

À VOTRE SANTÉ !

Réparez votre sommeil, c'est vital

Il n'y a pas de douleur que le sommeil ne sache vaincre. » Balzac.
En cas de privation de sommeil, un animal meurt plus vite qu'en cas de privation de nourriture. Comment est-ce possible ? Une équipe de l'université Harvard vient d'apporter un élément de réponse en visualisant chez plusieurs espèces une flambée de stress oxydatif, le mécanisme principal qui est derrière la corrosion de nos cellules, tissus et organes, le vieillissement et les maladies qui augmentent avec l'âge comme les maladies cardio-vasculaires, les cancers et la maladie d'Alzheimer.

D'autres découvertes nous ont déjà appris que c'est la nuit, lorsque notre énergie n'est pas mobilisée pour bouger et penser, que se déroule la quasi-totalité des opérations de maintenance. Ces opérations déjà utilisées par les plantes face à n'importe quel stress (privation d'eau, de nourriture, inflammation, agressions microbiennes...) forment un éventail appelé hormésis. Elles consistent en une multiplication de nos centrales énergétiques, les mitochondries, qui transforment nos calories en piles moléculaires, en la digestion de protéines pathogènes (facteur majeur des maladies neurodégénératives), en la réparation, cruciale, de notre informatique cellulaire conservée sur l'ADN, mais aussi en l'intensification des défenses anti-infectieuses et antitoxiques.

LA DOUCHE DES NEURONES

Autre percée scientifique, la découverte que, dans notre cerveau, pendant que nous dormons, les voies de circulation du liquide céphalorachidien se dilatent de 40 à 60 %, d'où une véritable douche des neurones. Cette fonction nommée « glymphatique » a pour but d'évacuer les protéines neurotoxiques non digérées.

Or, nous dormons de plus en plus mal ! 73 % des Français se réveillent au moins une fois par nuit et 42 % souffrent d'insomnie. Les ados ont raccourci leurs nuits de plus d'une heure, au profit des écrans.

Quant à l'apnée du sommeil, associé à un manque d'oxygénation, elle a été diagnostiquée chez plus d'un million de Français (la moitié des cas, les autres n'ayant pas encore été diagnostiqués). La pandémie de Covid a aggravé les troubles du sommeil, qui affectent aussi adolescents et enfants.

Or c'est surtout la nuit que les défenses anti-infectieuses sont efficaces. La non-prise en compte de ce facteur (ajouté à bien d'autres, comme la malbouffe, les déficits en vitamines et minéraux indispensables pour produire les anticorps, la pollution aérienne, le surpoids, l'inflammation, le stress...) permet de prédire que les vaccins auront du mal à renverser la situation tout seuls. Richard Horton, rédacteur en chef du *Lancet*, alerte sur le fait que le Covid n'est pas une pandémie, mais une syndémie, combinant de nombreux facteurs qui vulnérabilisent face au coronavirus.

À plus long terme, des nuits insuffisantes altèrent la vigilance (une cause majeure d'accidents de toutes sortes), les capacités de mémorisation et de décision, l'humeur... Elles favorisent aussi le surpoids, le diabète, l'inflammation, les risques cardio-vasculaires et accélèrent la vitesse du vieillissement.

SIX CLÉS POUR MIEUX DORMIR

Quelques conseils pour soigner son sommeil :

- Faire des dîners légers, sans protéines animales, à base glucides lents, qui favorisent la sérotonine, un neurotransmetteur sédatif.
- Régulariser les heures du coucher et du lever, car un temps prolongé passé au lit entretient l'insomnie.
- S'investir intensément, en journée, dans des activités professionnelles, ludiques et sportives.
- Placer en fin de journée des moments de détente.
- Se coucher quand les bâillements surviennent car le cycle du sommeil dure 90 minutes.
- Prendre un complément de magnésium. ♦



Jean Paul
Curtay
—
Médecin
nutrithérapeute