

Piquer toujours du nez...

SOMMEIL • ET VIGILANCE

Il n'y a pas que les insomniaques au long cours qui ont des comptes à régler avec leur vigilance diurne. Au moment de prendre le volant pour les longues transhumances d'été, un petit rappel n'est pas superflu.

MARIE-FRANÇOISE DISPA



Dormir, à quoi ça sert ? A récupérer, à renforcer les apprentissages, à mémoriser les tâches complexes, à restaurer les circuits des émotions, mais surtout... « ... à être bien éveillé, tranche le professeur Daniel Rodenstein, du Centre de Médecine du Sommeil des Cliniques Universitaires Saint-Luc. *Quand nous dormons trop peu la nuit, notre état de conscience fluctue constamment pendant la journée. D'une seconde à l'autre, nous passons de la vigilance alerte au pré-endormissement. Parfois, nous sombrons brièvement dans le sommeil, puis nous nous réveillons.* »

Endormantes autoroutes

La fatigue et l'endormissement au volant sont responsables de 20 % des accidents de la route. « *Des automobilistes se rendant sur leur lieu de vacances ont été invités à parcourir 100 km sous la surveillance d'une caméra braquée sur les marquages au sol. Résultat : ceux qui s'étaient levés à 3 heures du matin pour éviter les embouteillages faisaient beaucoup plus d'écarts de conduite que les autres, mordant régulièrement sur la bande de circulation voisine. Et ils ne s'en rendaient même pas compte !* » Certaines voitures haut de gamme sont dotées de systèmes de prévention du sommeil au volant, qui déclenchent une alerte sonore ou envoient des vibrations dans le siège du conducteur chaque fois qu'il franchit la ligne sans mettre son clignotant. Mais tous ceux qui ne disposent pas de ces options sophistiquées ont intérêt à reconnaître à temps les signes avant-coureurs de l'assoupissement, surtout quand les conditions dans lesquelles ils roulent peuvent être qualifiées de monotones : le risque d'accident lié au sommeil est beaucoup plus élevé sur une autoroute, où rien ne stimule l'attention, que sur une route sinueuse.

« *D'après une enquête espagnole de 2008, la somnolence au volant s'annonce par le besoin de bâiller, de se frotter les yeux, de baisser la vitre, de sucer des bonbons ou de mâcher du chewing-gum, énumère Daniel Rodenstein. Le conducteur, qui a du mal à garder la tête droite, ne parvient pas à se souvenir du dernier panneau de signalisation dépassé. Quand une autre voiture se rabat devant lui, il accélère au lieu de freiner. Et, bien qu'il ait décidé de faire le plein, il se retrouve tout à coup au-delà de la sortie qu'il aurait dû prendre, preuve qu'il a eu un 'blanc'. C'est le moment de s'arrêter et de dormir 20 minutes.* » Pourquoi vingt minutes, et pas davantage ? « *Parce que ça vous permet d'éviter ce qu'on appelle 'l'inertie du sommeil', c'est-à-dire la diminution des performances physiques et mentales pendant la période immédiatement consécutive au réveil. Si vous dormez moins d'une demi-heure, ce phénomène n'apparaît pas : aussitôt réveillé, vous pouvez reprendre la route. Si vous dormez plus longtemps, vous devrez boire un café et attendre un quart d'heure avant de repartir.* »

Gaspillage ?

Comme nous ne pouvons allonger nos journées qu'en réduisant nos nuits, nous jouons tous avec notre sommeil, et ce dès l'adolescence. « *L'ennui, c'est qu'une dette de sommeil, tôt ou tard, ça doit se*

rembourser », souligne Daniel Rodenstein. Sans doute le besoin de sommeil n'est-il pas le même pour tous : certains doivent dormir 8h30, alors que d'autres se sentent parfaitement reposés au bout de 5h. « *Mais que vous soyez un petit ou un gros dormeur, vous devez dormir suffisamment pour que votre niveau de vigilance diurne reste aussi stable que possible. Vous bâillez à tout bout de champ, votre capacité d'attention a des hauts et des bas, vous perdez la mémoire des nombres et des noms ? Au lieu de considérer le sommeil comme du gaspillage, dormez donc une heure de plus !* »

Somnolence excessive

Même quand la quantité de sommeil nocturne est suffisante, une baisse de vigilance diurne se produit inévitablement entre 13 et 15 heures. C'est un phénomène normal, qui dépend de notre horloge biologique interne, et auquel personne n'échappe. Si vous avez le choix, mieux vaut donc programmer une courte sieste en début d'après-midi que fixer à cette heure-là votre rendez-vous le plus important de la journée. Vous risqueriez de manquer de réactivité !

Une dette de sommeil doit tôt ou tard se rembourser. Seule solution : dormir plus !

En dehors de ce petit « creux » physiologique, on doit considérer qu'une somnolence diurne excessive traduit l'existence d'un problème. Cela concernerait 8% de la population. La cause la plus fréquente est tout simplement le manque chronique de sommeil : étudiants, jeunes parents, drogués du travail... nombreux sont ceux qui, souvent même sans s'en rendre compte, accumulent une sournoise dette de sommeil. Leur vigilance peut alors chuter à n'importe quel moment et de façon répétitive, avec des conséquences qui peuvent être graves : accidents du travail, erreurs médicales, collisions, etc. Avant de s'en inquiéter, il est donc conseillé de s'offrir une période d'une semaine ou plus pour s'autoriser à dormir autant qu'on le souhaite (ça tombe bien, les vacances arrivent !). Si la somnolence

Problèmes de vigilance ? Faites le test d'Epworth !

Quelles sont vos chances de vous assoupir dans les situations suivantes ?

- Assis en train de lire.
- En regardant la télévision.
- Assis dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunions...).
- Comme passager d'une voiture ou d'un transport en commun roulant depuis plus d'une heure sans interruption.
- Allongé dans l'après midi.
- Assis en conversation avec quelqu'un.
- Assis au calme après un déjeuner sans alcool.
- Dans une voiture immobilisée à un feu rouge ou dans un embouteillage.

Pour chaque proposition, comptez 0 si vos chances sont nulles, 1 si elles sont faibles, 2 si elles sont moyennes et 3 si elles sont fortes. Si votre score total est supérieur à 10, parlez-en à votre médecin.

ne disparaît pas, il faut s'en ouvrir à son médecin traitant. Certains médicaments contre la dépression, l'anxiété ou l'allergie peuvent aussi provoquer une somnolence dans la journée.

Maladies du sommeil

Chez les insomniaques et ceux qui souffrent de maladies du sommeil comme les apnées et la narcolepsie, la vigilance est encore plus instable. La narcolepsie, qui est heureusement très rare – elle ne concerne que 0,18% de la population – s'explique par un dérèglement du centre du sommeil. « *A n'importe quel moment de la journée et quoi qu'il soit en train de faire, le narcoleptique s'endort instantanément quand son centre du sommeil le décide*, explique Daniel Rodenstein. *Certains traitements médicamenteux peuvent améliorer son état, et il lui est recommandé de faire cinq siestes par jour, parce que chaque sieste lui assure une marge de sécurité de deux heures. Mais c'est une maladie socialement destructrice, car elle rend le travail et même la vie quotidienne difficiles et dangereux.* » La loi déclare d'ailleurs le narcoleptique « inapte à la conduite », sauf si, étant sous traitement, il ne présente plus aucun symptôme depuis au moins six mois.

« *L'autre problème important – et beaucoup plus fréquent, puisqu'il touche au moins 4% de la population – ce sont les apnées du sommeil. Ceux qui en souffrent font des arrêts respiratoires pendant leur sommeil, suivis de micro-réveils destinés à reprendre leur souffle. Ce sommeil frag-*

menté et qui ne respecte pas les rythmes circadiens les épuise pendant la journée. Ils peuvent s'assoupir à tout moment, lors de l'exercice d'un métier à risque ou au volant de leur voiture... » Ce qui fait d'eux une menace, pour eux-mêmes comme pour les autres. Eux aussi sont d'ailleurs considérés comme « inaptes à la conduite ». Mais grâce à l'efficacité des traitements actuels, ils n'ont généralement pas de mal à récupérer le droit de conduire.

Plus récemment porté au rang de maladie, le « syndrome des jambes sans repos » se manifeste par des « impatiences » dans les jambes au moment de l'endormissement, des picotements et un besoin impérieux de bouger, souvent associés à des mouvements brusques et involontaires des membres inférieurs pendant le sommeil. Ces symptômes peuvent entraîner une désorganisation du sommeil, et donc une somnolence accrue au cours de la journée. ■

Liens utiles :

- Institut National (français) du Sommeil et de la Vigilance, www.institut-sommeil-vigilance.org
- Association Belge de Narcolepsie-Cataplexie, www.narcolepsie-cataplexie.be
- Association belge du syndrome des jambes sans repos : www.absjr.be