

EDITORIAL



[Copie de Edito de novembre 2019 : Fatigué](#)



En novembre, le Congrès International sur le Temps* se tiendra à Paris, l'occasion de revenir sur un phénomène inquiétant. Je ne vous parlerai pas du temps qui passe, ni de l'homme qui a de moins en moins le temps malgré toutes les technologies qui nous en font gagner, mais plutôt du temps de sommeil. D'après les scientifiques les plus aguerris comme Claude Gronfier, neurobiologiste à l'Inserm, spécialiste du sommeil, ce temps de sommeil s'est réduit considérablement en 100 ans, une perte de deux heures par jour, soit moins vingt à moins vingt-cinq pourcent en moyenne pour un dormeur lambda comme moi. C'est énorme pour notre régulation biologique...

Ce n'est pas un scoop, le temps passé devant les écrans que sont les smartphones, téléviseurs ou ordinateurs perturbe notre cycle de sommeil. Nos modes de vie se sont peu à peu opposés au sommeil, c'est devenu normal de moins dormir mais chez tout être vivant, il existe une horloge biologique interne et son rythme est circadien, c'est-à-dire basé sur le cycle des 24 heures, régulant le système veille/sommeil. En cette rentrée automnale et bientôt hivernale, la baisse de la lumière la journée et surtout le trop plein d'écran le soir vont avoir de grandes conséquences sur notre sommeil. Le médecin neurologue encourage aujourd'hui le «couvre-feu numérique» en suspendant toute utilisation technologique comme les portables, tv,... une heure avant de se coucher, sinon l'endormissement sera retardé. Claude Gronfier préconise donc de respecter une hygiène lumière et une hygiène sommeil afin d'éviter un grand nombre de troubles.

On sait dorénavant que dormir moins de 6 h réduit la vigilance dans la journée, augmente

l'irritabilité et perturbe les relations familiales et donc directement la qualité de vie et le travail. On pourrait, toujours d'après les spécialistes, rajouter un risque élevé d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de problèmes cardiaques et donc d'accidents. Une envie soudaine de plus dormir nous prend, vu la liste effrayante de pathologies développées par le manque de sommeil.

Comment alors améliorer son sommeil ? Moins d'écrans le soir, on l'a vu, encore moins dans la chambre (bon courage aux parents d'ados !) sans sonnerie de portable non plus (le mode «avion» existe, si, si), dans le noir complet, avec une température idéale de 18° ni plus ni moins, pas de café, ni de thé le soir. On peut également faire la promotion de la sieste, personnellement je l'adore mais jamais plus de 30 mn.

Même s'il y a 100 ans, nous devons vivre bien plus au rythme d'une journée, c'est-à-dire jour/nuit, nous avons du mal à pouvoir imaginer la vie de nos arrière-arrière-grands-parents qui, à la nuit tombée, n'avaient plus que la flamme pour s'éclairer. L'heure du coucher et lever du soleil n'a vraiment plus d'importance depuis peu finalement à l'échelle de l'humanité et même si la plupart d'entre nous continuons à nous coucher le soir, la contrainte des horaires de bureau et d'écoles y est pour beaucoup. Et demain ? Grâce notamment au télétravail, au rythme d'internet, certains feront leurs courses à 2h du matin, pendant que d'autres se lèveront, on le voit déjà des temps chamboulés dans les grandes villes. Une vie 24/24, 7/7, chacun à son rythme où rien ne s'arrête. Mais au contraire des machines, nous avons besoin d'un sommeil réparateur, nos cernes nous remercieront ! C'est quand qu'on dort ?

** Congrès International du Temps du 21 au 23 novembre à la Cité des Sciences à Paris*