



Bien dormi ?



INTERVIEW

Les conseils d'Isabelle Joschke, professionnelle de la course au large

Nous dormons de moins en moins

Dans un monde en accélération permanente, nos nuits raccourcissent et le manque de sommeil devient un problème sanitaire. Les professionnels de santé sont directement concernés.

En une cinquantaine d'années, les Français ont perdu **1h à 1h30** de sommeil : ils dormiraient désormais en moyenne **6h42** par jour en semaine (baromètre de Santé publique France 2017).

Pour la première fois, ils passent **sous la barre des 7 heures** quotidiennes : même si les besoins varient selon les individus (lire ci-dessous), il est recommandé pour la grande majorité des

cas de dormir **entre 7 et 8 heures** pour obtenir un repos réparateur.

Plus inquiétant encore : 35,9 % des adultes dormiraient **moins de 6 heures**, un seuil à risque. Le phénomène est mondial : des études comparables menées en Europe, aux Etats-Unis, au Brésil, en Asie montrent une réduction générale du temps de sommeil.

A qui la faute ?

- **L'augmentation du travail en horaires décalés :** entre 1990 et 2013, le nombre de travailleurs de nuit a augmenté d'un million en France, pour atteindre **4,3 millions**.
- **L'allongement des temps de trajet** domicile-travail.
- **Le temps passé devant des écrans :** « hors-travail », les adultes consacrent désormais **plus de 5 h** par jour à leurs smartphones, tablettes, téléviseurs et ordinateurs (baromètre de santé publique France 2017)
- **Le bruit** (circulation, avions, terrasses de café, sirènes...) et la pollution lumineuse, de plus en plus envahissants en ville.



À CHACUN SON SOMMEIL

Le besoin de sommeil varie beaucoup selon les individus. Si l'on a besoin de dormir entre **7 et 8 heures par nuit** pour se sentir en forme et reposé, on est considéré comme un « **dormeur moyen** », **au-delà de 9 heures**, on entre dans la catégorie des « **longs dormeurs** » et si l'on se contente de **moins de 6 heures**, l'on est un « **court dormeur** ». Certains très courts dormeurs peuvent même se contenter de **moins de 4 heures** de sommeil tout en restant frais et dispos.

UNE « BONNE NUIT »



Une nuit de sommeil est constituée d'une série de périodes, qui constituent un **cycle** :

- **L'endormissement** prend dix à quinze minutes.
- **Le sommeil léger** : le dormeur est encore attentif aux stimuli extérieurs.
- **Le sommeil profond** : il dure plusieurs dizaines de minutes, c'est la phase la plus importante du sommeil.
- **Le sommeil paradoxal** : respiration irrégulière, activité cérébrale intense... c'est une période propice aux rêves qui occupe environ un quart de la nuit.

Un cycle complet dure **90 minutes** en moyenne (entre une et deux heures, selon les individus). Une « **bonne nuit** » enchaîne **trois à cinq cycles**. En fin de nuit, on retrouve une période **d'éveil**, comparable à celle d'endormissement.

Les professionnels de santé aux avant-postes du manque de sommeil

Selon l'étude menée en 2017 par le réseau Morphée (association dépendant de l'Agence régionale de santé d'Île-de-France), les soignants figurent parmi les populations les plus concernées par le manque de sommeil :

- **60 % des soignants** dorment **moins de 6 heures** en semaine (contre **44,6 % chez les non-soignants**)
- **39 %** travaillent en horaires décalés (contre **26 %** pour la moyenne nationale)
- **62 %** ont du mal à s'endormir
- **64 %** souffrent d'insomnie chronique

Dettes de sommeil

Quand le manque de sommeil cumulé atteint **60 minutes** en semaine, on entre en dette de sommeil.

Si ce manque dépasse **90 minutes**, on est en dette sévère. Les effets sont considérables : fatigue et

perte de lucidité, manque de concentration, défauts de mémoire, stress, irritabilité, hyper-émotivité, somnolence...

A terme, la dette de sommeil peut être liée à l'obésité, au diabète de type II, aux états dépressifs...

Chiffres illustrés



Adultes déclarant avoir des problèmes de sommeil

(baromètre de Santé publique France 2017)



16%

de la population française souffrirait d'insomnie chronique

Dormir moins de 6 heures augmente de le risque de diabète (type II)

28%



Améliorer son sommeil

Le sommeil n'est plus ce qu'il était : dormir n'a plus la cote, c'est devenu une perte de temps, un moment inefficace et improductif. C'est pourtant tout le contraire : prendre soin de son sommeil réduit la fatigue et améliore notre efficacité et nos performances. Quelques règles de bons sens permettent d'y parvenir.

1



Tenter de réguler ses horaires

L'aventure c'est bien mais à la longue c'est épuisant. Dans la mesure du possible, mieux vaut essayer de se coucher et de se lever à heures à peu près fixes, en prévoyant un temps de sommeil d'au moins 7 à 8 heures. Rapidement, notre horloge biologique se cale sur ce rythme et l'endormissement devient plus facile.

Prévoir une période de calme avant le coucher

Eviter le sport après 19 heures, dîner léger, laisser tomber les écrans, le déferlement de décibels, l'exposition aux lumières artificielles violentes avant d'aller au lit. Si l'on rentre d'une « super fête », prévoir un moment de décompression avant de se coucher.

2



3



Aménager sa chambre pour dormir

La chambre n'est pas le meilleur endroit pour regarder la télé, mieux vaut la réserver au sommeil. Elle doit être calme (si possible éloignée du bruit de la rue), sombre (éviter les éclairages violents et installer des rideaux : la lumière n'est pas l'amie du sommeil) et pas trop chauffée : 18° maximum (moins, c'est mieux : le nez au frais et le corps sous la couette).

Ne pas dormir à côté de son portable

Ça peut être difficile, mais c'est mieux pour éviter les rayonnements et la lumière bleue.

4



5



Attention à la lumière

Si l'on travaille de nuit, éviter si possible de s'exposer à des milieux trop bruyants ou trop violemment éclairés qui vont dérégler notre horloge biologique. Après le travail, même s'il est tard, prévoir un moment de décompression avant de se coucher.



3 questions à...

Christophe Ramond,
directeur Etudes et Recherche de l'Association Prévention routière

Eviter la sommolence au volant



La somnolence au volant est-elle toujours une cause importante d'accidents ?

 Elle intervient dans environ 10 % des accidents routiers, tous réseaux confondus : autoroutes, nationales et agglomération. C'est même la première cause d'accident mortel sur autoroute (elle est impliquée dans 20 % des cas). Le risque est plus fort la nuit (entre 2 et 5 h) et pendant la digestion, entre 13 et 15 h. Les personnes âgées et celles en dette de sommeil (jeunes adultes travaillant tard ou ayant une forte vie nocturne, personnes souffrant de pathologies du sommeil ou travaillant en horaires décalés...) sont les plus concernées.

Comment prévenir cette somnolence ?

 En améliorant son hygiène de vie : dormir correctement avant un voyage, manger léger, bannir l'alcool, même la veille. Lors de trajets longs, une pause de 20 mn toutes les deux heures est indispensable (il faut l'ajouter au temps de trajet prévu par le GPS). Sur la route, il faut être attentif aux symptômes : bâillements, difficultés de concentration, paupières lourdes... Dès qu'ils surviennent, inutile de lutter : il faut faire une pause.

Et si l'on doit rentrer du travail au milieu de la nuit ?

 Même, et surtout, si l'envie de retrouver son lit est forte après une nuit de travail stressante, mieux vaut se détendre avant de prendre le volant. Il n'y a pas forcément besoin de faire une micro-sieste mais une marche ou un break quelconque est utile. Et ces dix minutes « perdues » valent mieux qu'un accident. ■

LE SPORT EST BON POUR LE SOMMEIL...

ET RÉCIPROQUEMENT

Une activité physique régulière réduit le temps d'endormissement et améliore la qualité du sommeil, notamment celle du sommeil lent profond, particulièrement réparateur. Une activité intense (type match de rugby ou combat de boxe) n'est pas forcément nécessaire mais un exercice modéré (marche, jogging, natation, vélo...) et surtout régulier est utile et pourrait même avoir des effets bénéfiques sur l'insomnie ou l'apnée du sommeil.

De même, un bon sommeil permet d'améliorer les performances sportives et de réduire les risques de blessure. C'est un cercle vertueux...



En course, il n'y pas

Isabelle Joschke prendra en novembre le départ du Vendée Globe pour un tour du monde en solitaire à la barre d'un voilier de 60 pieds (18 m). Partenaire de la MACSF, la navigatrice, qui a accumulé transats et courses au large depuis une quinzaine d'années, revient sur sa préparation et sa gestion du sommeil en course.

Quelle place reste-t-il pour le sommeil lors d'une course en solitaire ?

 *Très peu ! Une course en mer ne s'arrête jamais, il n'y a pas de mi-temps, pas d'étape, le bateau doit marcher au maximum, 24 heures sur 24, pendant deux semaines sur une transat ou 80 jours sur un tour du monde. Au moindre changement de vent, le skipper doit adapter les réglages immédiatement. Il n'y a pas de temps pour dormir.*

Comment dort-on quand même ?

 *Même si chaque concurrent a ses habitudes, tous adoptent un sommeil fractionné : on ne fait pas de nuit complète mais on accumule de courtes siestes de 10 à 15 minutes. Au large, loin des côtes, cela peut aller jusqu'à 30 mn et même parfois une heure, mais c'est rare. Au final, on arrive ainsi à cumuler environ quatre heures de sommeil par jour sur une transat. Sur une course de près de trois mois, comme le Vendée Globe, il est impossible de cumuler une telle dette de sommeil, et il faudra arriver à dormir 5 heures.*



Quel type de sommeil a-t-on dans ces conditions ?

 *Au bout de trois jours de course, la dette de sommeil est telle que l'on s'endort à la demande : il suffit de fermer les yeux pour atteindre aussitôt le sommeil profond, sans passer par les phases d'endormissement. Avec l'expérience, on apprend à mieux connaître ses rythmes, à détecter les signaux : si je sens arriver le coup de barre, je sais que c'est le meilleur moment pour une sieste efficace. Pourtant, même dans ces moments de sommeil, la compétition continue et l'on reste aux aguets : il suffit qu'une alerte électronique retentisse et l'on se retrouve aussitôt avec tous ses sens éveillés à 100 %, prêt à réagir.*



Quelles sont les conséquences de ce manque de sommeil ?

 *On perd en lucidité, on est plus lent, on ne sait plus interpréter les informations. Un jour, par temps de brume, je naviguais sous pilote automatique, le vent a tourné, le bateau a fait demi-tour et je suis repartie en arrière sans m'en apercevoir. Mes écrans me donnaient bien le cap mais je ne savais plus rien interpréter. Il a fallu plusieurs kilomètres pour que je m'aperçoive qu'il n'était pas normal de croiser des bateaux en sens inverse ! Il aurait été beaucoup plus efficace de se reposer quelques minutes pour regagner en lucidité.*

de temps pour dormir

La fatigue diminue également la résistance au stress de la course : les dangers de la mer, l'humidité permanente (pendant des semaines, on n'est jamais dans des vêtements secs), la gîte du bateau (qui n'est jamais stable), le bruit, l'alimentation (pas de petits plats mais des repas déshydratés avalés vite-fait)... Tous ces désagréments, décuplés par le manque de sommeil, agissent sur le mental.



Comment vous préparez-vous pour résister au stress et à la fatigue ?

 Avec l'expérience, j'ai affiné ma préparation pour établir un programme vraiment personnel. L'idée est moins de faire une « préparation physique » que d'adopter une hygiène de vie adaptée. J'ai laissé tomber la musculation : je suis un petit gabarit ? Et bien tant pis, je fais avec. A côté de la natation, de la course à pieds ou du vélo, qui permettent de travailler l'endurance, je pratique de plus en plus de disciplines « sereines » comme le Pilates, qui permet de mieux me contrôler et de restaurer mon corps sans le brusquer. J'ai également recours à la méditation, à la sophrologie, à l'acupuncture, aux massages... Bref, j'essaye d'être à l'écoute de mon corps, de me réconcilier avec lui et pas seulement de le pousser aux limites, comme c'est le cas en course.

Avez-vous trouvé des points communs avec les professionnels de la santé que vous rencontrez lors de vos conférences ?

 Ils travaillent dans des conditions de stress aiguës, avec de lourdes responsabilités et des décisions importantes à prendre dans des conditions difficiles. Ils sont très conscients des interactions entre le stress, la perte de lucidité et le manque de sommeil. Lors de ces rencontres, j'insiste toujours sur l'hygiène de vie, l'écoute de soi : pour pouvoir demander beaucoup à son organisme, il faut savoir beaucoup lui donner. ■

5 conseils d'Isabelle Joschke pour améliorer son sommeil... à terre



- Se coucher à heures régulières
- Dîner léger, voire pas du tout
- Pas d'écrans ni de sport deux heures avant le coucher
- Ne pas hésiter à s'accorder de courtes siestes en journée
- Trouver son propre fonctionnement...
- et ne pas forcément suivre les conseils

Le sommeil à travers les âges

Le temps de sommeil recommandé varie selon les études. En 2015, la National Sleep Foundation américaine a publié ses recommandations en fonction des classes d'âges après avoir compilé 300 publications (les fourchettes recommandées sont bien sûr des moyennes qui peuvent varier selon les individus) :



Nouveaux-nés • 0 à 3 mois •

12 à 15h



Nourrissons
• jusqu'à 12 mois •

11 à 14h



Bébés
• 1 à 2 ans •

10 à 13h



Jeunes enfants
• 3 à 5 ans •

9 à 11h



Enfants
• 6 à 13 ans •

8 à 10h



Adolescents
• 14 à 17 ans •

7 à 9h



Adultes
• 18 à 64 ans •

7 à 8h



Personnes âgées
• 65 ans et + •

Un déficit de près de 16 milliards d'heures de sommeil par an en France

L'ensemble des Français accumulerait une dette de **15,6 milliards d'heures** de sommeil chaque année (étude du cabinet Occurrence, 2015). **78 %** de ce déficit serait dû à la semaine et **22 %** au week-end (nous dormons plus le week-end mais toujours insuffisamment). Chaque Français cumulerait ainsi en moyenne chaque année une dette de **316 heures** de sommeil (soit deux semaines).



Un mammifère très moyen

Avec ses 8 à 9 heures de sommeil quotidien, **l'homme** est plutôt un gros dormeur dans le monde animal. La **girafe**, qui dort la plupart du temps debout (comme les chevaux) détient le record de brièveté des mammifères : moins de 2 heures lui suffisent. A l'inverse, le **koala** bat tous les records : 22 heures de sommeil ne lui font pas peur.

Heure d'été, heure d'hiver

Après plusieurs « consultations citoyennes », l'Union européenne a envisagé d'abandonner le changement d'heure été/hiver dès 2019 mais les eurodéputés l'ont finalement prolongée jusqu'en 2021. Et après ? Après, on verra, chaque État faisant au final comme il voudra.

POUR EN SAVOIR PLUS

- le réseau Morphée (Agence régionale de santé d'Ile-de-France) reseau-morphee.fr
- dossier sommeil de l'INSERM www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil
- l'étude sur le sommeil du Baromètre de santé publique France 2017 beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/8-9/2019_8-9_1.html