

Sommeil et travail : un équilibre délicat

En entrant dans la vie active, on se retrouve rapidement face à un dilemme. Le travail occupant une partie importante de notre journée, comment peut-on trouver assez de temps ensuite pour sociabiliser, se détendre et passer du temps avec ses proches ? La solution vient pour beaucoup de la réduction du temps de sommeil. Ce choix qui semble banal et anodin sera pourtant coûteux sur le long terme.

L'écriture de cet article fut motivée par la lecture du livre « Why we Sleep », de Matthew Walker, publié en 2017. L'auteur est un chercheur en neurosciences et en psychologie, et fondateur et directeur du « Centre de la science du sommeil humain » à l'Université de Californie. L'ouvrage détaille les mécanismes complexes du sommeil, et les conséquences néfastes du manque de ce dernier.

Le sommeil, en bref

Le sommeil est contrôlé par deux facteurs majeurs :

- le rythme circadien,
- et la production d'adénosine.

Le premier est notre « horloge interne », qui cadre notre corps sur des cycles de 24 heures et fonctionne indépendamment des stimuli extérieurs. C'est lui qui mettra notre corps en état d'alerte et d'activité ou en état de veille, en fonction de l'heure.
La seconde est celle qui nous fera concrètement dormir et créera la sensation de fatigue. L'adénosine est un neurotransmetteur dont la production débute au réveil, et qui s'accumule au cours de la journée, jusqu'à ce qu'une fatigue implacable se fasse ressentir. Elle est ensuite dégradée pendant notre sommeil.

Pour que son organisme soit suffisamment reposé, l'être humain a besoin de **huit heures de sommeil par jour**, qui sera réparti entre du sommeil profond (sans rêve), et du sommeil paradoxal. Les deux viennent s'alterner au cours de la nuit, mais les périodes de sommeil paradoxal sont plus concentrées à l'approche du réveil.

Que devient-on sans sommeil ?

Dans son livre, Matthew Walker révèle que le manque de sommeil impacte l'écrasante majorité de nos fonctions biologiques et augmente le risque de développer ou d'empirer de nombreux maux : diabète, Alzheimer, cancer, maladies cardiovasculaires, obésité, hypertension, dépression, addictions, etc.

Le manque de sommeil a **un impact direct sur notre espérance de vie**. Au quotidien, le manque de sommeil paradoxal affecte notre concentration, notre créativité, notre mémoire et nos facultés intellectuelles et physiques d'apprentissage. Le manque de sommeil profond augmente l'intensité de nos émotions « négatives », telles que la peur, la tristesse ou la colère, et parallèlement nous fait prendre des décisions plus impulsives et irrationnelles. Enfin, des études ont montré que ces effets néfastes commencent dès la perte d'une ou deux heures de sommeil. Dix jours passés à dormir seulement six heures par nuits auront le même impact qu'une nuit blanche.

Sommeil et travail : comment les combiner ?

Heureusement, des pistes peuvent être explorées au sein d'une entreprise pour éviter de se retrouver en manque chronique de sommeil, jusqu'à impacter notre santé et nos performances. *A discuter entre collègues...*

- Limiter la caféine : celle-ci crée une barrière entre l'adénosine et nos neurones pendant plus de cinq heures après la prise, mais l'hormone du sommeil continuera de s'accumuler. Une fois toute la caféine dégradée par notre corps, un contrecoup de fatigue se fera sentir. Prendre du café l'après midi pour atténuer ce coup de mou réduira la qualité du sommeil pendant la nuit.
- Encourager les siestes : les « power naps » permettent de retrouver des facultés de concentration optimales et de compenser une mauvaise nuit. *Faudrait-il envisager de remplacer nos machines à café par des salles des sieste dans les entreprises ?*
- Envisager le télétravail : tout simplement en supprimant les temps de transports entre le domicile et le lieu de travail, il est possible de gagner de précieuses demi-heures le matin et le soir. Attention toutefois à la cohésion d'équipe, un équilibre doit être trouvé avec le présentiel.

Et vous, quelles pistes souhaiteriez-vous explorer pour atteindre le parfait équilibre entre travail et sommeil ?

A.D.L.