



Les Français dorment Moins ! Interview Séverine Brune

Le 29 janvier 2020

- **Comment expliquer que les Français dorment de moins en moins, particulièrement ces cinquante dernières années ? Stress, difficulté de déconnecter du travail ?**

La durée de notre temps de sommeil a été modulée progressivement de par l'évolution sociétale, professionnelle et comportementale. Elle est liée aux besoins d'adaptation de l'homme dans son contexte environnemental. De ce fait, notre temps de sommeil a diminué de façon importante depuis le siècle dernier. Ainsi, nous sommes passés en un siècle d'une moyenne de 9h de sommeil (1910) à 7h30 en 1975 jusqu'à 6,8h aujourd'hui. La raison principale est en grande partie due à l'utilisation de l'électricité (lumière artificielle) qui a modifié progressivement les rythmes veille/sommeil de l'homme lui permettant de travailler à n'importe quelle heure. Cette évolution a largement impacté son sommeil, sa durée et sa qualité. Nous constatons une moyenne de 2h de dette de sommeil chez les salariés pendant la semaine, que nous récupérons généralement pendant le week end. Il est parfois difficile de concilier les horaires de travail et nos besoins biologiques de sommeil. Et puis, bien sur il a le stress professionnel dont un des symptômes est l'impact sur le sommeil. La connectivité professionnelle (mails tard le soir, être toujours joignable...) ne permet pas une déconnexion mentale et donc une détente propice à l'endormissement. En cause également l'utilisation tardive des tablettes au lit qui bloque la mélatonine (lumière bleue) et donc retarde l'endormissement avec pour conséquences insomnies et/ou dette de sommeil. Les chiffres sont très inquiétants notamment chez les adolescents. Un collégien sur 10 dort moins de 6h, 1 sur 4 s'endort régulièrement en cours pendant la journée d'après les dernières études par exemple....

- **Quelles en sont les conséquences ?**

Un manque de sommeil impacte fortement notre santé. La somnolence par exemple (envie irrésistible de dormir) est souvent mal connue ou confondue avec la fatigue. C'est une conséquence importante du manque de sommeil qui est la première cause d'accident de la route aujourd'hui. Le manque de sommeil induit également des troubles de l'attention, de la vigilance, réduit nos facultés de réaction, d'adaptation, impacte la mémoire, diminue la performance, dérègle l'humeur....

- **Comment y remédier ?**

Commencer par mieux connaître son besoin de sommeil me paraît être une priorité en utilisant un agenda du sommeil pendant 3 semaines environ (on les trouve facilement sur internet sur le site du réseau morphée par exemple, qui donne en plus plein d'informations sur le sommeil de l'adulte mais également de l'enfant et de l'adolescent). Cela permet de noter ses heures de coucher et de lever en semaine, le week end, pendant les vacances pour évaluer le nombre d'heures de sommeil moyen nécessaire à son fonctionnement. Si l'on a par exemple besoin de 7h, on évalue si ce temps est respecté pendant la semaine en fonction de nos contraintes socio professionnelles. Si ce n'est pas le cas, il ne faut pas hésiter à faire des siestes courtes (10 mn) ou des repos compensateurs plus long pour les personnes qui travaillent à horaires atypiques par exemple, à couper dans la journée et à dormir un peu plus le week end sans mettre le réveil. Essayer d'aller se coucher à des heures régulières lorsque l'on a sommeil en évitant les écrans le soir au lit ou avant d'aller se coucher est également important. Afin, rappeler qu'il faut s'arrêter systématiquement en voiture (au moins 10

mn) dès les premiers signes d'endormissement (paupières lourdes, yeux qui se ferment, maladroitness, nuque raide, difficultés de concentration...) peut sauver des vies...

- Croyez-vous au pouvoir des starts-up qui lancent des "cocons" pour faire la sieste en entreprise, des applications sur smartphone, des objets connectés qui disent promouvoir un meilleur sommeil ?

Les smartphones ou objets connectés peuvent permettre de mieux évaluer son sommeil, d'avoir une idée de son temps moyen de sommeil de manière plus précise. Cela peut être moins contraignant que l'agenda du sommeil papier... mais faut-il encore pouvoir utiliser ces informations correctement... En revanche, la structuration du sommeil (% de sommeil profond ou paradoxal souvent indiqué) ne peuvent pas être détectés par les montres connectées.

Les siestes en entreprise ont un vrai effet sur la qualité de journée, le niveau d'attention, de vigilance et la santé en général lorsqu'elles sont courtes (10mn suffisent)...La sieste en entreprise est une excellente initiative qui ne devrait pas être seulement mise en place dans les starts-up. Elle permet une meilleure performance en diminuant la fatigue, la somnolence, les risques d'erreurs, d'accidents de travail et donc par conséquent augmente les capacités à faire face aux contraintes quotidiennes en favorisant ainsi la motivation et le bien-être au travail nécessaire à la croissance d'une entreprise.

- Est-ce que bien dormir est devenu un luxe aujourd'hui ?

Je dirais plutôt qu'avoir un ensemble de conditions optimales pour bien dormir aujourd'hui est un luxe ! L'idéal serait d'adapter ses horaires de travail en fonction de ses rythmes biologiques propres, de prendre plaisir à aller au travail dans une entreprise qui favorise le bien-être au travail (sieste comprise) en conciliant sa vie personnelle. Avoir une chambre agréable, sans bruit, bien obscure sur un matelas confortable, pouvoir se détendre le soir (en se déconnectant des écrans aussi...) et ne pas être à 100 à l'heure jusqu'au coucher....ça c'est un luxe !