

## Préserver notre sommeil c'est préserver notre santé : médecine et science du sommeil le confirment

La prévention dans le domaine du sommeil, à travers ses enjeux sur la qualité de vie et la santé neurocognitive, cardiométabolique et psychologique, est un axe majeur de la médecine du sommeil de l'adulte et pédiatrique. Organisé jusqu'à vendredi à Lille Grand Palais par deux sociétés savantes, la SFRMS et la SPLF, le Congrès du Sommeil® est un événement propice aux discussions scientifiques et organisationnelles sur cette thématique. Ce rendez-vous de référence est plébiscité par les spécialistes du sommeil pour actualiser leurs connaissances et appréhender des approches novatrices en médecine du sommeil. Il permet également de sensibiliser les acteurs politiques et la société civile au rôle déterminant du sommeil pour rester en bonne santé.

Toujours plus préventives, prédictives et précises, les données scientifiques et la médecine du sommeil confirment la nécessité d'un bon sommeil personnalisé associé à un mode de vie équilibré. Les liens étroits entre les rythmes, la qualité du sommeil et les pathologies sont particulièrement significatifs et interrogent de plus en plus nos habitudes de vie. Les spécialistes du sommeil souhaitent mettre en avant quelques aspects...

**La médecine du sommeil est par essence transdisciplinaire.** Comme le souligne le Professeur Renaud Tamisier, Université Grenoble Alpes, Président du Conseil Scientifique et Vice-Président de la SFRMS, elle ne se revendique pas d'une seule spécialité médicale mais est à l'interface des spécialités adultes et pédiatriques pulmonaire, physiologique, psychiatrique, ORL, cardiométabolique ou encore neurologique. Bien percevoir les enjeux de la prévention du sommeil et ses pathologies, nécessite de considérer globalement les aspects psychiques, physiologiques et somatiques, chez un sujet jeune ou âgé, dans la santé ou dans la maladie. Par une approche personnalisée, la médecine du sommeil a un impact majeur sur les trajectoires de santé.

**Écouter et respecter les rythmes biologiques de chacun permet de préserver performances physiques et cognitives mais aussi d'éviter les facteurs de risques médicaux.** Lorsque notre rythme circadien, notre horloge biologique interne, se décale du rythme social, on parle de désalignement. Celui-ci ainsi qu'une dette de sommeil favorisent la prise de poids. En retour, le surpoids peut, contribuer à l'apparition d'apnées du sommeil lesquelles exposent à des risques cardiovasculaires, comme explique le professeur Wojciech Trzepizur, Pneumologue, Responsable du centre de médecine du sommeil, CHU d'Angers. Ainsi, un cercle vicieux peut se former en l'absence de mesures préventives et de suivi médical.

## **Plusieurs approches novatrices permettent désormais de mieux appréhender les liens entre troubles psychiatriques et troubles du sommeil.**

Les chronothérapeutiques permettent de lutter efficacement contre la dégradation des rythmes veille-sommeil associés aux troubles de santé mentale. Le Professeur Pierre-Alexis Geoffroy, Psychiatre et Médecin du Sommeil à l'Hôpital Bichat, invite à utiliser davantage ces traitements non pharmacologiques. Il en existe plusieurs : luminothérapie, thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie, répétitions d'imageries mentales, thérapie d'éveil, etc.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCCi), traitement de référence de l'insomnie, sont d'ailleurs désormais accessibles en ligne, ce qui favorise une prise en charge rapide de l'insomnie avant qu'elle ne devienne chronique.

Dans le champ de la médecine du sommeil, on observe par ailleurs un regain d'intérêt pour les cauchemars en tant qu'indices de problèmes sous-jacents. Par exemple, les travaux de l'équipe du Professeur Pierre-Alexis Geoffroy laissent entrevoir la possibilité de prévenir ou de diminuer les risques de suicide chez les patients souffrant de troubles anxieux ou de dépression. Une nouvelle échelle qui explore les dimensions des cauchemars est depuis peu disponible sous forme d'auto-questionnaire.

## **Des recherches prometteuses portant sur les répercussions du sommeil sur la mémoire permettent d'envisager de limiter le risque de déclin cognitif et la maladie d'Alzheimer.**

Les travaux de l'équipe de Géraldine Rauchs, Chercheuse, co-directrice de l'équipe NeuroPresage à l'unité Inserm U1237 du centre Cyceron à Caen, révèlent que s'adonner régulièrement à des activités cognitives telles que les jeux, sorties, lecture, permet de mieux résister aux effets néfastes de la réduction de la quantité de sommeil sur leur mémoire.

Géraldine Rauchs recommande d'autres voies : veiller à une durée de sommeil suffisante et à consulter un médecin dès que les répercussions des mauvaises nuits se ressentent au quotidien, ou encore privilégier une thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie afin d'éviter la prise de somnifères sur le long terme qui peut s'avérer inefficace et entraîner des effets défavorables.

## **Comme pour les autres apprentissages, c'est dans l'enfance que nous apprenons à bien dormir, il faut donc privilégier cette période afin de favoriser un sommeil personnalisé.**

Ainsi, le Docteur Guillaume Aubertin, Pneumo-pédiatre à l'Hôpital Armand Trousseau, Paris, AP-HP, Secrétaire général de la SFRMS, revient sur l'importance d'être attentif à l'état de fatigue des enfants, de respecter le mieux possible le cadre et l'hygiène de sommeil tenant compte de leur propre rythme biologique et du rythme social. Cet aspect est déterminant pour la croissance et un développement harmonieux des enfants, y compris à l'adolescence afin, notamment, de prévenir les risques d'accidents et d'addictions.

Publié cette année à la demande de la SFRMS, un consensus portant sur le parcours de soins de l'enfant et de l'adolescent ayant un trouble respiratoire obstructif du sommeil de type 1, met en avant le rôle essentiel du médecin ORL et insiste sur les aspects de prévention déterminants : remédier au surpoids par une alimentation physique régulière et une alimentation équilibrée, veiller à bonne hygiène nasale, dépister les allergies... et ce en complément d'un ensemble de symptômes observables en journée et la nuit.

**Pour en savoir plus :**  
**[Dossier de presse du Congrès du Sommeil® 2023](#)**

**[www.lecongresdusommeil.com](http://www.lecongresdusommeil.com)**

Contacts médias :

Delphine Eriau • delphine@publik-s.com • 06 63 85 74 43 • @delscope

Anne Bellion • anne.bellionRP@gmail.com • 06 32 51 73 71