



## Une journée mondiale pour le sommeil : fonction si précieuse, mais ô combien négligée par Marie-Joelle Marcil

Ce 15 mars soulignera la 12e journée mondiale du sommeil. Cette journée, peu connue, a été lancée en 2007 par un regroupement de professionnels de la santé dans le but de souligner l'importance du sommeil ainsi qu'éduquer et conscientiser la population sur le sujet. À travers cette journée, on souhaite souligner l'importance du sommeil adéquat, malgré les demandes de la société moderne et l'exposition excessive et croissante aux technologies.

Considérant que la place du sommeil dans la société est banalisée et appauvrie, il est important de renouer avec cette fonction vitale et d'avoir conscience de son importance. Le sommeil n'est pas une grande priorité pour plusieurs parce qu'il est souvent perçu comme une perte de temps qui va à l'encontre de la productivité (une valeur très chère pour la société capitaliste). Le temps nous manque et souvent, c'est le sommeil qui écope et qui voit son temps réduit. Pourtant, le sommeil est à la base du fonctionnement humain; il est à la base d'une bonne santé physique et psychologique. Il est important d'adresser le manque de sommeil car les méfaits associés peuvent se faire ressentir dans l'immédiat et/ou s'installer progressivement. Par exemple, pendant le sommeil, le cerveau se libère de toxines qui s'accumulent pendant la journée et qui, à long-terme, sont possiblement nocives pour le cerveau. D'ailleurs, une nouvelle recherche conduite en 2018 a conclu qu'une mauvaise qualité de sommeil pourrait être liée au vieillissement prématûr des cellules (World Sleep Society, 2019). Cette nouvelle piste d'information permet de nous interroger sur les conséquences physiologiques d'un manque de sommeil récurrent. Également, un manque de sommeil récurrent augmente les risques de maladies chroniques (NIH, 2019). En termes de répercussions plus rapprochées dans le temps, le manque de vigilance découlant d'une privation de sommeil augmente le risque d'accidents de la route (et tout autre type d'accident, dont les accidents de travail). En réalité, les effets d'un manque de sommeil sur la conduite seraient comparables ou même plus importants que les effets de la consommation d'alcool (NIH, 2019). On dit même qu'après plusieurs nuits où le sommeil est réduit – et ce même si ce n'est qu'une à deux heures en moins par nuit –, notre capacité à fonctionner normalement est comparable au fonctionnement d'une personne qui n'a pas dormi pendant 24 heures (NIH, 2019). La plupart des individus ne sont pas conscients de leur propre manque de sommeil, des risques qui y sont associés et croient qu'ils ne sont pas affectés par le manque de sommeil (NIH, 2019). Il n'est donc pas surprenant d'apprendre que plusieurs recherches ont constaté que la plupart des gens ne considérait pas le sommeil comme jouant un rôle très important au niveau de leur santé personnelle et de leur bien-être général (World Sleep Society, 2019).

L'organisation responsable de cette journée soulève que les problèmes de sommeil représentent une épidémie qui toucherait 45% de la population mondiale. Heureusement, la plupart des troubles de sommeil peuvent être prévenus ou traités. Par contre, seulement le tiers des gens souffrant de problèmes de sommeil vont chercher de l'aide professionnelle (World Sleep Society, 2019). Ces informations sont désolantes considérant que les troubles de sommeil constituent un enjeu pour la santé et la qualité de vie des individus. Il semble donc important d'amener les gens à s'éduquer sur le sommeil et ses troubles afin qu'ils puissent identifier leur propre déficit.

Selon le département de la médecine du sommeil à Harvard, le nombre d'individus atteint d'un trouble du sommeil aux États-Unis doublera dans les 20 prochaines années. Cette augmentation serait entre autres liée au vieillissement de la population (Harvard College, 2017). Malgré le fait que les médecins de première ligne (c'est-à-dire les omnipraticiens) reconnaissent l'importance qu'apporte une bonne nuit de sommeil à la santé de leurs patients, une étude menée auprès de médecins nouvellement gradués souligne que la plupart d'entre eux commencent leur profession avec très peu d'information sur l'identification des troubles du sommeil et les traitements qui y sont associés (Harvard College, 2017). Plusieurs articles scientifiques soulignent également un manque de connaissance des troubles du sommeil au niveau des professionnels de la santé, mais aussi de la population générale. Par exemple, dans sa recherche, Stores mentionne que les symptômes manifestes d'un trouble de sommeil sont souvent mal compris et interprétés de façon erronée comme étant des symptômes tributaires à un autre type de trouble médical ou psychiatrique. Une étude menée en 1998 en Angleterre a révélé que le temps médian consacré au sommeil et ses troubles dans le parcours académique de médecine était de cinq minutes. Stores ajoute qu'avec les données d'aujourd'hui, il n'y a aucune raison de penser que le temps de formation sur le sommeil a augmenté (Stores, 2007). Un autre exemple appuyant ce constat est rapporté par Dr. Ahmad du Centre de Narcolepsie de l'université de Stanford. En effet, celui-ci rapporte qu'en moyenne, les gens souffrant de narcolepsie reçoivent un diagnostic 10 ans après l'apparition de leurs symptômes, ce qui est énorme considérant que ce trouble engendre des conséquences importantes sur le fonctionnement d'une personne (Brody, 2012). Outre une augmentation d'éducation formelle sur le sujet, il pourrait être bénéfique pour les professionnels de la santé d'inclure des questions sur le sommeil des patients lors des consultations routinières. Également, plus de prévention pourrait être faite concernant l'importance d'avoir une bonne hygiène de sommeil, son impact sur la santé et les troubles du sommeil auprès des patients lors des consultations médicales.

Bref, on peut conclure qu'une journée faisant la promotion du sommeil et visant à éduquer sur le sujet est essentielle et utile pour tous. Peut-être faudrait-il collectivement évaluer l'importance du sommeil et le placer plus haut sur notre liste de priorité? Après tout, en priorisant le sommeil, on valorise à la fois notre santé physique et mentale.

## Références

Brody, J. (2012, 5 mars). Too Often, Doctors Overlook Narcolepsy [Billet de blogue]. Repéré à <https://well.blogs.nytimes.com/2012/03/05/too-often-doctors-overlook-narcolepsy/>

Division of Sleep Medecine Harvard Medical School. (2017). Repéré à <https://sleep.med.harvard.edu/what-we-do/medical-education>

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2019). Sleep Deprivation and Deficiency. Repéré à <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>

Stores, G. (2007) Clinical diagnosis and misdiagnosis of sleep disorders. Jornal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, 79(12), 1293-1297. doi: 10.1136/jnnp.2006.111179

World Sleep Society. (2019). Toolkit. Repéré à <http://worldsleepday.org/toolkit>