



Et si on retrouvait le sommeil

Nairi Nahapétian, Alter par ALTERNATIVES ECONOMIQUES, le 25.04.2016

En vingt-cinq ans, les adolescents ont perdu 50 minutes de sommeil.

« Retrouver le sommeil, une affaire publique » est le titre d'une note de Terra Nova parue le 25 avril. Car dormir n'est pas qu'une affaire privée, dans nos sociétés hyper performantes où « chacun est explicitement ou tacitement invité à faire de son sommeil une variable d'ajustement ».

En cause : la pression professionnelle, l'allongement des temps de trajets -domicile-travail, l'urbanisation et son cortège incessant de bruits et de lumières, ainsi que la multiplication des écrans (chaînes diffusant 24 heures sur 24, Internet, smartphones, tablettes...).

Résultat : les Français ne dorment que 7 heures et 47 minutes par jour en moyenne, soit 18 minutes de moins qu'il y a vingt-cinq ans, selon une étude de l'Insee de 2012. 62 % d'entre eux disent subir au moins un trouble du sommeil (difficultés à s'endormir, à se rendormir ou à récupérer). Des phénomènes marqués en outre par de grandes inégalités.

À 3 heures du matin, quatre personnes sur dix qui ne dorment pas sont en train de travailler.

Ainsi, quand les pouvoirs publics autorisent les commerces à ouvrir de plus en plus tard, cela suppose un « assouplissement du temps de travail et la banalisation du travail de nuit », qui touche souvent les salariés les plus fragiles. A 3 heures du matin, quatre personnes sur dix qui ne dorment pas sont en train de travailler.

Inégaux face à la nuit

Autre inégalité : toutes les familles n'ont pas le même niveau d'information sur l'importance du sommeil dans le développement des enfants et des adolescents (qui ont besoin de nuits d'au moins 11 heures jusqu'à 12 ans et de 10 heures jusqu'à 14 ans).

Or, les ados ont perdu 50 minutes de sommeil depuis vingt-cinq ans, alors qu'ils consacrent en moyenne une demi-heure par nuit à leur ordinateur, pratique quasiment inexistante il y a un quart de siècle. De même, le Crédoc signale une hausse de la présence d'écrans dans les chambres des enfants.

Face à cela, le think tank propose d'encourager l'éducation au sommeil (et la pratique de la sieste !) dans le cadre scolaire, mais aussi de réduire en ville les pollutions lumineuses, tout en développant les transports en commun, plus silencieux. Des mesures de santé publique.

Les Français sont parmi les plus grands consommateurs de somnifères d'Europe

Car les Français sont parmi les plus grands consommateurs de somnifères d'Europe, avec 131 millions de boîtes de benzodiazépines vendus en 2013. 15 % des Français prendraient des sédatifs, sans que les prescriptions soient toujours adaptées.

Ainsi, le coût collectif des troubles du sommeil, en tenant notamment compte de l'absentéisme au travail et des accidents de la route, se chiffrerait en milliards d'euros. □