

Communiqué de presse

15 mars 2019.



À l'occasion de la journée mondiale du sommeil ce 15 mars 2019 dont le thème est "Healthy Sleep, Healthy aging" ("Bien dormir pour mieux vieillir"), nous avons décidé au sein de la société belge de médecine du sommeil (BASS) d'évoquer l'importance du sommeil sur la santé et en particulier sur le vieillissement.

« Bien dormir pour mieux vieillir »

Le sommeil est un besoin physiologique fondamental de l'organisme qui a un rôle essentiel dans la réparation de celui-ci. En cette journée mondiale du sommeil, il a été choisi de mettre l'accent sur l'importance d'un bon sommeil pour un vieillissement de qualité. De nombreuses données scientifiques nous indiquent qu'une altération du sommeil tant en quantité qu'en qualité impacte la santé et a fortiori le vieillissement.

Or, sur le dernier siècle, la durée moyenne de sommeil a été réduite de plus d'une heure en lien avec l'évolution de notre société et les nombreuses sollicitations qui en découlent. De plus, l'épidémie d'obésité participe à une augmentation des perturbations du sommeil via le syndrome d'apnées obstructives du sommeil.

La privation chronique de sommeil, le syndrome d'apnées obstructives du sommeil ou encore l'insomnie chronique sont connus pour avoir des répercussions au niveau cardiovasculaire, métabolique ou encore psychique (anxiété/dépression) altérant le capital santé des individus.

Il faut savoir qu'il existe pourtant un traitement efficace pour la majorité des troubles du sommeil et qu'il ne faut donc pas hésiter à consulter.

Au-delà des données épidémiologiques, des altérations ont aussi été observées au niveau cellulaire. En effet, le vieillissement des cellules s'apprécie en partie par la longueur des télomères (extrémités des chromosomes) qui lorsqu'ils sont raccourcis augmentent notamment le risque de cancer. Or, un tel raccourcissement a été observé chez les patients souffrant d'un syndrome d'apnées obstructives du sommeil traduisant un vieillissement cellulaire précoce.

Au niveau neurologique, outre la consolidation de la mémoire, le sommeil favorise un nettoyage du cerveau en éliminant les toxines accumulées durant la période d'éveil.

Une altération en qualité ou en quantité du sommeil provoque donc une accumulation de substances toxiques au niveau cérébral dont l'amyloïde beta. Cette dernière est la substance qui lorsqu'elle s'accumule dans le cerveau sous forme de plaques engendre la maladie d'Alzheimer.

C'est pourquoi, une bonne qualité et une quantité suffisante de sommeil tant durant l'enfance que durant l'âge adulte réduisent le risque d'obésité, d'hypertension artérielle, de dépression mais protègent également contre un déclin cognitif et la maladie d'Alzheimer.

Enfin, sur un plan plus esthétique, certains travaux montrent aussi qu'un bon sommeil est associé à de moindres signes de vieillissement cutané au niveau de la face et à un meilleur tonus de ces tissus.

En conclusion, si vous voulez garder la forme tant à l'intérieur qu'à l'extérieur sur le long terme, ne négligez pas votre sommeil !

BASS Board.

www.worldsleepday.org

