

## Le sommeil : une nouvelle priorité de santé publique ?

**« Nous aurions perdu, en un siècle, deux heures de sommeil, mais nous ne savons pas, en définitive, quelles sont précisément les conséquences de cette réduction sur notre physiologie et sur notre santé. »**

Pour un grand nombre de personnes, le sommeil apparaît comme un moment de vie, relevant de choix personnels et privés, tels que ceux qui participent à l'intimité de la chambre à coucher. Et certains pourraient penser que cette préoccupation ne relève pas d'une réelle priorité de santé publique mais plutôt d'une simple composante de la qualité de vie. D'ailleurs la loi du 9 août 2004 relative à la politique de santé publique n'en fait pas mention, probablement parce qu'il est difficile de montrer son impact sur les indicateurs globaux de santé tels que les taux de mortalité prématurée ou les prévalences de morbidité, en raison de nombreux facteurs intriqués.

Et pourtant chacun se sent concerné par ce sujet, puisque 45 % des Français estiment manquer de sommeil et qu'un Français sur trois déclare souffrir d'un trouble du sommeil. Le déficit et les troubles du sommeil ont des conséquences multiples, au-delà de l'atteinte à la qualité de vie et ceci dans des proportions variables selon les âges, les situations sociales, les lieux de résidence.

Le sommeil serait-il un sujet oublié ? Ce qui est certain, c'est que cette préoccupation existait dans les temps anciens. Il y a plus de deux mille ans, Hippocrate décrivait déjà les effets du sommeil et des veilles sur la santé et en faisait état dans ses préceptes de médecine préventive. Il évoquait le sommeil comme composante déterminante de la santé au même titre que l'inaction et le travail, les exercices physiques et la marche à pied, la consommation d'aliments et les nourritures échauffantes, l'excès du froid ou du chaud, les relations sexuelles et les bains, etc.

La mythologie grecque vénérat le sommeil, en lui attribuant une importance majeure : Hypnos, le Dieu du sommeil, et Thanatos, la personnalisation de la mort, étaient frères jumeaux, fils de Morphée, divinité des rêves prophétiques, et de Nys, Dieu de la nuit... Si ces références mythologiques ne sont plus guère utilisées de nos jours, les connaissances scientifiques les plus récentes n'ont pas encore permis d'élucider tous les mécanismes intimes de cette « boîte noire ». Même les rêves dont nous nous souvenons restent souvent une énigme. Leur irruption, sous la forme d'images étranges, irrationnelles et fantasmatiques, ne manque pas de semer le désordre dans l'organisation de notre pensée. Ils nous renvoient aux multiples expressions de notre imaginaire, dont la signification nous échappe souvent.

Nous savons que le sommeil n'est pas un simple temps de repos, mais qu'il correspond à une activité physiologique vitale, dont de nombreuses recherches restent encore à conduire. Nous aurions perdu, en un siècle, deux heures de sommeil, mais nous ne savons pas, en définitive, quelles sont précisément les conséquences de cette réduction sur notre physiologie et sur notre santé. Des recherches épidémiologiques ont mesuré les retentissements délétères des troubles du sommeil sur la cognition et la vigilance, mais aussi sur le système cardio-vasculaire et sur certains métabolismes et systèmes hormonaux, avec un risque accru d'obésité par exemple. Mais l'impact réel de ces conséquences en population générale n'est pas encore suffisamment évalué à ce jour.

Ce qui est le plus souvent admis est qu'un temps de sommeil, variable selon les individus, s'impose à chacun de nous et qu'il est préjudiciable d'en réduire la durée. Chacun a d'ailleurs pu faire l'expérience d'une restriction occasionnelle de sommeil avec le sentiment pénible de



pour répondre à d'autres sollicitations ? S'agit-il au contraire d'un moment protégé, avec l'appréhension de ne pas « trouver » le sommeil, ou de ne pas se réveiller à l'heure ?... Chacun a sa représentation du sommeil et lui attribue des fonctionnalités, des qualités et des vertus ; elles renvoient à la connaissance de soi-même, en fonction de son environnement et de ses conditions de vie ; elles interrogent notre capacité à connaître et à apprivoiser cette fonction vitale qui participe à notre équilibre de vie.

Ce dossier a été conçu pour permettre au lecteur d'explorer les nombreuses problématiques que pose le sommeil. Une première partie du dossier aborde le sommeil à travers les âges et les civilisations : différents âges de la vie, du sommeil de l'enfant à celui de l'adulte ou de la personne âgée ; différentes civilisations grâce à un article transculturel qui jette un regard croisé sur les représentations sociales du sommeil en France et au Japon. Dans une seconde partie, les auteurs que nous avons sollicités explorent les différentes possibilités de mener une action d'éducation pour la santé à partir de cette problématique.

**« Chacun a sa représentation du sommeil et lui attribue des fonctionnalités, des qualités et des vertus ; elles renvoient à la connaissance de soi-même, en fonction de son environnement et de ses conditions de vie. »**

fatigue au réveil, une irritabilité, des oublis et un défaut d'attention, voire une somnolence, induisant des risques d'accidents. Chacun a pu découvrir comment la qualité de son sommeil dépend de nombreux facteurs, liés à son environnement et à ses modes de vie, mais aussi de son état émotionnel et psychologique.

Durant les premières semaines de vie de leur nouveau-né, les jeunes parents participent à l'acquisition précoce des rythmes biologiques sommeil/éveil et nuit/jour de leur bébé. Ils en subissent même les conséquences, en ayant eux-mêmes des épisodes de veille la nuit... qui peuvent laisser parfois des séquelles durables. Cette éducation précoce des rythmes biologiques de l'enfant est pour les jeunes parents une première expérience qui relève souvent d'une approche autodidacte avec ses réussites et ses échecs, alors qu'elle pourrait bénéficier de quelques conseils adaptés, fondant ainsi la qualité des bonnes relations intrafamiliales.

Ce dossier de *La Santé de l'homme* présente l'état des connaissances sur le sommeil, sous l'angle biologique mais aussi psychologique et sociétal : quelle représentation sociale avons-nous du sommeil ? S'agit-il d'un moment perdu de notre temps si précieux, d'un moment de repos que nous pratiquons par habitude, d'une activité que nous percevons comme nécessaire mais que nous tentons cependant de réduire

L'annonce faite, le 29 janvier 2007, par le ministre de la Santé, Xavier Bertrand, de mettre en place un programme d'actions sur le sommeil témoigne de la prise de conscience des enjeux et des répercussions collectives de ce sujet. Elle nous incite à en parler sans tabous, pas seulement sous l'angle médical mais en envisageant tous les aspects de notre organisation sociale.

Nous vous souhaitons donc bonne lecture !

**Michel Dépinoy**

Médecin de santé publique, INPES.

**D<sup>r</sup> Françoise Delormas**

Directrice de Prosom, Lyon.

**Sandrine Broussouloux**

Chargée de mission,

direction du développement de l'éducation pour la santé et de l'éducation thérapeutique, INPES.