



Je dors mal, quelles sont les conséquences ?

Le manque de sommeil (ou hyposommeil) peut générer tout un cortège de troubles aux effets plus ou moins délétères, tant au niveau cognitif, métabolique qu'immunitaire. Les personnes souffrant de troubles du sommeil ont davantage de problèmes de santé (88 % contre 33 % chez les bons dormeurs)¹ et sont plus souvent hospitalisées. Un certain nombre d'inconvénients majeurs, variables suivant les personnes, sont susceptibles d'apparaître.

Des troubles de la mémoire

Notamment une altération de la mémoire à court terme se traduisant par :

- une perte de la perspicacité ;
- des erreurs d'interprétation et de compréhension ;
- une diminution du pouvoir de concentration et d'attention pouvant engendrer des risques d'accident, d'échec scolaire et professionnel ;
- une baisse de vigilance, de rendement et d'efficacité dès le milieu de l'après-midi avec un ralentissement des réflexes et une incidence sur les performances au travail.

Des troubles de l'humeur

Ils s'accompagnent d'irritabilité, d'agressivité ou encore de dépression avec perte d'intérêt pour l'entourage et pour les événements du quotidien. Dans le cas d'insomnie prolongée, le risque de dépression majeure est plus élevé.

¹. F. Marchand et F. du Sorbier, *Des nuits sans insomnies*, Albin Michel, 2006.

48 h sans dormir

William Charles Dement, fondateur du Sleep Research Center (université de Stanford) relate une expérience personnelle : après avoir passé 48 h sans dormir, il constate des troubles de la vision, un manque de concentration, une maladresse peu habituelle et de sérieux troubles du comportement, à savoir une attitude étrange vis-à-vis de son entourage qu'il a soudain ressenti comme hostile. Il évoque même une impression étrange de paranoïa.

Les expériences de privation du sommeil montrent, en effet, qu'au bout de quelques jours, les sujets présentent des troubles psychiatriques. On constate une confusion et une désorientation temporo-spatiale au bout de 5 à 6 jours. La privation prolongée de sommeil modifie l'humeur, altère les facultés de jugement. Elle peut conduire à la démence, voire à la mort.

Des troubles du système immunitaire

Le manque de sommeil perturbe certaines hormones, comme le cortisol qui gère l'état d'inflammation générale de l'organisme. On observe également :

- une sensation de fatigue générale avec une impression d'épuisement ; le taux d'absentéisme est deux fois plus élevé chez les insomniaques que chez les dormeurs normaux ;
- une plus grande vulnérabilité au stress et à certaines maladies.

Une étude américaine menée à Pittsburg² auprès de 1 240 personnes amenées à subir une coloscopie a établi que la prévalence du cancer colorectal était augmentée de 47 % chez les personnes dormant moins de 6 heures par nuit, en comparaison avec celles dormant plus de 7 heures. Le stress inflammatoire et oxydant induit par la privation du sommeil pourrait aussi intervenir comme facteur aggravant les risques de cancer.

Des troubles de la croissance

Un mauvais sommeil dérègle la production de l'hormone de croissance libérée à 75 % en phase de sommeil lent et profond par l'hypothalamus. Des retards de croissance, voire même un nanisme psychogène ont pu être décelés chez des enfants en dette de sommeil.

Des troubles métaboliques

Plusieurs études ont établi la relation entre la quantité et la qualité du sommeil et des problèmes de santé chroniques, notamment en matière d'obésité, de diabète ou

². *Sciences et Vie*, mars 2013. Voir aussi <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0369811410001562> et <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1769449308700128>

d'hypertension. Dans ces trois cas, le manque de sommeil perturbe des mécanismes régulateurs qui se mettent normalement en mouvement durant la nuit.

Le lien entre les troubles du sommeil et la prise de poids est aujourd'hui scientifiquement établi. La réduction du temps de sommeil caractérisant l'évolution des sociétés industrialisées depuis un demi-siècle serait un facteur favorisant l'épidémie d'obésité en nette progression dans de nombreux pays. Selon une étude menée par l'Université de Columbia à New-York, le manque de sommeil provoquerait, entre autres conséquences physiologiques, une stimulation de l'appétit. Il augmenterait notablement le risque de survenue de surcharge pondérale et d'obésité³. L'étude américaine effectuée sur un certain nombre de femmes en dette de sommeil a révélé qu'elles consommaient en moyenne 329 kcal supplémentaires avec une tendance au grignotage d'aliments plutôt sucrés.

Les effets du déficit de sommeil sur le poids

La privation de sommeil augmenterait ainsi la sécrétion de **ghréline** (l'hormone qui stimule l'appétit) et la production de graisse et d'insuline (qui favorise le stockage). Elle réduirait celle de la **leptine**, l'hormone impliquée dans les mécanismes de satiété.

La fatigue rend les cellules moins réceptives à l'insuline, l'hormone qui permet l'assimilation des sucres avec, comme conséquence, une hausse du taux de sucre dans le sang qui provoque à son tour une sécrétion accrue d'insuline par le pancréas, organe clé de la digestion. En excès, l'insuline favorise la transformation des glucides en graisses ainsi que leur stockage dans les tissus adipeux.

Ce mécanisme a été étudié dans le cadre d'une étude menée aux États-Unis au sein du *Wisconsin Sleep Cohort Study*⁴. Une forte diminution de la leptine et une augmentation de la ghréline ont été constatées chez les personnes dormant environ 5 heures. L'association entre une durée de sommeil de moins de 8 heures et l'obésité est aujourd'hui confirmée.

Par Michèle Freud

³. *Annals of Internal Medicine*, Département de médecine Université de Chicago.

⁴. Department of Population Health Sciences, School of Medicine and Public Health, University of WisconsinMadison, 1070 SMC, 1300 University Avenue, Madison WI 53705, USA.