



Communiqué de presse

16 Mars 2018.

À l'occasion de la journée mondiale du sommeil ce 16 mars 2018 dont le thème est "Join the Sleep World, Preserve Your Rhythms to Enjoy Life" ("Rejoignez le monde du sommeil, préservez vos rythmes pour profiter de la vie"), nous avons décidé au sein de la société belge de médecine du sommeil (BASS) d'évoquer l'importance du rythme circadien pour le sommeil et avons adapté le slogan de la sorte : « Dormez mieux, écoutez votre rythme ! » (« Boost your Sleep, listen to your clock! »).

Dormez mieux, écoutez votre rythme !

Bien dormir est essentiel pour la santé. Les mécanismes qui sous-tendent l'organisation du sommeil sont de mieux en mieux connus et récemment, le rôle du rythme circadien a été mis à l'honneur avec l'attribution du prix Nobel de médecine fin 2017 à Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash, et Michael W. Young pour leur contribution à l'étude de ce phénomène.

Une bonne synchronisation entre l'horloge biologique et la période de sommeil est primordiale pour l'obtention d'un sommeil de qualité. Lorsque ce n'est pas le cas (par exemple lors du travail de nuit), cela peut avoir des conséquences néfastes tant à court terme (sommolence, réduction des performances cognitives et des temps de réaction, altération de la qualité du sommeil, risque majoré d'accident, ...) que sur le long terme en cas d'exposition prolongée (augmentation du risque de maladies métaboliques comme le diabète voire même du risque de certains cancers).

Chacun a un rythme circadien propre (chronotype) pouvant être « du matin » ou « du soir » ou intermédiaire. Il existe également une variation de ce chronotype en fonction de l'âge avec une tendance vespérale plus marquée à l'adolescence et une tendance plus matinale en vieillissant. Cette horloge interne correspond à une petite population de neurones appelée noyau suprachiasmatique au niveau de l'hypothalamus. Elle s'exprime notamment en commandant la sécrétion de mélatonine produite par la glande pinéale au sein du cerveau. La mélatonine est principalement sécrétée en soirée et la nuit. Notre horloge interne est très sensible à la lumière perçue au niveau de la rétine avec comme conséquence une inhibition de la production de mélatonine. D'autres éléments comme l'activité physique ou les repas ont également une influence sur notre rythme biologique et sont appelés synchroniseurs circadiens.

Avec l'arrivée des nouvelles technologies et en particulier des nombreux écrans, notre horloge biologique est soumise à rude épreuve. En effet, cette exposition à la lumière artificielle en soirée inhibe la sécrétion de mélatonine ce qui peut retarder l'endormissement. Cela mène parfois à une réduction du temps de sommeil la semaine et à un allongement de celui-ci le week-end (phénomène de jet lag social).

Dans notre société, on observe également une recrudescence du travail de nuit dans un contexte de compétitivité du monde du travail. Cela n'est pas anodin et expose ces travailleurs à un risque de trouble du rythme circadien.

Prochainement, nous allons tous être exposés à une légère perturbation de notre alignement entre notre rythme circadien et notre phase de sommeil en raison du changement d'heure. Cette mesure

qui reste encore débattue, a été initialement instaurée pour des économies d'énergie dans les années 1970. Toutefois, les données scientifiques actuelles montrent que le passage à l'heure d'été n'est pas sans conséquence sur notre organisme. Différentes études ont en effet mis en évidence un risque accru d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral lors de cette période mais également des plaintes d'altération des performances cognitives, de fatigue et de somnolence diurne. Face à ces données, le parlement européen s'est d'ailleurs prononcé le 8 février dernier en faveur d'une réévaluation complète de la situation du changement d'heure en Europe avant d'envisager une éventuelle révision de celui-ci.

En conclusion, rien qu'un simple changement d'heure peut perturber notre sommeil et notre fonctionnement diurne de manière significative. Les conséquences peuvent être encore plus marquées lorsqu'il s'agit de perturbations récurrentes. Il est donc primordial d'écouter son rythme circadien et d'avoir des horaires de coucher et de lever réguliers pour viser un sommeil de bonne qualité. L'exposition à la lumière et la pratique d'une activité physique en journée ne font que renforcer ce rythme et sont donc bénéfiques. Enfin, n'oubliez pas de vous séparer de vos ordinateurs, tablettes ou smartphones en soirée car ils altèrent votre sommeil.

BASS Board

www.worldsleepday.org



JOIN THE SLEEP WORLD, PRESERVE YOUR RHYTHMS TO ENJOY LIFE