

MUTATIONS

UN MAGAZINE DE DÉBATS, DE DÉCRYPTAGE ET D'OUVERTURE



REPORTAGE



ACTEUR



DATA



DÉCRYPTAGE



FACE-À-FACE



POINT DE VUE

Le monde change avec le mutualisme

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 troubles 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 chandelles des nuits courtes déterminées 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 Baudet
Président de la Mutualité Française

SOMMAIRE

-  **REPORTAGE** P. 4
ENDORMIR LES CAPRICES DU SOMMEIL
A la cinquième mutualiste Beau Soleil de Montpellier, une équipe pluridisciplinaire détecte et prend en charge l'ensemble des troubles du sommeil.
-  **ACTEURS** P. 10
Claude Grouffier, neurobiologiste à l'Inserm.
"NOUS SOMMES TOUS INADAPTÉS AU TRAVAIL DE NUIT !"
Jean-Luc Martinot, pédiopsychiatre et directeur de recherche à l'Inserm.
P. 14
"LE MATIN, L'ADQ 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 Gabriel Rioux, qui a dirigé l'Elige du sommeil à l'usage de ceux qui l'ont perdu.
-  **POINT DE VUE** P. 30
Jérôme Pottier, directeur des études à la Fondation Jean-Jaures.
DU TRIOMPHE DU TEMPS LIBRE AU TRIOMPHE DU SOMMEIL ?
-  **ACTUALITÉS** P. 34

Comment l'abolition du sommeil est-elle devenue une injonction contemporaine ? Comment renouer avec les vertus du sommeil ?

Propos recueillis par Jean-Michel Molins
Photos : Amélie Laurin

LE SOMMEIL, UNE QUESTION ÉMINEMMENT POLITIQUE

Dalibor Frioux, philosophe.



Philosophe, Dalibor Frioux a dirigé *Eloge du sommeil à l'usage de ceux qui l'ont perdu*. Il y analyse les causes sociales, politiques, économiques ou religieuses qui expliquent aujourd'hui la valorisation dans notre société de l'état de veille. Il plaide pour la défense de la valeur « sommeil » : une question politique tout autant qu'un art de vivre.

Dans votre ouvrage intitulé *Eloge du sommeil à l'usage de ceux qui l'ont perdu*, vous abordez la question du sommeil sous un angle sociétal. Pour quelles raisons ?

Dalibor Frioux – On réduit souvent le sommeil à une question de bien-être individuel. S'il relève certes de la sphère privée, il est déterminé par des enjeux politiques et moraux, au même titre, par exemple, que la sexualité. C'est d'ailleurs son paradoxe : le sommeil est une façon d'être en rupture avec la société, mais sa longueur, sa qualité, sa valorisation, le jugement moral que l'on y appose... sont définis par la société.

Parmi ses enjeux figurent la santé et la sécurité. Si, fondamentalement, le sommeil restaure notre attention et notre présence au monde, on sait qu'il y a énormément de drames humains et de fautes professionnelles consécutifs à un manque de sommeil. Ce n'est pas tout : la question du sommeil renvoie également aux inégalités sociales. Pour de multiples raisons, comme une plus grande exposition au bruit ou à un univers lumineux, ou des logements moins spacieux, ce sont les classes les plus défavorisées qui sont les plus touchées. Et l'on sait que les carences en sommeil ont des incidences néfastes

sur le poids, la scolarité ou encore l'apprentissage. Le sommeil n'est pas le seul déterminant, mais il fait partie d'un tableau clinique où tous les risques sont associés.

Le sommeil est donc une question politique...

D. F. – Exactement ! Si l'on prend les injonctions culturelles dominantes, le style de vie plébisicite, c'est l'abolition du sommeil ! Dans ces représentations, dormir est synonyme d'ennui, de perte de temps, d'obstacle à une vie nocturne faite d'expériences et de rencontres enrichissantes... Ces injonctions politico-culturelles ont d'ailleurs des implications très concrètes : des commerces qui ferment de plus en plus tard et des services publics qui leur emboîtent le pas. A titre d'exemple, les transports fonctionnent désormais jusque tard dans la soirée et, par conséquent, imposent un travail de nuit à toutes les personnes chargées d'assurer la continuité du service, la sécurité des voyageurs, le contrôle des rames... Au final, vous arrivez à un modèle

d'une ville qui ne dort jamais et qui entre dans une compétition sur la vie nocturne avec d'autres métropoles. Paris, dit-on, serait en retard sur Barcelone, Berlin ou Londres ! L'agenda culturel et politique de la capitale est très clair, puisque sa maire, Anne Hidalgo, a annoncé qu'à terme les transports parisiens seraient disponibles 24 heures sur 24. Le problème est que le sommeil n'est pas une variable d'ajustement : si vous en manquez de façon chronique pendant plusieurs années, ça ne se rattrape jamais. Ce déficit favorise le cancer, l'obésité et toutes sortes de maladies... Il y a une durée incompressible qu'il faut respecter, mais il faut aussi qu'il y ait un désir social de sommeil, ce qui, comme nous l'avons vu, n'est aujourd'hui pas le cas.

Se mettre en sommeil serait donc une forme de « désobéissance civile qui s'ignore », selon votre formule ?

D. F. – C'est devenu une forme de désobéissance, car il n'y a pas toujours eu cette injonction de l'activité. **...**

“Pour de multiples raisons, comme une plus grande exposition au bruit ou à un univers lumineux, ou des logements moins spacieux, ce sont les classes les plus défavorisées qui sont les plus touchées.”



... Le sommeil a longtemps été considéré comme quelque chose de bon, de naturel et de sain. Pour Nietzsche ou Montaigne, il est perçu comme le juge de notre vie : si vous avez bien rempli votre journée, vous aurez droit à un bon sommeil. Dans le cas contraire, vous n'aurez qu'un sommeil dégradé. Dans un autre registre, le sommeil est considéré comme un « oubli des peines » : à des époques particulièrement difficiles, dans lesquelles l'individu était menacé par la maladie et la violence, pouvoir se retirer dans le sommeil était salutaire. Enfin, il est assimilé au plaisir. Pour Freud, par exemple, le sommeil permet aux individus de retrouver un état de plénitude quasi fatale. Selon l'interprétation qu'il en fait, le sommeil est le signe que nous ne pouvons pas supporter continuellement le réel.

L'entrée dans l'ère industrielle va changer la donne. Pour rentabiliser les machines, les entreprises vont mettre en place les trois-huit. Dès lors, l'injonction est d'être toujours productif et, dans ce cadre, dormir devient en effet l'équivalent d'un acte de rébellion. Mais il est triste de voir quelque chose de naturel devenir subversif.

Vous montrez également dans votre ouvrage qu'il existe une dimension religieuse dans la mesure où le christianisme valorise l'éveil, contrairement à l'hindouisme.

D. F. – Il existe effectivement une grande différence entre ces deux religions sur la valeur accordée à la conscience et à l'individu. Le christianisme valorise la conscience individuelle pour en faire une âme éternelle.

Dès lors, dormir signifie réduire son temps de prière, d'attention à soi et au monde, et n'a donc pas de valeur en soi. De surcroît, le sommeil peut être assimilé à de la paresse, à de la luxure, à une forme de complaisance avec le corps. C'est aussi le monde du rêve et de l'évasion, ce qui n'est pas bien vu puisque la personne se retrouve alors hors de tout contrôle. Dans le paradigme chrétien, la vraie vie est donc la vie éveillée, consciente et volontaire. Dans l'hindouisme et les traditions asiatiques, l'individu, la conscience et la volonté sont beaucoup moins valorisés. Pour ces philosophies, le moi est un mirage, et la conscience est le siège d'illusions et d'un ego qu'il faut abolir. Pour l'hindouisme, l'état de conscience éveillée n'est qu'un état partiel. Dans l'échelle des valeurs de l'hindouisme, l'étape supérieure est

“L'entrée dans l'ère industrielle va changer la donne. Pour rentabiliser les machines, les entreprises vont mettre en place les trois-huit. Dès lors, l'injonction est d'être toujours productif.”

le sommeil sans rêve qui équivaut à un oubli de soi total : il en résulte un sentiment de ressourcement majeur comme si l'on s'était soulagé du carcan de l'individualité, que l'on doit en permanence défendre, supporter, présenter toute une vie durant.

Cette volonté d'éveil n'est-elle pas une caractéristique de l'individualisme contemporain, tel que décrit par le sociologue allemand Hartmut Rosa, lequel montre que l'individu se met en compétition avec lui-même dans tous les comportements de son existence ?

D. F. – Tout à fait ! On sait depuis Alexis de Tocqueville que les sociétés démocratiques placent les individus en situation de rivalité les uns avec les autres dans la mesure où, la société n'étant plus figée comme au temps de l'Ancien Régime, chacun peut aspirer à être à la place de l'autre.

Le fait contemporain est que, de nouveau par une injonction sociale, l'individu est placé dans une situation où il doit être le héros de ses multiples vies : être un parent exemplaire, avoir une vie amoureuse et professionnelle

intense, une vie sociale de qualité, bref avoir une existence parfaite dans tous les domaines... C'est naturellement épuisant et impossible ! Et le sommeil fait les frais de cette pression sociale, sachant qu'il est devenu lui-même un oukase : il faut avoir des nuits de qualité, nous dit-on, car cela est bon pour la forme physique, le moral, la qualité de la peau...

Quelles conditions seraient nécessaires, selon vous, pour rétablir la « valeur sommeil » ?

D. F. – Malheureusement, la cause semble compromise avec le phénomène massif de l'urbanisation. Car ce qui menace le plus le sommeil, c'est la perte du cycle naturel du jour et de la nuit. À partir du moment où vous avez quitté ce cycle, vous avez définitivement grippé la synchronisation entre l'individu et la nature, entre le cerveau et les grands cycles lumineux. Nous allons vers des sociétés où le sommeil devra être de plus en plus défendu. Puisque l'urbanisation du monde semble inductible, il faudra retrouver une forme de nature dans les villes. Il y a déjà des initia-

tives en ce sens, comme l'extinction des lumières à partir d'une certaine heure ou la défense du ciel nocturne. Car si vous ne pouvez plus contempler la nuit, vous n'aurez pas un sommeil de qualité. Au mieux, vous réduirez de votre fatigue.

Où vous avez recours à des somnifères...

D. F. – Oui, et c'est tragique. Comme le sommeil naturel est de plus en plus en perte, on vous propose un sommeil de substitution, un sommeil sur ordonnance. Le marché des tranquillisants est en pleine expansion et on trouvera certainement un jour un somnifère ayant peu d'effets secondaires. Mais il ne remplacera jamais le sommeil naturel ! Ce qui est tout aussi inquiétant est que le sommeil artificiel induit un état de veille artificiel, qui nécessite la prise d'amphétamines pour pouvoir être en forme. Il en résulte une production d'humains « dans le gris » : ni véritablement endormis, ni tout à fait éveillés, une situation sur laquelle se développe tout un marché économi-

Au final, le sommeil est comparable aux biens communs dont on a organisé la rareté, et que l'on revend sous forme de prestations. Défendre la valeur sommeil est donc bien une question politique ! •



Sous la direction de Dalibor Frioux, Seuil, 2017
Cet ouvrage contient de larges extraits de romans, d'essais ou de pièces de théâtre sur le sommeil.

MAGAZINE TRIMESTRIEL DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

- Des convictions fondées sur la démocratie et le progrès social
- Une contribution des mutuelles au débat d'idées en collaboration avec des think tanks de tous horizons

MULTIPLIER LES POINTS DE VUE

- Comprendre la réalité du terrain
- Donner la parole aux acteurs
- Confronter les opinions et les expertises

RÉFLÉCHIR SUR LES TRANSFORMATIONS DE LA SOCIÉTÉ

- Décryptage de l'évolution de l'environnement des mutuelles, de la protection sociale et de la santé
- Mise en lumière d'expériences innovantes



REPORTAGE



ACTEUR



DATA



DÉCRYPTAGE



FACE-À-FACE



POINT DE VUE

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

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

AMUTIS

Journal de la mutualité (ISSN 1120-7018). Conformation à la norme européenne pour les journaux. Les données personnelles sont traitées conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés. Les données sont traitées à l'usage de la mutualité française et de ses adhérents.