

Brice Faraut

avec la collaboration de Cédric Weis

**SAUVÉS
PAR LA SIESTE**

PETITS SOMMES ET GRANDES VICTOIRES
SUR LA DETTE DE SOMMEIL

ACTES SUD

*À mes enfants,
et à Fanny.*

Sachons dormir, nous saurons veiller.

ALAIN

En note de bas de page sont seulement indiqués les noms des auteurs, suivis de l'année de publication des études scientifiques et ouvrages sur lesquels ce livre est fondé. Le lecteur trouvera les références complètes en bibliographie, p. 217.

INTRODUCTION

Aujourd'hui, plutôt que de redonner au sommeil sa place légitime, on le sacrifie sur l'autel du travail, ou on le dresse à coups de médicaments, sinon de compléments alimentaires : en France, la consommation régulière de somnifères concerne environ 6 à 7 % de la population adulte, celle des psychotropes en général 18 % ; 1,4 million de boîtes de compléments alimentaires contenant de la mélatonine sont vendues chaque année¹ ; des millions de personnes luttent quotidiennement contre un manque de sommeil qui les épuise, grignote leur santé et met leur vie en danger. Pour y remédier, il existe pourtant une solution simple : DORMIR. Laquelle signifie aussi, dans nos sociétés suractives : FAIRE LA SIESTE. Pourquoi un tel "médicament" n'est-il jamais prescrit ? Pourquoi ce remède ancestral est-il à ce point sous-estimé ?

Certes, le sujet intéresse : les médias se font de plus en plus souvent le relais des scientifiques qui en étudient les bienfaits ; certains chefs d'entreprise en apprécient l'action positive sur leur rendement ; les gens en parlent avec envie.

1. Beck *et al.* 2012 ; ANSES 2018.

Pourtant, la sieste peine à s'imposer. Ce n'est pas encore donner des gages de sérieux que de dire qu'on la pratique tous les jours. Le crime de lèse-productivité n'est jamais loin – quand bien même, dans le monde, 50 à 70 % de la population active se plaint de manquer de sommeil. Quelle culpabilité devrions-nous éprouver à vouloir guérir d'un mal qui nous ronge ? D'où vient qu'il est admis de dormir sept à huit heures par nuit, et non quelques minutes de plus chaque jour ? La réponse est au moins aussi vieille que le monde industriel : malgré les vertus curatives de la sieste, beaucoup en sont encore à lui trouver un petit air de facilité, à penser qu'il y aurait de la paresse à s'y adonner. C'est tout le contraire : il y a de la sagesse à s'en remettre à elle. Et il est même devenu urgent de lui donner la place qu'elle mérite, de faire reconnaître sa dimension thérapeutique, de la réintégrer dans notre quotidien, au même titre que nos repas, nos nuits et notre travail. Puisse ce livre vous en convaincre.

Après tout, elle ne vous est pas complètement étrangère : quoiqu'à contrecœur parfois, vous l'avez côtoyée dans les premières années de votre vie. Depuis, vous n'avez jamais vraiment appris à la connaître et à répondre à ses appels. Tout au plus l'avez-vous croisée au détour d'un week-end ou d'un congé, mais sans avoir osé nouer avec elle de relation durable. Or c'est une coéquipière du quotidien, qui n'est jamais plus efficace que quand on la fréquente assidûment. Elle n'est pas seulement là pour combler les heures creuses des journées bucoliques, elle est là pour aider notre corps et notre esprit à aller mieux chaque jour, et les protéger des dangers du manque de sommeil qui nous affectent tous, ou presque. Et certains plus que d'autres. Car, reconnaissons-le, le sommeil, s'il appartient à tout le monde, n'est

pas la chose la mieux partagée. Partout dans le monde, une majorité de gens sont aux prises avec le *travail* de nuit, le *travail* en horaires décalés, le *travail* le week-end, et les heures supplémentaires. Autant de contraintes qui – par leur action sur la dette de sommeil, qu'on estime en moyenne à une heure et demie par nuit pour 20 % de la population française – participent de la souffrance au travail. Il est temps que les pouvoirs publics et les chefs d'entreprise prennent conscience du problème et s'en emparent. Le sommeil n'est pas de l'argent ni du temps perdu, c'est l'ombre qui conditionne la lumière : sans sommeil, pas de vie possible. D'ailleurs, ne dit-on pas que nous passons un tiers de notre vie à dormir ? Si seulement...

Bien sûr, tout le monde sait que le “sommeil est réparateur”, mais c'est trop peu dire. Avez-vous idée de ce qui se joue dans votre corps endormi ? Les fonctions du sommeil ne visent pas uniquement à vous redonner des forces et à reposer vos muscles. Elles servent aussi, entre autres choses, à assurer votre croissance ; à ralentir votre vieillissement ; à consolider, dans votre mémoire, les informations utiles ; à débarrasser celle-ci des données encombrantes ; à synthétiser les protéines nécessaires à l'entretien et à la régénération de vos cellules ; à éliminer vos toxines ; à réorganiser vos connexions neuronales ; à renforcer votre système de défense immunitaire ; à nourrir votre créativité ; à entretenir votre bien-être ; à conserver votre équilibre. C'est pourquoi il est tellement important de protéger le sommeil de nuit de tout ce qui aujourd'hui l'altère pernicieusement – les ondes électriques, l'ultraconnectivité, la lumière bleue des appareils électroniques, notamment – et de lui associer le plus souvent possible son relais naturel, de fait son modèle

réduit : la sieste réparatrice. D'autant que le manque chronique de sommeil est aussi préjudiciable à la santé mentale. Et on le comprend : perdre le sommeil, c'est perdre une partie de soi-même. D'aucuns y remédient en s'en remettant aux somnifères, parfois aux antidépresseurs, mais ils le font au risque d'interférer avec l'architecture du sommeil, d'en altérer les principales fonctions et, à long terme, de causer d'irréversibles dommages.

Les recherches menées un peu partout à travers le monde et celles que mes collègues et moi-même coordonnons à l'Hôtel-Dieu, à Paris, sur les fonctions du sommeil, et tout particulièrement sur la sieste, le prouvent : modulables à l'envi, les siestes sont un remède universel à la dette de sommeil, un "médicament" d'avenir, dont nous connaissons désormais une grande partie des vertus. Il est loin le Siècle des lumières où nous croyions dur comme fer que le sommeil venait d'une "compression du cerveau", que le ronflement était "le signe d'un sommeil profond", ou que "seules la maladie et une extrême chaleur p[ouvai]ent pousser les hommes à la sieste"¹. La science a progressé, et ces dernières années un nombre considérable d'études ont démontré en quoi la sieste est en mesure non seulement de guérir les grandes fatigues, mais aussi de lutter contre la somnolence, la douleur, la morosité, la fragilité immunitaire, le stress, l'hypertension, le surpoids, les maladies cardiovasculaires. Combien d'entre nous vivraient tout simplement mieux, et plus longtemps, s'ils considéraient avec un peu d'attention l'intérêt qu'il y a à dormir autrement, ou davantage, et surtout plus souvent. Un grand homme, dit-on, en aurait

1. Garnier 2013, p. 59, 40 et 108.

donné l'exemple : un certain Léonard de Vinci qui, toutes les quatre heures, se serait offert quinze à vingt minutes de bon repos ; sans doute après avoir compris bien avant ses semblables (comme en tellement d'occasions) que le sommeil et la sieste sont favorables au génie. Un mythe parmi tant d'autres, mais un mythe qui a ceci de mystérieux qu'il n'est pas sans fondement : la sieste a bel et bien sur la physiologie humaine l'effet d'une merveilleuse potion magique. Reste que, pour en profiter, il faut en connaître les subtilités : les bonnes positions pour le corps ; les heures qui facilitent l'endormissement ; les durées les plus efficaces ; les stades de sommeil qui dopent la vigilance, les performances cognitives, la mémoire ou la créativité ; et les astuces à faire valoir pour se réveiller sans fatigue ou s'endormir sans délai.

Personne n'a jamais survécu à une trop longue privation de sommeil, et le meilleur d'entre tous (ou le plus fou), le fameux Randy Gardner, n'a tenu que deux cent soixante-quatre heures, soit onze jours. L'expérience eut lieu en 1964, aux États-Unis et ne fut jamais répétée. On raconte qu'après trois jours passés sans dormir ce cobaye volontaire présenta des troubles de l'humeur et de la coordination ; qu'au bout du cinquième jour il eut des hallucinations ; qu'au septième sa mémoire défailloit ; qu'au dixième il fut gagné par la paranoïa ; et qu'au dernier, le visage débarrassé de toute expression, il demanda hébété à cesser l'expérience, ne comprenant plus en quoi elle consistait¹. Cinq ans plus tôt, toujours aux États-Unis, un certain Peter Tripp, disc-jockey de son état, avait déjà survécu à deux cent une heures de veille, en marge d'un téléthon : au bout de quatre jours, il avait eu lui aussi

1. Coren 1998.

des hallucinations. Les siennes transformaient les boutons de sa table de mixage en colonnes d'insectes grouillants, et le médecin en charge de l'aider à surmonter ses délires en bourreau prêt à l'immoler par le feu¹. Depuis lors, d'autres expériences, mieux encadrées et moins anxiogènes, ont permis de comprendre l'utilité biologique du sommeil. Elles ont eu lieu et se font le plus souvent en laboratoire, sous le contrôle d'appareils sophistiqués qui mesurent, à l'aide d'électrodes, l'activité de notre cerveau, de nos muscles, de nos yeux et, à l'aide de prélèvements, la composition toujours fluctuante de notre sang ou de notre salive. Sans doute le lecteur s'étonnera-t-il, comme le scientifique, que le sommeil, sous des dehors si paisibles, soit si magnifiquement actif.

Mais commençons par le commencement. Avant de côtoyer son monde intérieur, penchons-nous sur le dormeur et voyons à quoi il ressemble, quels sont ses besoins de sommeil et comment sont rythmées ses nuits. Nous n'en appréhenderons que mieux, ensuite, la formidable machinerie que le sommeil met en branle à l'intérieur du corps et du cerveau. Alors vous aurez les outils qui vous permettront de mieux comprendre les bienfaits de la sieste, ses techniques, son pouvoir thérapeutique et la raison pour laquelle elle est aujourd'hui, dans les sociétés humaines tant éprouvées, un véritable enjeu de santé publique.

1. *Ibid.*

|

PORTRAIT DU DORMEUR

DANS L'INTIMITÉ DU SOMMEIL

Si tous les dormeurs se ressemblent un peu, nous vous mettons au défi d'en trouver deux semblables. Bien sûr, vous les verrez souvent – sur le dos, sur le ventre ou sur le côté, les lèvres entrouvertes, les yeux délicatement clos, le visage adouci ou renfrogné – gesticuler, être surpris par les caprices du corps, rêver et sourire, cauchemarder et froncer les sourcils, et finalement s'étirer avec gourmandise. Ceux-là pourtant, si ressemblant soient-ils, n'auront jamais la même manière de commencer leur nuit, de la fragmenter, de la faire durer, de l'interrompre et d'en sortir rassasiés et ragaillardis. D'une part, parce que les besoins en sommeil ne sont pas les mêmes pour tous et qu'ils diffèrent en fonction d'une multitude de critères, dont l'âge n'est pas le moindre ; d'autre part, parce que le rapport des hommes au sommeil est aussi, en partie, déterminé par leur patrimoine génétique. Toutefois, à l'est comme à l'ouest, au sud comme au nord, que les journées soient longues ou courtes, que le soleil se couche tôt, tard ou darde sans répit : une journée ne dure que vingt-quatre heures.

L'horloge humaine, ce soleil intérieur

L'obsession du rythme

Depuis la nuit des temps, dans le monde du vivant, l'obscurité du soir appelle inexorablement le sommeil. Mais en vertu de quelle loi ? D'où vient qu'avec le coucher du soleil la nature – végétale comme animale – semble brusquement s'assoupir ? C'est qu'il existe, tout au moins au cœur du cerveau mammifère, un bijou de miniaturisation qui offre à l'organisme le luxe de mesurer le temps. On l'appelle l'horloge centrale : deux ensembles de dix mille neurones, chacun de la taille d'une tête d'épingle, que les scientifiques ont nommés sans hésiter “noyaux suprachiasmatiques de l'hypothalamus”¹. Elle a pour mission de scander, sur vingt-quatre heures – raison pour laquelle on la dit “circadienne” (du latin *circa* [proche de] et *diem* [jour]) –, un grand nombre des rythmes biologiques qui synchronisent l'ensemble des fonctions de l'organisme : non seulement l'alternance veille-sommeil, mais aussi la température de notre corps, la libération de nos hormones, nos rythmes cardiaque et respiratoire, notre tension artérielle, nos fonctions digestives, et tout notre métabolisme énergétique et nutritionnel, sans lequel nous ne serions pas vivants². Même nos performances

1. Ces noyaux sont en effet situés juste au-dessus du chiasma optique – point de convergence des deux nerfs optiques –, qui indique à l'horloge centrale le niveau d'intensité de la lumière du jour et lui permet de se resynchroniser quotidiennement avec elle.

2. Gronfier 2014.

physiques et intellectuelles dépendent de ce tic-tac intérieur, et, récemment, il a été démontré qu'il joue un rôle crucial dans la division cellulaire et la réparation de notre ADN¹. Déjà, lorsque nous étions au berceau, c'est lui qui, toutes les quatre heures, pour nous faire dormir, mettait fin à nos jeux et à nos babilllements. Et c'est encore lui qui alourdit nos paupières lorsque, devenus grands, sans l'avouer à personne, nous aspirons – à peu près tous les jours, à peu près à la même heure – à poser délicatement la tête sur notre bureau.

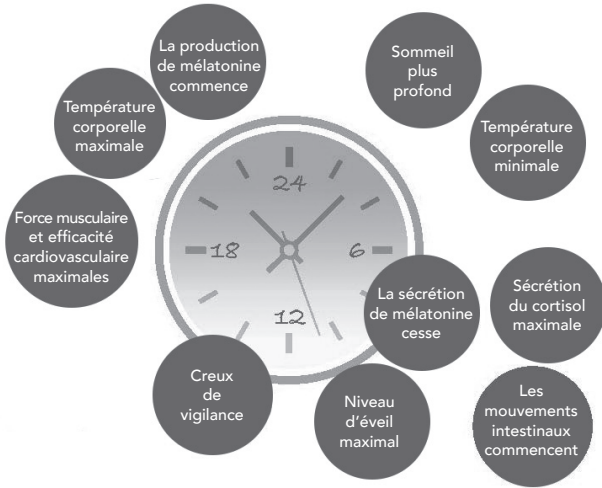


Figure 1.1 – Distribution temporelle classique de plusieurs fonctions de l'organisme gouvernées par l'horloge biologique.

1. Granda *et al.* 2005 (pour la division cellulaire) ; Collis & Boulton 2007 (pour la réparation de l'ADN).