

PSYCHO
COMMENT NOUS
AIMONS NOS OBJETS
TECHNOLOGIQUES **PAGE 12**



DOSSIER
CHAMPIGNONS :
MILLE INTOXICATIONS
ANNUELLES **PAGE 10**

Vaccins contre le HPV : des résultats rassurants

Dormir son compte est gage d'une meilleure santé

La quantité et la qualité du sommeil jouent un rôle essentiel dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires mais également contre les fringales et la prise de poids.



Pour certains, des nuits de sept heures sont largement suffisantes, pour les autres, il faudra compter jusqu'à neuf heures. FOTOLIA

ANNE PRIGENT

PHYSIOLOGIE Votre médecin vous l'a sans doute dit : pour protéger votre cœur, il faut arrêter de fumer, faire de l'exercice physique, boire modérément et manger équilibré. Mais saviez-vous que la quantité et la qualité de votre sommeil jouent également un rôle sur la santé de vos artères ?

En effet, les marqueurs de maladies cardio-vasculaires sont plus fréquents chez les personnes qui ne dorment pas suffisamment, ou mal. C'est ce que vient de démontrer une étude publiée le 10 septembre dans la revue de la société américaine de cardiologie *Thrombosis and Vascular Biology*.

Dans cette expérimentation, des chercheurs sud-coréens ont fait passer des tests pour détecter le taux de calcium dans les coronaires (qui est un marqueur de lésions coronaires débutantes) et mesurer la rigidité artérielle à plus de 47000 jeunes et adultes d'âge moyen, venus pour des bilans de santé. Ces derniers ont également rempli un questionnaire sur leur temps et leur qualité de sommeil.

Les conclusions sont sans appel : les personnes qui dorment moins de sept heures par jour ont des artères plus rigides et un taux de calcium 1,5 fois plus élevé que les personnes faisant des nuits de plus de sept heures. Les paramètres étaient également perturbés chez les personnes qui déclaraient un sommeil de mauvaise qualité.

Ces résultats n'étonnent pas les spécialistes du sommeil. « Aujourd'hui, nous avons toute une littérature concordante et considérable qui montre qu'une courte et mauvaise qualité de sommeil augmente le risque cardio-vasculaire »,

affirme le professeur Jean-Louis Pépin, professeur de physiologie et responsable du pôle recherche du CHU de Grenoble.

Mais les effets pernicieux de la privation de sommeil ne frappent pas uniquement le cœur. « Toute la physiologie du corps humain est perturbée : système immunitaire, production hormonale, métabolisme glucidique... Tout va mal », explique le docteur Karine Spiegel, du centre de recherche en neurosciences de Lyon.

« Pour récupérer quelques précieuses minutes de sommeil, pourquoi ne pas succomber au plaisir de la sieste ? »

Par exemple, la leptine, hormone qui provoque la satiété, diminue alors que la ghréline qui stimule l'appétit augmente. Ces variations engendrent une augmentation de la faim avec une attente pour des aliments sucrés et gras.

Chez une personne qui dort quatre heures par jour, la faim est augmentée de 25 % au bout de deux jours. « En extrapolant, cela se traduirait par une prise calorique excédentaire de 400 à 500 calories par jour. Ce qui au bout d'un an, chez un adulte jeune sédentaire de poids normal, pourrait entraîner une prise de poids de 14 à 20 kg », illustre le professeur Pierre Escourrou, responsable du Laboratoire du sommeil à l'hôpital Antoine-Béclère.

Une dette de sommeil va aussi entraîner une insulino-résistance et augmenter de cette façon le risque de diabète de type 2, et ce, indépendamment

d'une éventuelle prise de poids. Des données plutôt alarmantes mais comme le rappelle le professeur Xavier Drouot, responsable du centre du sommeil du CHU de Poitiers : « Les modifications métaboliques et les marqueurs de risques apparaissent effectivement très rapidement. Mais il faut sans doute plusieurs mois pour dérégler l'organisme. »

Bref, quelques nuits trop courtes ne rendront personne diabétique ou cardiaque. Ce qui est dangereux, c'est le manque chronique de sommeil. Une notion qui regroupe des réalités bien différentes : face à Morphée, nous ne sommes pas égaux. « Il existe une très grande variabilité individuelle : petits dormeurs, grands dormeurs, lève-tôt ou couche-tard... », poursuit le spécialiste.

Pour certains, des nuits de sept heures sont largement suffisantes, pour les autres, il faudra compter neuf heures et pour les troisièmes, se coucher tard mais devoir se lever tôt signifie être en décalage horaire permanent... Mieux vaut bien se connaître. « De manière générale, si le réveil est nécessaire pour vous réveiller ou si vous dormez plus le

week-end, c'est que vous n'avez pas votre quota », explique Karine Spiegel.

Les nuits sont néanmoins de plus en plus courtes pour de nombreux Français. Activités professionnelles, sociales et familiales, temps de transports et multiplication des écrans d'ordinateur et smartphone qui nous tiennent éveillés... Les raisons en sont multiples : « 35 % des Français dorment moins de 7 heures et 25 % moins de 6 heures, selon les enquêtes réalisées par l'Institut national du sommeil et de la vigilance », affirme le professeur Damien Léger, président de l'institut. Or il n'y aurait que 15 % de petits dormeurs dans la population.

Pour les autres, pour récupérer quelques précieuses minutes de sommeil, pourquoi ne pas succomber au plaisir de la sieste ? Piquer un petit somme de trente minutes dans la journée permet en effet de contrebalancer les mécanismes du « stress endocrinien », généré par le manque de sommeil, comme l'a montré une étude réalisée cette année par l'équipe du centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu. ■

CANCER Ils s'appellent Gardasil et Cervarix. Ces deux vaccins protègent contre les souches 16 et 18 du papillomavirus, les plus fréquentes parmi la quinzaine de souches responsables des cancers du col de l'utérus et du canal anal (et, pour le Gardasil, contre des souches responsables de verrues génitales). Dans un rapport d'une centaine de pages rendu public ce lundi, l'Agence du médicament (ANSM) et l'Assurance-maladie (Cnamts) font un bilan très détaillé des risques de maladie auto-immunes dont certains pensaient qu'ils étaient liés aux vaccins. « Au total, nous pensons que ces résultats sont rassurants quant au risque de maladie auto-immune par rapport au risque de la vaccination anti-HPV », conclut Mahmoud Zureik, de la direction scientifique et de la stratégie européenne à l'ANSM.

« C'est une étude observationnelle en vie réelle qui offre l'avantage de pouvoir suivre un très grand nombre de jeunes filles », explique Alain Weill, de la direction de la stratégie, des études et des statistiques de la Cnamts. De fait, plus de 2 millions de jeunes filles qui avaient entre 13 ans et 16 ans entre 2008 et 2012 ont été suivies jusqu'en 2013. « Pour 12 des 14 maladies auto-immunes étudiées, on ne trouve pas d'association entre celles-ci et la vaccination, détaille Alain Weill. Pour les Mici (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin), il y a une relation faible, ajoute-t-il. Par contre la relation est robuste (statistiquement) entre la vaccination et le risque de syndrome de Guillain-Barré. »

Globalement, voilà donc en effet de quoi rassurer ceux qui craignaient une association entre la vaccination et le risque de sclérose en plaques. De même, la relation faible entre vaccination et Mici n'est pas très inquiétante. « L'évolution temporelle n'est pas compatible avec l'évolution de la maladie », remarque Mahmoud Zureik, qui évoque même la possibilité de causalité inverse : « Des jeunes filles mieux suivies et dont le diagnostic est porté plus tôt. »

En revanche, l'augmentation des syndromes de Guillain-Barré est claire. Le risque apparaît multiplié par quatre. « C'est une polyradiculonévrite (atteinte des nerfs, NDLR) qui s'installe progressivement et qu'il faut hospitaliser car elle peut s'aggraver et nécessiter une ventilation assistée » (une fois sur trois dans cette étude), souligne le directeur général de la santé, Benoît Vallat. « Il n'y a eu heureusement aucun décès parmi les 19 jeunes filles vaccinées et les 21 non vaccinées qui ont eu ce syndrome », précise-t-il. Un risque qui concerne le Gardasil et le Cervarix alors que seul le premier l'indiquait déjà dans sa notice ! « La logique, que je porterai au niveau européen, serait que les deux le signalent », conclut Dominique Martin, le DG de l'ANSM.

DAMIAN MASCRET

SUR LE WEB

- » Les Français refusent de voir fermer des services d'urgences.
- » Alzheimer : un malade sur deux n'ose pas se plaindre.
- » Alcool et grossesse : les raisons d'un interdit strict.
- » Morsure de serpent : la pénurie d'antivenim met en danger des milliers de personnes.

Plus les nuits sont courtes, plus le risque de rhume est grand

Tout le monde a pu en faire l'expérience : nous sommes plus facilement enrhumés lorsque nous sommes fatigués. Mais c'est désormais prouvé. Les personnes qui dorment moins de six heures par jour ont plus de chance de succomber aux rhinovirus. C'est ce que démontre très scientifiquement une étude publiée par la revue *Sleep*.

Pour cela, 164 personnes ont été confinées pendant 6 jours dans une chambre d'hôtel. Au bout de 24 heures, on leur a administré par voie nasale un rhinovirus. Une montre connectée au poignet mesurait leur temps de sommeil exact. Résultat : le risque de finir le mouchoir à la main était de 45 % pour les personnes qui dormaient moins de 5 heures, de 30 % pour celles

qui s'endormaient dans les bras de Morphée pour une durée de 5 et 6 heures et de seulement 18 % lorsque leur nuit faisait plus de 7 heures. « Plus généralement, la restauration du système immunitaire se fait pendant la période de sommeil lent profond », explique le professeur Damien Léger, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. **A. P.**