

## Dis-moi comment



© T. Lannier-CCMSA, Service Image(s)

**L'Institut national de médecine agricole vient de consacrer son dernier colloque aux troubles du sommeil et à ses conséquences.**

**Extraits des interventions.**

Un sommeil de qualité permet de maintenir et d'améliorer les performances intellectuelles, psychiques et physiques d'un individu. Mais la qualité de notre sommeil s'est indéniablement modifiée au cours des dernières décennies. Avec deux heures de sommeil en moins chaque jour (évolution entre 1960 et 2000), avec l'accentuation du travail posté (travail de nuit, horaires atypiques, rythmes de travail sans cesse modifiés...), nous devons payer cette « dette chronique » de sommeil, du lever au coucher, dans la vie privée et professionnelle. Les troubles du sommeil sont des facteurs de risque professionnel au même titre que d'autres et aux conséquences pour la santé encore mal évaluées, notamment sur le long terme. Pour débattre de ce thème d'actualité et présenter les avancées de la recherche dans ce domaine, un panel d'experts a été réuni par l'Institut national de

médecine agricole (INMA), lors du colloque « Sommeil et rythme de travail. Connaître et prévenir », organisé fin janvier à Tours<sup>(1)</sup>. Les travaux ont été ouverts par le professeur Patrick Choutet, président de l'INMA et médecin national de la MSA.

### Une dette de sommeil

Le Docteur Jean-Pierre Giordanella, directeur de la prévention à la Cnam de Paris, a indiqué que « le sommeil fait partie du champ de la santé publique et qu'il est une thématique d'actualité ». Il a présenté une enquête publiée en 2009 par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) chez les Français de 18 à 55 ans. Elle révèle les points suivants. Si, en moyenne, la durée du sommeil est de près de sept heures par nuit, 36 % des répondants dorment en deçà. Ceux qui souffrent d'un manque de sommeil voudraient dormir davan-

# tu dors...

tage. Ce « besoin », évalué à 1 heure 20 par jour en moyenne, va constituer ce qu'on appelle une « dette chronique » de sommeil, d'une durée de cinq ans sur 40 ans d'activité. Autre point : un tiers des jeunes adultes souffrent d'insomnies au moment d'entrer dans la vie active. Trois sur quatre reprennent cependant peu à peu un rythme plus adapté, en se couchant plus tôt et en dormant plus longtemps. Mais les travailleurs réguliers de nuit déclarent ne pas assez dormir (moins de sept heures). Autre constat : un tiers de la population souffre de troubles du sommeil (dont 84 % d'insomnie). « Ces considérations sur la dette de sommeil et les conséquences qu'elle engendre invitent donc à un grand développement de l'information et de l'éducation à la santé sur ce thème. »

Certains troubles du sommeil, dont la survenue est élevée, sont préoccupants : la somnolence diurne excessive, dont les impacts en terme d'accidentologie routière ou du travail sont majeurs, pour cause de baisse de la vigilance ; l'insomnie modérée ou sévère, aux conséquences physiques et économiques élevées, notamment par une prise médicamenteuse excessivement coûteuse ; le syndrome d'apnée du sommeil ; la narcolepsie. « La prise en charge médicale de ces pathologies peut se faire à trois niveaux : le recours au médecin traitant ; la consultation d'un médecin spécialisé, pour parfaire le diagnostic, réaliser les investigations nécessaires et instaurer un traitement ; le recours à des structures spécialisées, libérales ou publiques, pour des diagnostics plus complexes ou des prises en charge particulières. » Concernant les traitements, il faut savoir que « notre pays consomme beaucoup plus d'hypnotiques et d'anxiolytiques que nos voisins européens. De plus, leur prescription est souvent inadaptée dans l'anxiété et l'insomnie, et leur arrêt bénéfique ». « Le sommeil est un besoin de l'organisme, qui s'accumule dans la journée et qui est consommé dans la nuit, a expliqué le professeur Joël Paquereau, neurophysiologiste, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, à Paris. Le pic de sommeil, c'est-à-dire le moment où l'envie de dormir est la plus forte, se manifeste vers 4 heures du matin ». C'est pourquoi il est dangereux de conduire à cette heure avancée de la nuit. « Avec le travail posté de nuit, on



© Hande Güler / Yuce / iStockphoto

impose des contraintes qui ne sont pas naturelles », ce qui entraîne des troubles du sommeil et des conséquences pour la santé des travailleurs.

Notre pays consomme beaucoup plus d'hypnotiques et d'anxiolytiques que nos voisins européens.

## Les besoins varient selon les individus

« On est soit du matin, soit du soir : c'est un élément à prendre en compte par les médecins du travail. » Dans la mesure du possible, à chacun de respecter son rythme de sommeil, tout en sachant que les besoins varient selon les individus et qu'ils changent avec l'âge. Le rythme du sommeil se cale sur celui des jours et des nuits (cycle circadien d'environ 24 heures), c'est-à-dire sur l'alternance de la lumière et de l'obscurité. Le docteur ➔

### La journée du sommeil a lieu le 19 mars

Cette année, la journée du sommeil a lieu le vendredi 19 mars. Quand le sommeil prend de l'âge : tel est le thème de cette dixième édition qui se penche sur l'état des lieux du sommeil des plus de 50 ans. À cette occasion, des centres du sommeil et des structures spécialisées vont ouvrir leurs portes – avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé – pour informer et sensibiliser le public sur les troubles et l'hygiène du sommeil.

Cette journée, organisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), est placée sous le patronage du ministère de la Santé et des Sports et sous le haut patronage du ministère du Travail, des Relations sociales, de la Famille, de la Solidarité et de la Ville.

## En Europe, 20% des accidents relèvent de la somnolence au volant



© Brad Killier / iStockphoto

La somnolence au volant affecte la conduite qui devient à risque et donc dangereuse.

➔ Claude Gronfier, neurobiologiste et chercheur au sein du département de chronobiologie à l'Inserm de Lyon, a apporté un éclairage sur la physiologie du sommeil. « *L'horloge biologique interne se situe dans le cerveau (hypothalamus). Il s'agit d'un chef d'orchestre qui contrôle plusieurs fonctions, dont le système nerveux autonome, l'humeur, l'activité motrice, la mémoire et... le sommeil. Le fonctionnement de l'organisme est optimal lorsque l'horloge biologique est en phase, c'est-à-dire synchronisée, avec la journée de 24 heures (cycle lumière/obscurité). La remise à l'heure se fait par la lumière, au niveau de l'œil qui ne sert pas qu'à voir. Nous n'avons pas tous la même horloge biologique: elle dépend de nos gènes. Ce qui explique pourquoi des individus sont du matin et d'autres du soir.* » Les conséquences d'une mauvaise synchronisation se manifestent par des difficultés d'endormissement, une fragmentation du sommeil, une faible efficacité du sommeil, des troubles de la vigilance diurne, des difficultés de concentration, des troubles de la mémoire, de la fatigue et des troubles de l'humeur, puis des troubles métaboliques, musculaires, osseux, digestifs et cardiovasculaires, et des cancers... Quant au professeur Pierre Philip, du centre de sommeil de Bordeaux, il s'est penché sur le sommeil et la sécurité routière. Il assure qu'il y a un danger à conduire lorsqu'on souffre de somnolence: « *Vous serez tué ou vous tuerez quelqu'un si vous êtes somnolent au volant.* » Mais comment savoir si on est somnolent au volant? « *La conduite sur simula-*

*teur permet de tester en toute sécurité les performances de conduite. Les déviations latérales et les franchissements de ligne sont une bonne mesure du handicap. Les enregistrements vidéo fournissent des informations sur le comportement du conducteur. La somnolence au volant affecte la conduite qui devient à risque et donc dangereuse.* » Quel est le pourcentage d'accidents liés à la somnolence? « *En Europe, 20% des accidents relèvent de la somnolence au volant. En France, 10% des accidents relèvent de la fatigue au volant. La somnolence est présente dans entre 10 et 30% des accidents de la circulation.* » Il a constaté que « *la nuit, plus on conduit longtemps, plus le risque d'avoir un accident augmente. Si on prend du café ou si on fait une sieste avant de partir, on réduit ce risque.* » Si on devient somnolent au volant, il faut s'arrêter ou boire du café. ■

Anne Pichot de la Marandais

(1) Ce premier article présente la physiologie, les rythmes et les troubles du sommeil et ses conséquences sur les accidents de la route. Un autre suivra, qui s'intéressera au travail posté et à ses répercussions sur la santé des travailleurs.

En  
savoir  
plus

■ Site Internet de l'Institut national de médecine agricole (INMA):

@ [www.inma.fr](http://www.inma.fr)

■ Site Internet de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV):

@ [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

■ Site Internet de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES):

@ [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

■ Site Internet du réseau Morphée:

@ [www.reseau-morphee.org](http://www.reseau-morphee.org)

LU  
dans  
BIMSA

■ Dormir pour récupérer.  
Le Bimsa n° 72 – mars 2007.