



**L'avis du spécialiste**

«Il faut souvent compter plusieurs semaines pour rattraper son sommeil et se sentir, à terme, moins fatigué.»  
Dr Grégoire Gex, médecin-chef au sein du service de pneumologie de l'Hôpital du Valais et responsable du Centre du sommeil. Louis Dasselborne

# SOMMEIL

## Est-ce que je dors suffisamment?

**LOIN DE S'ÉTEINDRE PENDANT LE SOMMEIL, LE CERVEAU RÉPARE NOTRE ORGANISME, MÉMORISE LES INFOS DE LA JOURNÉE, GÈRE NOTRE IMMUNITÉ, NOTRE FAIM ET NOTRE CROISSANCE. AUJOURD'HUI, ON DORT TOUTEFOIS EN MOYENNE UNE HEURE ET DEMIE DE MOINS QU'IL Y A CENT ANS. A QUELS RISQUES? ET QUELLES PISTES SUIVRE POUR (RE)FAIRE DE BEAUX RÊVES?**

— ESTELLE BAUR

Une étude de «Nature Aging» publiée le 28 avril dernier stipule qu'entre 40 et 75 ans, la durée idéale de sommeil serait de sept heures par nuit. Pour les scientifiques qui ont analysé les données de 500 000 personnes, dormir trop ou trop peu aurait un impact sur notre santé. Une conclusion que relativise le Dr Grégoire Gex, médecin-chef au sein du service de pneumologie de l'Hôpital du Valais et responsable du Centre du sommeil: «Dans ces grandes bases de données, les valeurs analysées sont beaucoup trop incomplètes; elles ignorent totalement de nombreuses variables qui pourraient expliquer ces résultats, comme des maladies ou des médicaments qui influencent la durée du sommeil ou la mortalité.» Selon le spécialiste, il est difficile de définir une durée idéale: «On estime que le besoin physiologique moyen de la population s'élève à huit

heures. Mais pour un individu, le besoin de sommeil peut se situer entre six et dix heures par nuit.»

### TROUVER SON RYTHME

Il n'est donc pas grave de dormir plus ou moins de sept heures par nuit... si c'est là notre besoin naturel individuel. L'exercice pour le déterminer est simple: calculez vos heures moyennes de sommeil en semaine. Lors des week-ends ou des vacances, débranchez votre réveil et observez la durée de votre endormissement. Si vous parvenez à rester dans les bras de Morphée au moins une heure et demie de plus que votre rythme habituel, alors vous êtes en manque de sommeil.

Or, un tel manque peut s'avérer néfaste pour la santé s'il devient chronique: «Dormir insuffisamment par rapport à ses besoins augmente les risques de diabète, d'obésité,

de dépression, d'hypertension, d'infarctus ou de cancers.» Les signes qui doivent alerter découlent de la fatigue: somnolences, troubles de la concentration, de la mémoire, irritabilité...

L'unique solution: dormir plus. Pas toujours facile à notre époque qui valorise l'hyperactivité et encourage l'hyperconnexion. «Avec l'invention de l'électricité, TV et autres smartphones, nous dormons aujourd'hui en moyenne une heure et demie de moins qu'il y a cent ans!», fait remarquer le Dr Gex. C'est pourquoi il est recommandé de tenir les écrans à distance passé une certaine heure, de réinstaurer des rituels avant le coucher ou de s'accorder une grasse matinée par semaine en famille... sans oublier que rattraper un manque de sommeil prend du temps: «Il faut souvent compter plusieurs semaines pour se sentir, à terme, moins fatigué.»

# LE CORPS

## INFOS PRATIQUES

Le Centre du sommeil de l'Hôpital du Valais se tient à votre disposition pour écarter toute hypothèse de pathologie au sujet de vos problèmes de sommeil. Plus d'infos sur: [www.hopitalduvalais.ch/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/pneumologie/centre-du-sommeil](http://www.hopitalduvalais.ch/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/pneumologie/centre-du-sommeil)

A SAVOIR ...

### L'AVENIR N'APPARTIEN PAS FORCÉMENT À CEUX QUI SE LÈVENT TÔT

Loin d'être des fainéants, les longs dormeurs – soit ceux qui ont naturellement besoin de dix heures de sommeil par nuit environ – bénéficieraient d'avantages par rapport aux « courts dormeurs » comme une meilleure santé, une meilleure mémoire et une meilleure gestion générale des émotions. A condition que ce besoin ait toujours été présent et ne découle d'aucune pathologie, comme des apnées du sommeil ou un manque de sommeil chronique. De quoi déculpabiliser les « marmottes » qui l'ont toujours été.

### LE CERVEAU, CET HYPERACTIF NOCTAMBULE

Le sommeil est souvent considéré comme une « mise en veille » du cerveau. « Cependant, quand on observe la consommation d'énergie de ce dernier pendant la nuit, on constate au contraire qu'elle est importante », précise le Dr Gex. « Le cerveau consomme par exemple plus d'énergie pendant le sommeil paradoxal que durant l'état d'éveil. » Dormir revêt plusieurs fonctions, parmi lesquelles la réparation de l'ADN: « Chaque division cellulaire entraîne une copie de l'ADN... qui n'est pas toujours exempte d'erreurs. Les enzymes qui relisent le code et qui corrigent ces petites erreurs fonctionnent principalement pendant le sommeil profond. Cette fonction réparatrice vaut aussi pour toute lésion des muscles ou autres tissus. » Elle permet également d'évacuer le bêta-amyloïde du liquide céphalo-rachidien. Cette substance correspond à un « déchet » issu du travail quotidien du cerveau. On l'observe en grande quantité chez les personnes atteintes d'Alzheimer. « Cela ne veut pas dire que si on ne dort pas, on a plus

de risques de développer cette maladie. Par contre, c'est le signe que cette élimination est probablement très utile pour préserver les fonctions du cerveau à long terme. »

Nos aïeux ont raison lorsqu'ils nous encouragent à dormir pour faire passer un refroidissement. « Les anticorps sont des protéines qui sont aussi fabriquées principalement pendant le sommeil. De manière générale, l'ensemble du système immunitaire travaille davantage quand on dort ». Une étude réalisée sur des personnes volontairement exposées au rhume puis divisées en deux groupes bénéficiant de plus ou moins d'heures de sommeil a ainsi démontré que ceux qui dormaient le moins attrapaient plus le rhume que les bons dormeurs.

### UN SUPER ALLIÉ POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

La croyance populaire veut aussi que le sommeil favorise la croissance. En effet, les protéines nécessaires pour grandir et produites par nos cellules le sont surtout durant les phases de sommeil profond. « C'est ce qui explique que les enfants dor-

ment plus que les seniors, mais aussi que ceux qui sont en manque de sommeil peuvent présenter des retards de croissance. »

Dormir sert également la mémorisation. Pendant la journée, notre cerveau retient tout ce à quoi il est confronté. Le tri a lieu durant la nuit. « Le fait de mettre un peu d'émotion ou d'attention dans quelque chose la rend importante aux yeux de notre cerveau et lui permet de retenir plus facilement l'information. » D'où l'intérêt de réviser avant d'aller se coucher ou de ponctuer ses séances de bachotage par des siestes.

### DORMIR MIEUX POUR GARDER LA LIGNE

Le sommeil intervient encore dans la gestion de la faim et du stockage d'énergie. « En journée, si l'on n'a pas mangé pendant six heures, on a faim; pendant la nuit, on dort huit heures sans la ressentir. Cela est dû au fait que les hormones de la faim sont supprimées pendant le sommeil. L'hormone de satiété est aussi sécrétée pendant la nuit. C'est pourquoi, lorsqu'on manque de sommeil, on a tendance à manger plus – notamment des produits riches en graisses – et à ne plus bien ressentir l'effet de satiété. »

Dormir jouerait enfin un rôle dans la gestion de nos émotions et des conflits quotidiens: « Cela reste encore très hypothétique, mais on pense qu'une des fonctions du rêve serait de revivre un nœud problématique de notre vie et, en faisant preuve de créativité lorsqu'on le remet en scène, de trouver des solutions pour le résoudre. » En somme, pour mieux vivre au quotidien, il ne vous reste plus qu'à vous allonger et à piquer un roupillon. ◉

PUBLICITÉ



Désormais, je souris sereinement

## IMPLANTOLOGIE DENTAIRE DE QUALITÉ, À DOMODOSSOLA.

RADIOGRAPHIE PANORAMIQUE + SCANNER 3D CONE BEAM DANS LA CLINIQUE

Prothèse dentaire complète fixe supérieure ou inférieure avec implants € 5'900.-

Implants haute qualité + Couronne en Céramique € 1'240.-

Certification de tous les implants • Garantie sur tous les traitements



CLINICHE DENTAL QUALITY®  
UNIQUEMENT À DOMODOSSOLA

Téléphone:  
+39 0324 242292

[clinichedentalquality.ch](http://clinichedentalquality.ch)