font des apnées durant leur sommeil sans en avoir conscience et ne se sentent pas fatiguées durant la journée. Elles ont malgré tout un risque cardiovasculaire augmenté (infarctus, attaques cérébrales). Il est donc utile de prévenir la personne avec qui l'on dort si celle-ci a des ronflements irréguliers ou des pauses respiratoires pendant son sommeil. A quoi s'ajoute qu'il est difficile de faire des généralités sur le temps de sommeil nécessaire. Car nous ne sommes pas tous égaux ; celui-ci varie en fonction de notre patrimoine génétique. Pour les petits dormeurs, 5 heures seront suffisantes alors que de grands dormeurs auront besoin de 9 heures au risque, sinon, de ressentir les symptômes d'une privation de sommeil.

## Les troubles du sommeil ne sont-ils pas pour beaucoup de personnes une fatalité contre laquelle on ne peut rien ?

Oui, c'est une idée assez répandue dans la population. Y compris dans le corps médical car, malheureusement, l'étude du sommeil n'est pas encore généralisée dans la formation des médecins. Les troubles du sommeil sont si fréquents qu'ils semblent être la normalité... Or, même si nos rythmes de vie sont souvent défavorables à la récupération en raison du stress, de la surexposition à la lumière en soirée ou d'horaires de travail irréguliers, ces déficits de sommeil ne sont pas une fatalité et il y a toujours quelque chose à faire.

Contrairement aux idées reçues, même pour les personnes âgées, mal dormir relève d'une pathologie qu'il vaut la peine d'investiguer.



Portrait : José Haba-Rubio

## À quoi s'ajoute que notre sommeil évolue au cours de notre vie...

Oui, nous n'avons pas le même sommeil à la naissance ou durant l'enfance, l'adolescence ou à l'âge adulte. Le sommeil étant une fonction cérébrale, en vieillissant, elle devient comme plus fragile : le sommeil profond est moins important et il peut y avoir davantage de réveils. Il n'en demeure pas moins qu'une personne âgée ne devrait pas s'endormir n'importe où durant la journée et qu'un bon sommeil devrait lui offrir de belles journées.

## Le manque de sommeil est-il calculable économiquement ?

C'est sûr : les troubles du sommeil ont un impact économique énorme. En termes de diminution de la productivité déjà, quand nous sommes fatigués ou somnolents, nous sommes moins performants. Celui ou celle qui dort mal risque aussi

de souffrir d'autres maladies. Le sommeil a encore des conséquences sur l'absentéisme et les risques d'accident au travail. A quoi s'ajoute que les troubles du sommeil sont des maladies chroniques qui peuvent s'étendre sur des années si on ne les traite pas. Ils peuvent donc entraîner des pertes économiques sensibles.

**SI VOUS SOUFFREZ  
DE PERTE DE  
MÉMOIRE OU DE  
CONCENTRATION,  
CELA PEUT ÊTRE  
LE SIGNE D'UN  
TROUBLE DU  
SOMMEIL**



Au point qu'une salle de repos dans une entreprise est le signe que celle-ci est attentive non seulement à la santé de ses employés mais aussi à leur productivité. Toutes les études prouvent que les collaborateurs qui font des siestes sont bien plus efficaces et productifs durant la deuxième partie de la journée.

#### La turbo sieste est donc vraiment profitable ?

Il a été démontré que ce temps de sommeil, à mi-journée, est très récupérateur. C'est à ce moment précis que notre horloge biologique marque un fléchissement pour offrir au corps une porte d'entrée dans le sommeil. Mais attention à limiter le temps en s'autorisant au maximum entre 20 et 30 minutes

#### Si vous ne deviez donner qu'un seul conseil pour bien dormir ?

Un seul conseil ne suffit pas. Le sommeil est très complexe et il y a beaucoup de facteurs capables de l'influencer ! Pour favoriser le bon fonctionnement de notre horloge biologique, il est par exemple très important de maintenir un rythme de sommeil régulier. Une des choses les plus utiles à faire est donc de se lever tous les jours à la même heure. Notre horloge biologique est aussi régie par la lumière. L'exposition à la lumière bleue le soir (téléphone, ordinateurs, tablette) freine la sécrétion de mélatonine qui est l'hormone du sommeil. Il faudrait éviter ce type d'exposition deux heures au moins avant d'aller au lit. Et il faudrait aussi beaucoup s'exposer à la lumière le matin.



de repos afin de ne pas sombrer dans le sommeil profond duquel il serait très difficile d'émerger. A quoi s'ajoute que trop dormir à l'heure de la sieste risque de « grignoter » le capital de fatigue que l'on accumule au moment du coucher et ainsi perturber le sommeil de nuit, ce qu'il faut absolument éviter. Ces siestes sont, pour cette raison, déconseillées à ceux qui souffrent d'insomnie.

#### Si le sommeil est un enjeu de santé publique, ne devrait-on pas mieux éduquer nos enfants et faire de la prévention ?

Oui bien sûr. De la même façon que nous avons pris conscience de l'importance d'éveiller les jeunes à l'importance de bien manger et de bouger suffisamment, il faudrait aussi enseigner les règles d'hygiène du sommeil. Nous sommes de plus en plus souvent invités dans les écoles par des enseignants voyant leurs élèves adolescents s'endormir durant les cours.

## LES PREMIERS MICRO- ORGANISMES APPARUS IL Y A 3,7 MILLIARDS D'ANNÉES POSSÉDAIENT DÉJÀ UNE HORLOGE BIOLOGIQUE

#### Le confort d'un lit peut-il influencer la qualité du sommeil ?

Bien sûr, c'est l'une des premières conditions pour bien dormir. Le confort du lit, l'environnement de la chambre à coucher, la lumière, le bruit, la température sont des paramètres essentiels à un bon sommeil.

#### Vous dites que le sommeil demeure encore aujourd'hui un grand mystère...

On imagine que les premiers micro-organismes apparus il y a 3,7 milliards d'années possédaient déjà une horloge biologique et devaient en quelque sorte déjà dormir. Pourquoi le sommeil est-il apparu si rapidement dans l'histoire de la vie ? Comment a-t-il évolué ? Ce besoin

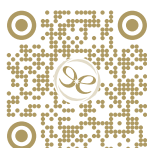
biologique très complexe a probablement de multiples fonctions que nous ne connaissons pas toutes... Malgré tout, nous n'en connaissons que peu de choses ! Tout reste à découvrir de ses mécanismes intimes, de sa régulation et finalité. D'un point de vue purement scientifique, on est encore en terre inconnue !



# LE CONFORT DU LIT EST UN DES PARAMÈTRES ESSENTIELS POUR UN BON SOMMEIL



Genève, Aubonne, Lausanne, Sion, Gstaad, Verbier, Crans-Montana, Bâle, Riehen,  
Berne, Lucerne, Zurich, St-Moritz, Lugano, Paris, Milan, Le Cap, Shanghai



Trouvez l'Elite Gallery la plus proche sur [www.elitebeds.ch](http://www.elitebeds.ch)