

# MUTATIONS

REGARDS SUR UN MONDE  
EN TRANSFORMATION

#15 JUILLET 2019  
TRIMESTRIEL  
10 €



N° ISSN : 2491-5467

# LE SOMMEIL

une valeur  
**à soigner**



# NE PAS S'ENDORMIR !

D'année en année, les études en témoignent : les Français dorment moins et moins bien. Grignotées par la lueur de nos écrans, rongées d'un côté par une nouvelle idéologie du « dormir moins pour travailler plus » et de l'autre par des « nuits blanches culturelles », nos nuits sont devenues le dernier eldorado d'entreprises et d'institutions qui investissent peu à peu « *du temps de cerveau humain disponible* ».

Deux raisons nous invitent à ne pas nous endormir afin de préserver notre sommeil. D'une part, la privation de sommeil est cause de problèmes de santé majeurs : maladies chroniques, cardiovasculaires et désordres psychiques se nourrissent de ce déficit. D'autre part, le manque de sommeil et la moindre qualité de celui-ci sont des marqueurs, voire des accélérateurs d'inégalités sociales. Pour quelques chantres des nuits courtes déterminés à mieux diriger leurs entreprises et à mieux cultiver leur corps ou leur âme, combien plus nombreux sont celles et ceux qui subissent des trajets domicile-travail interminables, des horaires décalés, des logements exigus, pollués par le bruit, avec parfois une hygiène de vie délaissée !

Conséquences : des problèmes de santé mais aussi d'apprentissage pour les enfants et, d'une manière générale, une baisse de la concentration et des facultés cognitives. Bref, la pression grandissante du « commerce et de l'entreprise en continu » ne diminue pas que notre sommeil et nos rêves : elle érode encore un peu plus les principes de liberté et d'égalité pour certaines populations fragiles.

Ce phénomène de société convoque des réponses multidimensionnelles (ville, logement, transport) et au premier chef des mesures de santé publique. La Mutualité Française, acteur global de santé dont l'ambition est de « faire société » au service de tous, est bien entendu active et mobilisée en ce sens, avec des actions de prévention sur tout le territoire et dans les entreprises, ainsi qu'une offre de soins ciblée et spécialisée sur les effets secondaires du manque de sommeil.

**Thierry Beudet**

Président de la Mutualité Française

## SOMMAIRE



### REPORTAGE

P. 4

#### ENDORMIR LES CAPRICES DU SOMMEIL

A la clinique mutualiste Beau Soleil de Montpellier, une équipe pluridisciplinaire détecte et prend en charge l'ensemble des troubles du sommeil.



### ACTEURS

P. 10

Claude Gronfier, neurobiologiste à l'Inserm.

#### "NOUS SOMMES TOUS INADAPTÉS AU TRAVAIL DE NUIT !"

Jean-Luc Martinot, pédopsychiatre et directeur de recherche à l'Inserm.

P. 14

#### "LE MATIN, L'ADO EST EN CLASSE, MAIS SON CERVEAU EST SUR L'OREILLER !"



### DATA

P. 18

#### LA NUIT ÉVEILLÉE



### DÉCRYPTAGE

P. 20

#### LE MANQUE DE SOMMEIL NUIT GRAVEMENT À LA SANTÉ

Accroissement du risque de cancer, d'obésité, diminution des défenses immunitaires, atteinte du fonctionnement cardiovasculaire...



### ENTRETIEN

P. 26

#### LE SOMMEIL, UNE QUESTION ÉMINEMMENT POLITIQUE

Entretien avec le philosophe Dalibor Frioux, qui a dirigé *Eloge du sommeil à l'usage de ceux qui l'ont perdu*.



### POINT DE VUE

P. 30

Jérémie Peltier, directeur des études à la Fondation Jean-Jaurès.

#### DU TRIOMPHE DU TEMPS LIBRE AU TRIOMPHE DU SOMMEIL ?



### ACTUALITÉS

P. 34



# Le manque de sommeil nuit gravement à la santé

Les Français dorment désormais en moyenne 6 h 42, soit en dessous des sept heures minimales quotidiennes recommandées pour une bonne récupération. Ce constat établi en mars 2019 par Santé publique France a de quoi inquiéter ! En effet, la réduction du temps de sommeil a des conséquences lourdes sur la santé : accroissement du risque de cancer, d'obésité, diminution des défenses immunitaires, atteinte du fonctionnement cardiovasculaire... Sans compter l'impact négatif sur la capacité d'apprentissage et les accidents du travail.

Textes : Corinne Renou-Nativel





## Le manque de sommeil nuit gravement à la santé

« **L**e sommeil occupe un tiers de nos vies, constatait déjà l'écrivain Gérard de Nerval. *Il est la consolation des peines de nos journées ou la peine de leurs plaisirs.* » Cette ambivalence face à ce temps de repos, synonyme également de retrait, n'a cessé de s'accroître. C'est l'un des facteurs à l'origine d'un constat préoccupant : la baisse continue du temps de sommeil chez les 18-75 ans. Celui-ci vient de passer sous la barre des sept heures minimales quotidiennes habituellement recommandées pour une bonne récupération. Désormais, le temps de sommeil est estimé, en moyenne, à 6h57 par nuit selon une enquête INSV/MGEN (Institut national du sommeil et de la vigilance/Mutuelle générale de l'Éducation nationale), et à 6h42 selon le baromètre de Santé publique France publié en mars 2019. L'enquête INSV/MGEN indique que près de quatre Français sur dix sont concernés par au moins un trouble du sommeil, avec pour 20 % d'entre eux des troubles du rythme du sommeil (avance, retard, irrégularité, etc.) et pour 15 % de l'insomnie (voir pages 18-19).

### UN PHÉNOMÈNE MONDIAL

Cette réduction du sommeil ne concerne pas uniquement la France. Ainsi, selon une enquête

**13 %**  
**des 25-40 ans**  
considèrent  
que **dormir** est une  
**perte de temps.**

Source : Inserm.



On passe  
un tiers de notre vie  
à dormir.

Source : Institut national  
du sommeil et de la vigilance.

de 2016, un tiers des Américains ne dorment pas assez. Un problème propre aux pays occidentaux ? « *En Asie, le rapport au sommeil est différent, avec plus de respect pour celui qui a besoin de dormir*, indique Sylvie Royant-Parola, psychiatre, spécialiste du sommeil, à la tête du réseau Morphée consacré à la prise en charge des troubles du sommeil. *La sieste et le fait de dormir à certains moments de la journée n'ont pas la même connotation négative qu'en France où le regard est souvent ironique. En Chine, le droit de faire la sieste est inscrit dans la Constitution. Pourtant, en Asie aussi, on voit des personnes aux temps de sommeil trop courts, en particulier au Japon et en Corée.* »

De son côté, Jean-Pierre Giordanna, médecin de santé publique et auteur en 2006 d'un rapport sur le sommeil pour le ministère des Solidarités et de la Santé, relate : « *Dans un reportage récent sur l'électrification d'un village africain, un homme expliquait : "On va pouvoir se coucher plus tard." Ce progrès allait conduire à l'allongement du temps de veille.* »

Dakar, autant que New York, s'enorgueillit d'être une « ville qui ne dort jamais ». « *De gouvernement en gouvernement, une stratégie se dessine en plusieurs temps : autoriser les commerces à ouvrir de plus en plus tard, afin de s'aligner sur les plus noctambules des clients et "tenir son rang" dans les compétitions entre les villes (nationales ou mondiales), peut-on lire dans « Retrouver le sommeil, une affaire publique », un rapport publié par le think tank Terra Nova en 2016, cosigné par sept spécialistes. Ceci suppose l'assouplissement du temps de travail et la banalisation du travail de nuit.* » Dans un monde qui valorise l'activité, voire l'hype-

ractivité, le sommeil est souvent perçu comme une perte de temps, une période de vacuité obligatoire pour « recharger les batteries » et il est courant d'envier les « petits dormeurs » qui se contentent de quatre à cinq heures de sommeil (lire pages 26-29).

### UNE HORLOGE BIOLOGIQUE EN RETARD

Si la dette de sommeil (le différentiel entre le temps de sommeil la semaine et le week-end) est en moyenne de 1h17 pour les Français, elle est de 1h30 chez les 25-54 ans et atteint même 2h16 chez les 18-24 ans. « *Les jeunes sont d'une grande vulnérabilité, d'autant plus que, à partir de 16 ans, de façon physiologique se produit un retard de phase, c'est-à-dire une tendance naturelle à s'endormir plus tard*, observe Jean-Pierre Giordanella. *De façon générale, la baisse du temps de sommeil est plus importante pour les moins de 40 ans, une population qui se met volontiers en privation de sommeil par des activités nocturnes prenantes comme la consultation des écrans. Leur lumière bleue éveillante retarde l'horloge biologique avec une facilité déconcertante.* » Mais cette fameuse lumière n'est pas seule en cause, estime Sylvie Royant-Parola : « *Les écrans permettent des activités relationnelles, des échanges avec des amis de la vraie vie ou numériques même dans la nuit, ce qui contribue à retarder le sommeil ou le fractionner. Ils vont aussi étendre les horaires de travail des cadres qui continuent à consulter leurs mails et à y répondre, entraînant des endormissements plus tardifs.* » Les frontières de plus en plus effacées entre vies professionnelle et privée, l'augmentation du travail

## Chers compléments alimentaires

Il suffit d'entrer dans une pharmacie pour constater la place de choix que se taillent les compléments alimentaires supposés favoriser un meilleur sommeil. Un marché juteux pour les laboratoires. En 2018, ces produits ont généré 88,5 millions d'euros de ventes en pharmacie (soit 9 % du chiffre d'affaires), 7,8 millions d'euros en parapharmacie, 18,6 millions d'euros en supermarché, selon les chiffres de Synadiet, le Syndicat national des compléments alimentaires. Et encore faut-il ajouter les ventes sur Internet et en magasins spécialisés.

Cet engouement ne cesse de progresser : le chiffre d'affaires est en croissance de 7% en pharmacie et de 18 % en parapharmacie.

« *Par définition, un complément alimentaire ne peut avoir ni revendiquer d'effets thérapeutiques* », rappelle pourtant fréquemment l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Parmi les vitamines, acides aminés et autres oligo-éléments, la mélatonine, une hormone, a les faveurs des consommateurs parce qu'elle est supposée déclencher le processus d'endormissement en « resynchronisant » l'horloge interne.

« *Elle est présentée comme la solution universelle aux problèmes de sommeil*, souligne Jean-Pierre Giordanella, médecin de santé publique. *Ce n'est pas le cas. Elle a des indications très précises.* »

En février 2018, l'Anses a souligné que les compléments alimentaires contenant de la mélatonine comportent des risques d'effets secondaires : vertiges, irritabilité, tremblements, migraines, nausées, etc.

Elle met particulièrement en garde certaines populations comme les mères qui allaitent, les enfants et les adolescents, mais aussi les personnes souffrant de pathologies comme les maladies inflammatoires ou auto-immunes, l'épilepsie, l'asthme, etc.

de nuit, l'accroissement des temps de transports pour les citoyens mais aussi les ruraux comptent parmi les facteurs favorisant une baisse de la durée du sommeil. Ils s'ajoutent aux facteurs classiques comme la naissance d'un enfant, qui réduit et morcelle le temps dévolu au repos, ainsi que le bruit et la lumière, en particulier en ville, qui nuisent au temps et à la qualité du sommeil.

### L'« ALCOOLÉMIE » DE LA FATIGUE

Des études sur les animaux ont montré que, privés de sommeil, ils trouvent la mort en quelques semaines. Chez l'humain, sa simple réduction a des impacts négatifs considérables. « *Elle augmente la mortalité*, affirme Sylvie Royant-Parola. *Il existe un temps de*

*sommeil incompressible en dessous duquel on observe un retentissement important sur les fonctions vitales, le fonctionnement cardiovasculaire, le fonctionnement immunitaire et la régulation métabolique. Ce temps minimal est de cinq heures quel que soit le type de dormeur, même pour les petits dormeurs à qui cinq ou six heures suffisent. Mais pour les dormeurs qui ont besoin de huit heures, dormir six heures, c'est déjà se mettre en danger.* »

Outre le repos, le sommeil apporte la régulation de nombreuses fonctions de l'organisme. En effet, il faut savoir que la tension artérielle augmente avec la baisse du temps de sommeil, ainsi que l'appétit. « *Après une privation de sommeil, nous avons plus faim, nous dégradons moins les aliments et* ... »



... nous les stockons plus en raison de modifications de la sécrétion de la ghréline et de la leptine, deux hormones régulatrices du circuit des aliments, précise Sylvie Royant-Parola. Des salariés qui travaillent en horaires alternants sont à 50 ou 60 ans plus concernés par l'obésité. Ils forment également des populations plus sujettes aux problèmes cardiovasculaires.»

Une réduction du temps de sommeil, même d'une heure par vingt-quatre heures, diminue aussi les défenses immunitaires, augmente le risque de développer un diabète ou d'avoir un cancer hormono-dépendant comme le cancer du sein. La fatigue a également une incidence, que chacun d'entre nous a pu éprouver, sur l'humeur, l'anxiété, la concentration et les capacités d'apprentissage. Elle entraîne une somnolence aux conséquences parfois dramatiques. La Sécurité routière indique que dix-sept heures de veille active équivalent à 0,5 g d'alcool dans le sang et que le risque d'avoir un accident est huit fois plus important lorsque l'on est somnolent. Sur l'autoroute, un accident mortel sur trois est associé à la somnolence, ce qui en fait la première cause de mortalité, devant l'alcool et la vitesse. Dès les premiers signes de somnolence, les risques d'avoir un accident sont multipliés par trois ou quatre. Elle peut être induite aussi par la consommation de psychotropes et le syndrome d'apnées du sommeil (lire encadré page 25). Les troubles de la vigilance accroissent également les risques d'accidents du travail.

**UN FACTEUR D'INÉGALITÉS SOCIALES**

C'est sur les catégories sociales les plus démunies que s'accumulent les handicaps parmi lesquels le



Le **sommeil** correspond à une succession de **3 à 6 cycles** successifs de **60 à 120 min** chacun.

Source : Inserm.

Pour en savoir plus  
Une campagne nationale d'information sur le sommeil a été lancée en mars 2019.

[achacunsonsommeil.fr](http://achacunsonsommeil.fr)

manque de sommeil. « Lorsque l'on rencontre des difficultés économiques et sociales, on est confronté aussi à plus de difficultés à dormir; note Jean-Pierre Giordanella. Les sans-abri ont des nuits extrêmement perturbées qui s'ajoutent aux autres problèmes. » Plus concernés par le travail de nuit et les logements mal insonorisés, les ouvriers présentent des risques accrus en matière de santé et d'accidents. Ils vivent en moyenne six ans de moins que les cadres, rappelle Terra Nova dans son rapport. Leurs enfants souffrent plus fréquemment dès le plus jeune âge de dettes de sommeil. En grande section de maternelle, le temps de repos nocturne des enfants de cadres est légèrement plus élevé que celui des enfants d'ouvriers. Lié à un manque de sensibilisation des parents à la nécessité d'un bon sommeil, mais aussi à leurs horaires plus contraignants et leurs conditions de logement plus précaires, ce déficit peut se traduire par de plus grandes difficultés scolaires.

**UN IMPACT FINANCIER NON NÉGLIGEABLE**

Evaluer le coût du manque de sommeil et de ses conséquences s'avère extrêmement difficile. « Il y a les coûts directs avec les moyens mis en place pour prévenir ou traiter, mais aussi les coûts indirects des arrêts maladie et des accidents du travail plus compliqués à établir », remarque Sylvie Royant-Parola. En 2013, 48,8 millions de boîtes de somnifères ont été vendues en officine en France pour un montant de 92 millions d'euros. En novembre 2016, Rand Europe, un organisme de recherche à but non lucratif, a publié les résultats d'une étude selon laquelle le manque de sommeil

coûtait 411 milliards de dollars par an à l'économie américaine, soit 2,28 % du PIB du pays ! Cette étude prenait en compte les niveaux de productivité plus faibles et le risque de mortalité plus élevé résultant de la privation de sommeil, laquelle augmente également le risque de mortalité de 13% et conduit les Etats-Unis à perdre environ 1,2 million de jours de travail par an.

### VERS DES SOLUTIONS INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES

Comment dans ce contexte global réhabiliter le sommeil ? Au niveau individuel, définir ses besoins personnels est essentiel. « *Le mieux est de le mesurer pendant les vacances quand on n'a pas d'horaires fixes pour se coucher ni surtout pour se réveiller*, explique Jean-Pierre Giordanella. *Si pendant quinze jours, on dort en moyenne huit heures, il faut organiser sa vie pour avoir le même temps de sommeil tout au long de l'année.* »

Une bonne nouvelle : après avoir longtemps détenu le triste record de la consommation européenne de médicaments hypnotiques, les benzodiazépines en particulier mis en cause dans les troubles de la mémoire, la France amorce un virage. « *Depuis deux ans, non seulement leur consommation n'augmente plus, mais elle baisse même légèrement*, poursuit Jean-Pierre Giordanella. *Il existe une vraie prise de conscience publique et des professionnels de santé que la meilleure prise en charge des insomniaques passe par la thérapie psycho-comportementale et cognitive proposée notamment par les centres de sommeil qui se sont multipliés, ainsi que par la phytothérapie, l'augmentation de*

*l'activité physique et une meilleure compréhension du rythme de vie.* » Au niveau des pouvoirs publics, il est nécessaire que le sommeil soit inscrit dans les priorités de santé. Du chemin reste encore à parcourir ! Pour preuve, le Conseil de la nuit, créé en 2014 à Paris, s'est fixé des objectifs difficilement conciliables en voulant « *allier le respect du sommeil des riverains, le désir de sortir des noctambules, les conditions de vie des travailleurs de nuit et le développement économique et culturel des activités nocturnes* ». De fait, réhabiliter le sommeil est l'affaire de tous. Des médecins en premier lieu. « *Pendant leurs études, ils n'ont aucun enseignement systématique sur le sommeil*, regrette Sylvie Royant-Parola. *Un généraliste peut s'installer en ayant eu, en tout, trois heures de cours sur ce sujet, dont la prescription des hypnotiques. Et celle-ci demeure inappropriée, car soit elle est excessive, soit elle fait défaut dans*

*des cas où les hypnotiques présenteraient un intérêt pour résoudre une difficulté ponctuelle.* »

Les parents également doivent être sensibilisés. A titre d'exemple, Jean-Pierre Giordanella préconise de compléter le carnet de santé d'informations sur les temps de sommeil nécessaires aux différents âges de l'enfant, ou encore de donner la possibilité de faire la sieste une année de plus à la maternelle. Comme pour la nutrition, l'activité physique et la sexualité, les programmes scolaires prévoient déjà une éducation au sommeil. Des outils en ligne efficaces et gratuits comme Mémé Tonpyj, destiné aux écoliers du CP au CE2, permettent d'accompagner les enseignants. « *Ce programme donne de très bons résultats*, assure Jean-Pierre Giordanella. *Il est essentiel que les enfants aient conscience tôt de la nécessité de bien dormir pour devenir des adultes plus vigilants à la qualité et à la durée de leur sommeil.* » •

## Les conséquences néfastes de l'apnée du sommeil

Si l'insomnie fait beaucoup parler d'elle, une autre pathologie liée au sommeil concerne une partie importante de la population sans avoir la même visibilité. Non traité, le syndrome d'apnées du sommeil a pourtant les mêmes conséquences délétères : il favorise l'hypertension, le diabète, la prise de poids, les maux de tête au réveil, l'altération de l'humeur, les troubles de la concentration et de la mémoire, la somnolence à l'origine d'accidents de la route ou du travail. Des ronflements associés à des pauses respiratoires, des sueurs nocturnes et des envies d'uriner répétées doivent alerter.

Caractérisée par la répétition d'arrêts respiratoires pendant le sommeil qui créent de brefs réveils, cette pathologie se traite par le port, la nuit, d'un dispositif à pression positive continue (PPC) qui apporte au patient l'oxygène dont il a besoin par un masque facial. « *Plus d'un million de personnes sont appareillées en France*, révèle Jean-Pierre Giordanella, médecin de santé publique. *C'est une maladie qui touche 8 % de la population adulte en France, soit 2,5 millions de personnes. Il existe un véritable intérêt à se faire dépister et à se traiter, mais de nombreux malades s'ignorent et beaucoup ne portent pas leur appareil quatre heures chaque nuit, le seuil minimal pour amener un bénéfice. C'est un problème de santé publique et un gaspillage de ressources publiques inacceptable.* »

# MUTATIONS

REGARDS SUR UN MONDE  
EN TRANSFORMATION



ABONNEZ-VOUS à MUTATIONS  
EN PROFITANT DE NOTRE TARIF PROMOTIONNEL

1 AN > 38 €  
(4 NUMÉROS) SEULEMENT

MUTATIONS LE TRIMESTRIEL DE PROSPECTIVE  
ET DE RÉFLEXION DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE



## BULLETIN D'ABONNEMENT

A compléter et à retourner à : Mutations Abonnements,  
12 rue du Cap-Vert, CS40010, 21801 Quetigny Cedex

Tarifs 2019	Tarif par abonnement
De 1 à 6 abonnements	38 €
De 7 à 20 abonnements	36 €
De 21 à 40 abonnements	34 €
41 abonnements et plus	32 €

Je souscris \_\_\_\_\_ abonnement(s)  
d'une durée de 1 an au tarif unitaire de  
\_\_\_\_\_ €, soit un montant total de :  
\_\_\_\_\_ €

En cas de souscriptions multiples, merci de joindre une liste  
des personnes à abonner avec leurs coordonnées

Mme  M. Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Organisme/Société : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

J'accepte de recevoir des offres par e-mail de Mutations

AMUT15

Ci-joint mon règlement :  Je règle par chèque à l'ordre de la FNMF

Je règle par virement en indiquant Mutations dans le libellé du virement

IBAN : FR76 3148 9000 1000 2214 5643 247 BIC: BSUIFRPP

Offre valable jusqu'au 31/12/2019. Conformément à la loi informatique et libérés, vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, et vous opposer à leur transmission éventuelle à d'autres sociétés, en nous écrivant.