DO-DOSSIER :

Intégration et reconnaissance du sommeil dans la société

Interview - Article principal

Unité du sommeil : Asmâa Bouterfas explique pourquoi « tout le monde est en dette de sommeil »

Médecin pneumologue, Asmâa Bouterfas, 32 ans, a initié le projet d'unité du sommeil à la clinique Pasteur (Toulouse). Depuis l'ouverture du service en février 2024, les médecins constatent une méconnaissance des règles d'hygiène du sommeil chez leurs patients.

Asmâa Bouterfas à l'Unité du sommeil de la clinique Pasteur, Toulouse. © Lauriane Legrand

Quel est le rôle d'une unité du sommeil ? Expliquez-nous le fonctionnement de celle de l'unité Pasteur.

Une unité du sommeil est davantage un lieu d'observation que de traitement. Pendant son séjour (un à deux jours), le patient est placé sous surveillance vidéo et respiratoire. À partir des données recueillies, les médecins pneumologues établissent un diagnostic et décident d'un traitement. L'unité du sommeil de la clinique Pasteur fait partie du pôle cardiologie. Elle est spécialisée dans les troubles respiratoires chez l'adulte. Les médecins ne traitent pas

plus de deux patients à la fois. Six pneumologues se relaient pour accueillir jusqu'à six patients simultanément. Ce suivi rapproché désengorge l'unité du sommeil du CHU de Toulouse et offre une meilleure prise en charge des patients.

Les *pathologies du sommeil*, qu'est-ce que c'est ?

Tout le monde est en dette de sommeil. Les troubles liés à l'insomnie sont le résultat de mauvaises habitudes acquises au quotidien. On emploie le terme de *pathologie* lorsque la cause est intrinsèque au patient, c'est-à-dire lorsqu'il est à la fois victime et acteur d'une hygiène du sommeil perturbée. Cela se manifeste par de l'insomnie, de l'apnée, et des troubles du comportement comme le somnambulisme ou le bruxisme [action de serrement nerveux des dents, NDLR]. Les personnes victimes de surpoids et d'obésité sont sujettes aux anomalies respiratoires car la graisse comprime leurs voies aériennes et réduit leur tonicité. Souvent ignorées ou mal identifiées, les pathologies du sommeil sont difficiles à gérer au quotidien.

Comment traitez-vous ces pathologies du sommeil ?

Nous employons deux techniques d'enregistrement du sommeil : la *polygraphie,* examen de détection respiratoire, et la *polysomnographie,* qui mesure l'activité cérébrale. Dans la majorité des cas, nous préconisons le port du masque de ventilation en pression positive continue (PPC) à domicile. En envoyant de l'air sous pression, il maintient les voies aériennes ouvertes et évite ronflements et collapsus. Mes patients me demandent souvent : « *Docteure, pourquoi je n'arrive pas à dormir le soir ?* ». Nous ne faisons pas de prescription médicale à l'unité. L'essentiel de notre travail repose sur la sensibilisation autour des règles d'hygiène de vie : coucher à 22h. Réveil à 8h. Ne pas dépasser 20 minutes pour une sieste, éviter les écrans, et privilégier une alimentation saine. Bannir le tabac, la drogue et l'alcool.

Selon vous, y a-t-il une reconnaissance croissante du sommeil en France ?

Oui. Cette reconnaissance est en premier lieu médicale, car chaque région a son unité du sommeil. Si le terme *pathologie du sommeil* reste nouveau, il se développe à mesure que les machines de détection se perfectionnent. Depuis 2013, les consultations sont remboursées par la sécurité sociale. Ces cinquante dernières années, le sommeil est aussi devenu une préoccupation sociale et économique : un business se forme autour de lui, avec l'arrivée des gadgets pour s'endormir et des bars à sieste. La société évolue de manière incompatible avec notre horloge biologique. C'est la raison pour laquelle de plus en plus de personnes sont concernées par des problèmes d'insomnie. Le sommeil, plus qu'une mode, est le reflet d'un besoin.

Luce TRUFIER
Lauriane LEGRAND

Reportage - article satellite

Sixta : la recette gagnante d'un bar à sieste dans un restaurant

Lancé en octobre 2018 à Toulouse, Sixta regroupe deux univers complémentaires : le restaurant et la sieste. Au menu, quatre formules de repos et une cuisine 100% végétale.

Benoit Guerche, le gérant de Sixta dans l'espace sieste. © Lauriane Legrand

« Tchiiiin ». Les verres s'entrechoquent. Tandis que certains clients trinquent, d'autres dorment. Au deuxième étage du restaurant de Benoît Guerche, se cache une pièce à la lumière tamisée. « *Voici l'espace sieste.* » Il présente la salle en silence, le doigt tourné vers les quatre cocons en toile contenant des matelas. L'une des bulles est occupée. « *Un client est en train de dormir, il va se réveiller d'ici cinq minutes, d'habitude je fais le réveil, mais lui est autonome* », explique le gérant après avoir refermé la porte sans un bruit. Pour s'isoler du brouhaha de la salle du restaurant, des boules quies sont à la disposition des clients. Dans chaque cocon, un masque de sommeil et un plaid attendent les dormeurs.

À Sixta, la sieste dure 25 minutes. Quatre formules au choix : la classique, la musicale, l'hypnotique et l'étonnante sieste du fakir. « *La musicale à huit euros propose un programme de sophrologie. C'est celle qui plait le plus.* » Le prix des formules varie de six à douze euros. Un tarif « raisonnable » pour Gummia Abidi, qui fête ses 26 ans autour d'un repas avec ses amies. « *Je suis curieuse de tester l'espace sieste ici, je reviendrai* », assure la jeune doctorante en sirotant une infusion à l'hibiscus.

La restauration du corps et de l'esprit

Unique bar à sieste de Toulouse, Sixta allie sous l'égide du bien-être les deux passions de Benoît Guerche : la cuisine végétale et le *self-care*. « *Notre devise est la restauration dans les sens du terme, celle du corps avec une cuisine saine et de l'esprit avec la pratique de la sieste* », explique-t-il l'air concerné. Client fidèle, Fabien Dorey est fraîchement réveillé de sa sieste. Après avoir rejoint Benoît Guerche au bar, il confie : « *la sieste était excellente, je me suis senti comme dans un igloo* ». Pris d'un rire léger, le grand chauve lui répond « *Il parait que tu ronfles. Une dame m'a dit ça lundi quand elle est venue faire une sieste* ». Le chef d'entreprise de 34 ans s'en amuse et commande un sirop. « *Je viens siester trois fois par semaine quand les gens sont au dessert. Vers 14h, il n'y a pas foule. »* L'habitué pratique la sieste depuis 16 ans. Sujet à l'apnée du sommeil, il ne manque pas une journée pour se reposer. « *C'est un besoin qui est devenu un plaisir. Ça me requinque.* » Fabien Dorey a emménagé à Toulouse il y a deux mois. Dès son arrivée, il s'est lancé dans la quête d'un bar à sieste, Sixta a été une belle découverte.
Une fois avoir salué son fidèle client, Benoît Guerche rejoint rapidement l'espace sieste. La pièce est décorée de guirlandes lumineuses. L'odeur enivrante des tapis en lin crée une ambiance « zen et cocooning ». Le jeune patron remplace avec soin la protection hygiénique apposée sur le matelas à mémoire de forme. « *Ici, la clientèle est éclectique, certains attendent leur train, d'autres travaillent en coupure, ou ce sont de jeunes mères qui ont repris leur emploi.* » Benoit Guerche ne tient pas à faire de l'espace sieste son fond de commerce. « *On n'a que vingt siestes par semaine. Elles couvrent nos petits frais. Le but est de démocratiser la pratique de la sieste dans un pays où elle est encore mal vue.* »

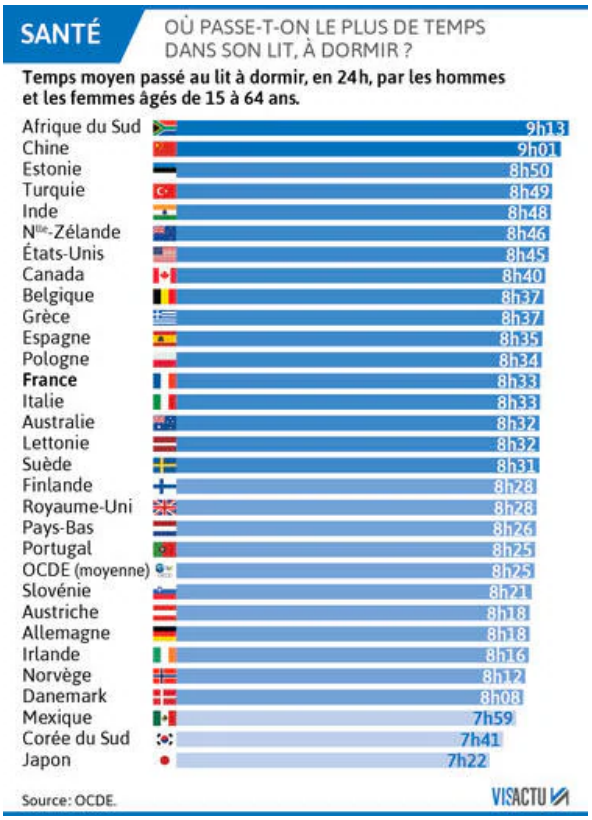
Lauriane LEGRAND

Article satellite - analyse

Reconnaissance du sommeil : dans quel pays dort-on le plus ?

Fatigue et baisse de productivité, le fléau s'étend au-delà des frontières. Les chiffres révèlent une considération inégale du sommeil en France et à l'étranger.

Tandis qu'en France, la sieste au travail n'est pas strictement encadrée par la loi, la Chine, elle, en fait une véritable institution. Pratiquée par plus de 93% de la population, elle est fortement encouragée par les employeurs. Depuis 1948, la Constitution prévoit que *« les travailleurs de la République [aient] droit au repos »*.
Sacrée championne du repos avec ses 9h13 de sommeil journalier selon l'OCDE, l'Afrique du Sud se hisse loin devant les 7h22 du Japon. La moitié des Japonais travaillent plus de 60 heures par semaine. Appelé *karôshi*, ce surmenage mortel est à l'origine du décès d'un employé sur cinq, d'après le Ministère de la Santé du pays. Malgré ces chiffres alarmants, le sommeil persiste comme tabou dans le pays.



Préjugés mis de côté, la France est loin d'être arriérée en matière de reconnaissance du sommeil. L'OCDE lui décerne la treizième position des pays où l'on dort le plus en 2024. Pourtant, il n'y a pas de quoi se vanter. Environ un adulte sur deux se dit victime de somnolence au travail, d'après Santé Publique France. En semaine, les Français dorment moins de sept heures par jour en moyenne, contre 7h25 le week-end. *« C'est 15 minutes de moins que l'an dernier »*, affirme le journal *Figaro Santé*. Depuis 2017, la médecine du sommeil est une spécialité universitaire en France. Son intégration récente dans le milieu médical répond à un besoin croissant des Français de réapprendre à dormir. Plus encore, elle révèle un hiatus grandissant entre les rythmes sociétaux et biologiques.

Luce TRUFIER

Classement des pays par heures moyennes de sommeil en 2024 - OCDE

Article satellite - Pour aller plus loin…

Sleepmaxxing : le sommeil tourné en tendance sur TikTok

Le terme *Sleepmaxxing,* ou « maximiser son sommeil » en français, rassemble près de 100 millions de vidéos sur TikTok. Le principe ? Optimiser la qualité et la quantité du sommeil avec différentes méthodes. La pratique invite à la méditation ou à la prise de compléments alimentaires. De nombreux influenceurs du sommeil sont apparus depuis sur la plateforme TikTok, comme *Delaney*, une jeune américaine qui partage ses conseils en vidéo pour « dormir comme des pros ». La créatrice de contenu aux 198 000 abonnés a même fait du sommeil un business. Elle commercialise des boissons à base de magnésium. Toutefois, le hashtag *Sleepmaxxing* n'est pas sans risque. Lorsque les résultats ne sont pas au rendez-vous, stress et frustration s'ensuivent. D'autres pratiques inquiètent, comme le *Mouth taping* dont le principe est de se scotcher la bouche pour une meilleure respiration nasale. Cette technique ne repose sur aucun fondement scientifique et est strictement déconseillée par les médecins. Après tout, chacun sa méthode !

Lauriane LEGRAND

Luce TRUFIER
Lauriane LEGRAND

9 900 signes