

Le pouvoir selon moi

"Un pays qui préfère avoir tort avec un grand intellectuel de gauche qu'avoir raison avec un autre (du centre droit) nous en dit beaucoup"

Ezra Suleiman, professeur de sciences politiques à Princeton

Vu autrement p.8

Politiquement incorrect
Le pacte émotionnel de Ségolène

Produit dérivé
Vous avez aimé les subprimes ?

Vente à découvert
Port d'arme spéculative prohibé

Pouvoirs d'aujourd'hui p.10 & 11

Remarqué
Karim Achaoui, Ténor des barreaux
A la barre
"Bertrand Delanoë"
par Sylvie Pierre-Brossolette

Pouvoir médiatique
Pierre-Antoine Delhommais, Compagnon de crise

Pouvoir spirituel
Azzedine Gaci, Tête chercheuse

Cheville ouvrière
Paul-Albert Iweins, Les avocats en campagne

Vu d'en haut p.16

Un entretien avec Jean-Paul Huchon, Pdt du Conseil régional d'Ile-de-France



Ruptures p.12

Trouble-fête
Marc Blondel, Libre-penseur de troisième génération

Numérique p.14

Mobiles
Vers la fin du Yalta ?

ENTREPRISE & MANAGEMENT

Les dossiers professionnels

SEMINAIRES & CONVENTIONS
Effet de levier p.21

CREATION D'ENTREPRISE
L'auto-entrepreneuriat p.25

Lettre ouverte p.34

... aux entrepreneurs, par Contrant Lejeune

M 02191 - 1448 - F: 3,00 €



Nuit blanche

Redonner une place au sommeil dans une économie qui tend à fonctionner en continu.



Facteur de perte de productivité ou cause de fébrilité excessive, le sommeil de mauvaise qualité est la face cachée d'un monde en accélération permanente qui n'a pas plus le loisir de réfléchir.

Une société qui ne veut ou ne peut plus dormir la nuit mais qui dort debout la journée : c'est le paysage blafard décrit par les spécialistes de la médecine du sommeil. Un bon tiers de la population des pays industrialisés souffrent d'un trouble plus ou moins grave du sommeil. Le coût correspondant pourrait atteindre 100 milliards de dollars par an aux Etats-Unis, sans doute 20 milliards en France. Fonction vitale parmi d'autres, le sommeil reste l'un des parents pauvres de la médecine. Morphée n'a pas non plus bonne presse dans la société moderne "Red Bull", du nom de la célèbre boisson dopante, où compétition et performance mènent la danse. Pourtant, l'enjeu dépasse largement l'amélioration du confort de vie individuel. Par son ampleur, le mauvais sommeil mine les fondements mêmes de l'économie. Facteur de perte de productivité ou cause de fébrilité excessive, le sommeil de mauvaise qualité est la face cachée d'un monde en accélération permanente qui n'a pas plus le loisir de réfléchir. Continuer à fermer les yeux - c'est le cas de le dire - sur le problème ? Les défis posés par une mondialisation qui pousse les économies nationales vers l'ouverture en continu, 24 heures sur 24, exigent au contraire d'accorder à nouveau au sommeil sa place anthropologique incontournable.

► Lire p.2

POLITIQUE

L'Europe, l'Europe, l'Europe

La crise nous ramène à une tragédie connue, celle de l'impuissance.

Par Henry Lauret

Facétieuse, l'histoire manque rarement de ressusciter les plats sous forme de paradoxes. Après l'effondrement du mur et de l'illusion communiste, l'Amérique a cru pouvoir infliger au monde la religion ultralibérale de son mentor Milton Friedman. De cette idéologie dominante, que restera-t-il ? Aussi bien se consolera-t-on en se persuadant que la chute du dieu marché est à la fois une bonne et

une mauvaise nouvelle. Si décrié soit-il, si inconséquent fut-il, voici que le marché a encore raison. C'est lui qui a mis en ballotage le plan Paulson 2, jugé utile et insuffisant. C'est lui qui a sanctionné le mini-sommet de Paris, nécessaire et néanmoins anxiogène. L'échec, car échec il y a eu malgré l'énergie atomique d'un Sarkozy, a rincé les bourses mondiales, contrairement aux objectifs suprêmement affichés des leaders euro-

péens du G8. C'est Main Street qui a fait échec à Paulson 1. Mais c'est Wall Street qui s'est pincé le nez sur Paulson 2, dont le mérite est de reconnaître que la crise financière US est affaire de solvabilité. C'est Sarkozy qui, quoi qu'on en dise, a discrètement encouragé l'idée néerlandaise d'un plan européen, mais c'est Brown et Merkel qui ont enflammé le lundi noir de la Bourse.

► Lire p.6

JEAN-PAUL HUCHON

"Une collectivité politique : avant tout une immense machine à aménager le territoire"

Le président socialiste de la Région Ile-de-France doit composer avec une gouvernance très lourde tout en rêvant d'une clarification des pouvoirs au bénéfice de la Région. En attendant, c'est le bras de fer avec l'Etat sur le schéma directeur des trente prochaines années.

Par Jean-Michel Lamy

Jean-Paul Huchon est le type même du placide prêt à s'enflammer pour les causes qu'il croit justes. Et la cause du SDRIE, le Schéma directeur de l'Ile-de-France, lui paraît mériter toutes les mobilisations. Parce que ce schéma porte

la marque d'un long travail de terrain et surtout parce que c'est une affaire de primat politique - la région doit plus que jamais s'affirmer dans l'entrelacs administratif de la République. Le fédéraliste Huchon ne veut pas perdre un pouce de son pouvoir ! ► Lire p. 16

LA COUR DES COMPTES

Le "Cac" des organisations internationales

Les magistrats de la Cour gagnent des parts de marché à l'exportation.

Par Jean-Michel Lamy

Surprise. Une certaine idée du service public à la française séduit de plus en plus les grandes organisations internationales. Elles se bousculeraient presque au portillon de la rue Cambon, le siège à Paris de la Cour, pour obtenir le sceau de ce commissariat au compte. Etant entendu que les magistrats français ont un atout maître : ils sont davantage que de simples comp-

tables. Le "plus" de la Cour réside dans sa capacité à juger aussi de l'efficacité de la dépense publique - c'est sa force.

Philippe Séguin, le premier président de la Cour des comptes, est particulièrement vigilant sur ce front. A plus d'un titre. Pour la beauté du geste certes. Avoir dans son portefeuille le commissariat aux comptes d'Interpol, de l'UNESCO... ► Lire p. 8



Jean-Jacques Zambrowski, économiste de la santé : "l'insomnie est l'un des plus puissants facteurs prédictifs de l'absentéisme".

Par Jacques Secondi

C'est génial je ne dors plus", aurait confié le président de la République à son entourage. La phrase, non authentifiée, reste plausible. A toutes les époques, la capacité à peu dormir a été fortement valorisée, surtout parmi les gens de pouvoir, censés veiller sur tout, à tout moment. Elle l'est encore davantage aujourd'hui dans une économie globale mondialisée où, telle l'antilope apeurée, chacun ne dort plus que d'un œil. Inversement, le sommeil et le besoin de dormir, aussi vitaux soient-ils pour l'organisme humain, n'ont jamais été portés en haute

respond aux exigences de la société industrielle dans laquelle on se couche plus tard grâce à l'éclairage à volonté et à la multiplication des sources de loisirs, mais où il faut se lever tôt pour aller travailler. "Je suis très soucieux en particulier du problème des adolescents qui retardent sans cesse l'heure du sommeil mais ne peuvent pas repousser celle du réveil et somnolent ensuite pendant la journée", confie le docteur Jean-Pierre Giordanella, auteur du rapport sur le sommeil commandé par le ministère de la Santé en 2006. Les Français, par exemple, ont perdu une heure de sommeil depuis les années

Les Français ont perdu une heure de sommeil depuis les années soixante.

Cela correspond presque à la durée d'un cycle

estime à part peut-être par des courants artistiques ou spirituels, des surréalistes aux chamans de Sibérie. La faiblesse consistant à s'allonger et à plonger quelques heures dans un état d'inconscience ne fut-elle pas fatale à Samson ? Dans le récit biblique, le géant qui s'est abandonné au sommeil dans les bras de Dalila est trahi par sa maîtresse. D'où le paradoxe : alors que

soixante. Cela correspond presque à la durée d'un cycle (1h30 en moyenne), unité de fonctionnement du sommeil qui voit se succéder somnolence, sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal plusieurs fois par nuit. Or quatre à cinq cycles de sommeil sont nécessaires à une bonne santé, l'écart des besoins d'un individu à l'autre reposant sur la durée de

"Des cerveaux trop stimulés par la télévision et les jeux vidéo consommés tard dans la nuit"

l'économie ultracompetitive devrait pouvoir compter sur des hommes et des femmes en parfaite santé, on néglige l'une de leurs fonctions vitales essentielles. Privé de sommeil paradoxal, pendant lequel la haute activité électrique du cerveau favorise l'apparition des rêves, un animal, y compris l'homme donc, meurt au bout d'un mois.

Paysage blafard

Sans penser à ces extrêmes, le tableau clinique de la population mondiale laisse pantois : "près de 20 % d'insomniaques, 5 à 10 % de personnes sujettes aux apnées du sommeil, environ 7 % ayant un syndrome des jambes sans repos, 10 % se plaignant de somnolence diurne : les pathologies du sommeil sont très fréquentes y compris en France", annonce le docteur Damien Léger, responsable du Centre du sommeil et de la vigilance. L'insomnie est définie comme la récurrence pendant un mois d'une difficulté à s'endormir, ou à maintenir le sommeil. Le fléau se développe dans un contexte de réduction générale de la quantité de sommeil. Cette diminution cor-

chaque cycle, variable de plus ou moins 15 minutes par rapport à la moyenne. Si ce temps de repos en baisse était plus réparateur. Mais ce n'est pas le cas : différents facteurs de la vie moderne s'y opposent. En premier lieu le bruit et le moins d'obscurité. "L'éclairage des villes qui pénètre dans les logements perturbe le sommeil", indique Damien Léger. L'absence d'obscurité profonde pourrait gêner la sécrétion de la mélatonine, l'hormone qui régule l'alternance veille sommeil." La télévision et les loisirs électroniques

Aux Etats-Unis, l'addition annuelle dépasse les 100 milliards de dollars, un sixième du budget fédéral de la défense

consommés tard dans la nuit sont aussi responsables de la difficulté à se détendre des cerveaux trop stimulés. Le stress est également avancé comme facteur de trouble. D'un pays à l'autre, les différences culturelles introduisent des particularités. Les Japonais stressés et contraints à de longues heures de transports ont plutôt des difficultés d'endormissement. En Europe, le problème le plus courant est celui de la capacité à maintenir le sommeil.

Parent pauvre de la médecine

A côté des causes, il y a aussi l'absence de remèdes pour expliquer l'ampleur du problème sanitaire. Le sommeil reste l'un des parents pauvres de la médecine. "Il y a seulement quinze ans, on lui consacrait 20 minutes pendant les études de médecine", se souvient Damien Léger. Cette place est plus conséquente aujourd'hui sans que le sommeil soit sur le point de devenir une spécialité à part entière. "Il serait pourtant justifié d'en faire une sous-spécialité, venant en appui de disciplines comme la pneumologie, la psychiatrie, l'ORL, la médecine du travail, la neurologie", affirme Damien Léger. La Société française de recherche et de médecine du sommeil, pour la recherche, et l'ISV (Institut du sommeil et de la vigilance), tourné vers le grand public, ont contribué ces dernières années à une meilleure prise en compte du phénomène. "Le médecin doit considérer l'insomnie comme un signe d'alarme pouvant annoncer ou accompagner une affection somatique ou psychiatrique, ce qui est actuellement loin d'être le cas si l'on considère la réticence des patients à consulter pour des troubles du sommeil et la tendance du corps médical à minimiser les plaintes relatives à une mauvaise qualité du sommeil", considère le docteur Jean-Jacques Zambrowski, économiste de la santé. "Il y a encore un manque d'outils de diagnostic et d'évaluation des traitements. Pourtant les conséquences de l'insomnie sur la vie quotidienne des personnes sont graves, avec des intrications avec d'autres pathologies", ajoute Damien Léger.

Une série interminable de coûts indirects

L'addition est considérable. S'il n'y avait que le coût des médicaments à prendre en compte, tout irait bien. Les insomniaques ont tendance à l'automédication et leur absence au travail sont de courtes durée. Le coût correspondant pour la Sécurité sociale est donc limité. Mais il faut tenir compte d'une série interminable de coûts indirects : chute de la productivité et de la performance, baisse de la vigilance engendrant des accidents au travail et sur la route, apparition d'une ou plusieurs des 80 maladies que l'on peut relier aux troubles du sommeil. "Les études menées en France montrent qu'une insomnie sévère, dont les auteurs situent la prévalence à 8 % dans la population, donne lieu à des taux d'hospitalisation et de congés de maladie doublés par rapport aux personnes sans insomnie", indique Jean-Jacques Zambrowski. Les coûts directs de l'insomnie chronique aux Etats-Unis seraient ainsi estimés entre 1,8 et 3 milliards de dollars par an. En y ajoutant les coûts

indirects, qui incluent la productivité au travail, l'absentéisme, les accidents de circulation, du travail et la part des comorbidités attribuées à l'insomnie, l'addition annuelle dépasse les 100 milliards de dollars, un sixième du budget fédéral de la défense. Le coût estimé pour la France est proportionnel. "Des études épidémiologiques à long terme ont pu montrer que l'insomnie et des durées habituelles de sommeil de moins de 6 à 7 heures par nuit sont di-

rectement liées au développement d'une pathologie cardiaque ischémique, d'une hypertension artérielle, d'un accident vasculaire cérébral, d'un diabète, d'un cancer ou d'une dépression. Viennent ensuite des problèmes pulmonaires, des douleurs articulaires, des maux de dos, des ulcères gastriques, des céphalées", poursuit le spécialiste. N'en jetez plus ! Les polémiques agitent cependant le landerneau pour déterminer si le sommeil est bien toujours la cause ou simplement la conséquence de ces pathologies. Sans doute les deux à la fois. Dans un autre registre, entre 30 %

prédictifs de l'absentéisme. "Si, en moyenne, un travailleur est absent 1 jour par mois, un sujet souffrant d'insomnie sera absent approximativement 3 jours de plus. L'insomnie entraîne, par ailleurs, une moindre efficacité au travail. Il semble que les bons dormeurs passent 2 fois plus de temps à travailler, étudier et communiquer que les insomniaques. Les sujets insomniaques ont 5 fois plus de chance que les bons dormeurs de présenter des troubles de la concentration et de la mémoire. Cette inefficacité au travail peut retentir sur la carrière des sujets", résume Jean-Jacques Zambrowski. "Il

"Une insomnie sévère, donne lieu à des taux d'hospitalisation et de congés de maladie doublés par rapport aux personnes sans insomnie" - qui semble affecté 8% de la population -

et 57 % des accidents de la route sont dus à la fatigue et à un endormissement au volant. Or les sujets insomniaques ont 2 à 3 fois plus d'accidents de voiture que la population générale. De même, les mauvais dormeurs ont 1,5 fois plus de chance d'avoir un accident du travail que la population générale. Enfin, 70 % des sujets dépressifs se plaignent d'insomnie. "Ce n'est que récemment que l'on a pu montrer que l'insomnie peut précéder la dépression et peut donc être plus une cause qu'une conséquence de la maladie", note Damien Léger.

Des grains de sable dans tous les rouages de l'économie

Et la guerre économique dans tout cela ? L'armée des déprimés, des insomniaques, des somnolents, des fatigués et des ronfleurs apnéistes, à laquelle chacun, un jour ou l'autre, est susceptible de donner un peu de son temps, ne correspond pas à l'idée que l'on peut se faire du parfait petit soldat de la productivité. Une étude ré-

manque cependant encore la grande étude qui établirait avec certitude le lien intuitif que l'on peut établir entre la bonne condition physique et mentale produite par un sommeil de qualité et la productivité au travail", regrette Jean-Pierre Giordanella.

Le royaume des inégalités sociales

Donc la troupe des "travailleurs" n'est pas au mieux de sa forme et le mauvais sommeil y est pour beaucoup. Ce qui n'empêche pas les économies modernes de continuer à augmenter leurs exigences, creusant les inégalités à l'intérieur des populations. En France, par exemple, un salarié sur cinq travaille en horaires décalés ou de nuit. "Cela représente environ 6 millions de personnes qui, chaque jour, doivent recalculer leur horloge biologique sur des horaires non physiologiques", rappelle Damien Léger. On constate une plus grande surveillance médicale de ces catégories de salariés, examinés par la médecine du travail deux fois par an. Ce qui n'empêche pas la loi du plus

"Les ouvriers et employés, les non-diplômés et les revenus modestes consomment beaucoup plus souvent hypnotiques et anxiolytiques"

alisée à Lille sur 5 000 salariés rapporte des troubles du sommeil chez 21 % des sujets et l'utilisation d'hypnotiques par 9 % avec plus d'un tiers des personnes se plaignant d'hyper-somnolence pendant la journée. "L'insomnie est un des plus puissants facteurs

fort d'avoir le dernier mot dans ce type d'emploi. "Il y a une sélection naturelle, comme pour les travaux de force : n'y restent que les gens qui parviennent à supporter que l'on bouscule ainsi leur horloge biologique", constate Jean-Pierre Giordanella.

Transhumanisme

La tentation américaine

Il ne s'agit pas d'une secte mais d'un véritable courant d'idées au Etats-Unis, même si aujourd'hui le profil est bas pour ne pas heurter de front les courants religieux. Les créationnistes, par exemple, nombreux outre-Atlantique, qui croient donc que l'homme est apparu il y a 6 000 ans, ont de quoi s'offusquer. Né dans les années quatre-vingt-dix, le transhumanisme prône l'utilisation de la science et de la technologie pour améliorer l'espèce humaine, la libérer de ses limites biologiques, comme le sommeil, prolonger sa vie avec, pour les plus illuminés, l'idée de la rendre immortelle. Ce courant d'idée s'inscrit dans la vision américaine de l'utilisation de la science pour "augmenter" le monde et ses créatures, en particulier l'homme. Qui s'oppose à une vision de la science comme instrument de compréhension de l'univers. Pour alimenter leur enthousiasme, les transhumanistes n'ont que l'embaras du choix des sciences qui pourraient contribuer à transcender

"Améliorer l'espèce humaine, la libérer de ses limites biologiques, comme le sommeil"

la condition humaine, ralentir le vieillissement ou augmenter les performances de la machine intellectuelle et corporelle : les biotechnologies (notamment le génie génétique et les recherches sur les cellules souches, voire le clonage), les nanotechnologies, les neurosciences, la bioinformatique, les recherches sur la vie artificielle, l'ingénierie moléculaire... "Des technologies convergentes peuvent améliorer les performances de l'espèce humaine" : le titre du rapport déposé en 2003 à la National Science Foundation, une agence fédérale indépendante financée par le Congrès des Etats-Unis qui finance 20 % de la recherche universitaire fondamentale du pays, résume bien le concept.

J.S.



Retour aux fondamentaux pour Jean-Pierre Giordanella, auteur du rapport sur le sommeil. "Le fait est que l'alternance de la lumière et de l'obscurité sur Terre a, depuis la nuit des temps, structuré le vivant autour de périodes de veille et de repos".

Le royaume du sommeil est aussi celui des inégalités sociales. Les classes les plus pauvres sont aussi celles qui habitent les logements les moins bien isolés et doivent faire les plus longs trajets pour se rendre à leur travail. Au bas de l'échelle, on trouve donc le gros dormeur de condition modeste, à la fois défavorisé par la nature, par rapport à celui dont les cycles de sommeil sont moins longs que les siens, et par sa condition économique qui ne lui

mien Léger. C'est sur le front de la prévention que tout reste à faire. Et là, les stratégies divergent. Le retour au bon sens peut aider : "L'éducation parentale vis-à-vis du sommeil est pauvre. Passé les deux années pendant lesquelles il ne faut pas faire un bruit à proximité de la chambre du bébé, on laisse les jeunes enfants se coucher tard. C'est insensé, s'inquiète Jean-Pierre Giordanella. Ces rythmes bousculés ouvrent sur des troubles

"Sauter un cycle de sommeil, c'est accumuler une dette et l'organisme finit par payer l'addition"

permet pas de se prémunir contre les facteurs qui affectent la qualité du sommeil. On retrouve la marque de ces inégalités chez le pharmacien : "Les ouvriers et employés, les non-diplômés et les revenus modestes consomment beaucoup plus souvent hypnotiques et anxiolytiques que les cadres supérieurs, pourtant gros consommateurs de pharmacie, et les professions intellectuelles", affirme Jean-Jacques Zambrowski.

Retour au bon sens

Le casse-tête consiste à traiter à la fois le problème de l'homme qui ne veut plus dormir, parce que le contexte social l'incite à réduire le sommeil à la portion congrue, et à soulager celui qui ne parvient plus à dormir. Des progrès seraient perceptibles. "Actions de sensibilisation et d'éducation donnent des résultats car nous observons un reflux de la consommation de produits psychoactifs et de somnifères, bien que la France conserve son rang de champion du monde en la matière", affirme Jean-Pierre Giordanella. Autre facteur d'amélioration : la technologie. "Il y a seulement 15 ans il fallait analyser visuellement 1 000 pages d'électroencéphalogramme, soit dix kilos de papier, pour permettre l'interprétation d'une nuit de sommeil. Les technologies numériques ont permis un grand bon en avant dans ce domaine", rappelle Da-

physiologiques qui peuvent se traduire par des difficultés d'apprentissage et de mémorisation, puis des troubles psychologiques." Les spécialistes appellent aussi à en finir avec le mythe du sommeil réduit compensé par de courts instants de décontraction. "Cela marche ponctuellement, mais sauter un cycle de sommeil, c'est accumuler une dette qu'une sieste ou le repos du week-end ne vont que partiellement compenser et l'organisme finit par payer l'addition", considère Jean-Pierre Giordanella.

L'affrontement de deux écoles

Au-delà, il y a de véritables choix de société à engager. Ralentir et réfléchir ? Ou bien accélérer et changer de braquet grâce la technologie ? Deux écoles s'affrontent. Aux Etats-Unis, on est

"Ce monde qui ne veut plus dormir a logiquement du mal à réfléchir et réagit par l'émotion plus que par la raison"

tenté par la fuite en avant. Pour caricaturer : en finir avec le sommeil. Les deux médicaments les plus prescrits dans le monde contre l'insomnie et les plus employés contre l'hypersomnie sont issus de la recherche française. Les Etats-Unis ont racheté le brevet du Modafinil, la molécule antisonnifère destinée à traiter la narcolepsie, mal-

adie du sommeil diurne irréspressible. Pour l'instant c'est un geste symbolique. "Il n'y a pas d'utilisation massivement détournée de ce médicament", estime le professeur Reynaud, spécialiste des addictions à l'Hôtel-Dieu. Les militaires le gardent sous le coude. Les recherches se poursuivent sur le fonctionnement de la molécule et l'énigme de l'absence d'effets secondaires. Mais c'est aussi aux Etats-Unis qu'ont lieu les recherches les plus poussées sur la "convergence". Chercheurs et hommes politiques proposent d'orienter une partie de la recherche transversale sur les technologies bio, nano et numériques et les sciences cognitives pour améliorer la machine humaine. "Cela correspond à la vision américaine de l'utilisation des sciences", considère Etienne Klein, philosophe des sciences. Le courant du transhumanisme (voir encadré ci-contre), porté par des personnalités du monde universitaire américain, a produit en 2003 le rapport "Technologies convergentes pour le renforcement des capacités humaines" sous l'égide de la National Science Foundation. Une idée controversée, par les groupes de pression religieux en particulier, qui mène droit à la séparation des individus en différentes espèces. L'autre courant, en Europe, prône également une approche scientifique, mais tout en conservant l'idée de besoins incontournables et irréductibles de la machine humaine. En clair : mieux gérer le sommeil mais lui conserver toute sa place. "On a perdu un cycle de sommeil en un siècle. Quel en sera l'impact ? C'est impossible à évaluer aujourd'hui, lance Jean-Pierre Giordanella, au temps des bougies on ne veillait pas longtemps. Aujourd'hui il n'y a plus d'obscurité et l'hyperactivité est à son comble. Cela vaut la peine de se poser quelques questions". Principe de sagesse ? "Le squelette et les besoins physiologiques d'un homme moderne sont à peu près les mêmes que ceux d'un Egyptien de la troisième dynastie. En revanche les conditions de vie n'ont rien à voir et l'adaptation n'a pas eu lieu", poursuit Jean-Jacques Zambrowski. "Il faut s'imposer un peu de recul, reprend Jean-Pierre Giordanella, l'économie 24 h sur 24, c'est le progrès mais il ne faut pas oublier de le mettre au service de

l'homme." Retour aux fondamentaux donc : "Le sommeil reste une énigme, on ne connaît pas toutes ses fonctions et sa véritable finalité, conclut l'auteur du rapport du le sommeil, le fait est que l'alternance de la lumière et de l'obscurité sur Terre a, depuis la nuit des temps, structuré le vivant autour de périodes de veille et de repos". Reconsidérer le sommeil, ne serait-ce pas aussi le mettre au rang des facteurs de bien-être de la population susceptibles de contribuer à la croissance du "BIB", pour Bonheur Intérieur Brut, l'indicateur qualitatif censé compléter le traditionnel PIB. L'enjeu dépasse de loin le confort individuel. "Ce monde qui ne veut plus dormir a logiquement du mal à réfléchir et réagit par l'émotion plus que par la raison. Ce qu'illustre parfaitement l'implosion financière en cours après l'exubérance irrationnelle des dernières années", conclut le philosophe Patrick Viveret qui prône le retour à plus de mesure, dans le sommeil comme ailleurs, face à une économie en perpétuelle accélération.

Éditorial

A quand un plan sommeil ?

Combien de personnes se réveillent-elles naturellement le matin sans aide extérieure, qui sait qu'une sieste de vingt minutes permet d'économiser un cycle de sommeil d'une heure trente ? Qu'il vaut mieux se réveiller à la fin d'un cycle précédent qu'au milieu du suivant, ou que ce sont les premiers cycles qui comptent double, et non pas pas "les heures avant minuit", l'effet récupérateur du sommeil étant à rendement décroissant ? La compréhension des mécanismes du sommeil est maintenant établie, et les multiples bénéfices de sa bonne maîtrise et saine gestion ne font plus de

"Ne serait-il pas temps alors, sur un sujet qui concerne l'ensemble d'une population, d'en systématiser l'enseignement dès le primaire ?"



doute. Ne serait-il pas temps alors, sur un sujet qui concerne l'ensemble d'une population, d'en systématiser l'enseignement dès le primaire ? Et ce d'autant plus dans un pays considéré comme l'un des premiers consommateurs de somnifères et de tranquillisants ?
Henri J. Nijdam

Le nouvel Economiste

Entreprises, Affaires publiques, Economie sociale

"Le journal des Pouvoirs d'aujourd'hui"
Economique, administratif, politique, social, judiciaire, intellectuel, spirituel, médiatique.

5, passage Piver - 75011 Paris
Henri J. Nijdam, Président directeur de la publication
henri.nijdam@nouveconomiste.fr
Gaël Tchakaloff, Directrice déléguée
gael.tchakaloff@nouveconomiste.fr

E-mail : prenom.nom@nouveconomiste.fr
Abonnements : abonnements@nouveconomiste.fr
1 an 149 € ht (152,13 € TTC)

Editorialistes

Michèle Cotta, Henry Lauret, Jean-Luc Mano, Sylvie Pierre-Brossolette, Gaël Tchakaloff

Rédaction - Tél. 01 58 30 83 63 - Fax 01 58 30 64 65 - Directeur de la rédaction : Henri J. Nijdam. Rédacteurs en chef : Patrick Arnoux (83 61), Philippe Plassart (83 62). Rédacteur en chef adjoint : Jean-Michel Lamy (87 89). Grands reporters : Franck Bouaziz (88 05), Yves Derai, Jacques Secondi (85 56). Reporter : Benoît Delmas (85 93). Journalistes : Caroline Castets (85 54), Edouard Laugier (85 53), Julien Tarby (85 94). Sovanny Chhun (89 00). Responsable d'édition, production, photo : Basile Escoffier / BWE Concept (83 64). Maquettiste : Alexis Dupont. Correction - révision : Sophie Lamotte d'Argy. Site Internet : Aurélie Percheron. Création : Draftgraphic.

Marketing - diffusion - Tél. 01 75 444 100 - Fax 01 75 444 119 - Abonnements, Juliette Mesnil ; Sylvia Lamhene (Marion Conseil).

Publicité - Tél. 01 75 444 100 - Fax 01 75 444 119 - Directeur de la publicité : Jean-Baptiste Leprince (105). Assistante commerciale : Sandra Kati (105). Equipe commerciale : Delphine Baudy (109), Antoine Fonsagrave (110), Olivia Garson (107), Jonathan Grain (111), David Marquis (108). Etudes & media-planning : Jeanne Arnaud (106), Célia Parigot (113), Danièle Saracino (112). Publicité régionale et secteur Enseignement et Formation : Régie Media Communication, 38, rue de Bassano 75008 Paris, tél 01 47 20 56 27 - fax 01 47 20 39 13 - Mail : regie.media@wanadoo.fr. Publicité Internationale : Veritas Communications, tél. 01 42 79 51 73, courriel : info@gscveritas.com ; Mediamonde, Paris, tél. 01 53 75 09 75.

Administration - Comptabilité - Tél. 01 75 444 104 - Fax 01 75 444 118 - Rabia Laredj (104) ; Saleha Medj (103)

Le nouvel Economiste est édité par Publications du Nouvel Economiste, S.A. au capital de 1 844 633 euros. Imprimé en Espagne : Rotimpres, C/Pla. de l'Estany S/N, Poligon Casa Nova, 17181 Aiguaviva. Dépôt légal : janvier 1993. Numéro de commission paritaire : 0910C85258. ISSN : 0395-6458. Principal actionnaire : Financière Nouvel Economiste S.A. [Média capital (HJ Nijdam), Compagnie Européenne des Médias (J. Abergel), Triple A (P. Pelletier), Dantan].



CHIFFRES CLES

Sommeil et insomnie

Prévalence : selon les pays, entre 10 à 20 % de la population sont sujets à des insomnies sévères.

Coûts directs de l'insomnie (consultations médicales, médicaments, absentéisme...) : 2 milliards de dollars en France, 10 milliards aux Etats-Unis.

Coût indirect (y compris pertes de productivité et impacts sanitaires indirects) : 96 milliards de dollars aux Etats-Unis.

Lien avec les accidents de la route : entre 30% et 57% sont liés à la fatigue et à un endormissement au volant.

Insomnie et absentéisme : 1 jour par mois pour un salariés en bonne santé, 3 jours pour un insomniaque.

Inégalités : 1,7 fois plus d'insomniaques chez les femmes, 50 % d'hypnotiques en plus consommés par les populations au chômage ou éprouvant des difficultés d'insertion professionnelle, 40 fois plus de risque de dépression chez les insomniaques.

J.S.

Le journal des pouvoirs d'aujourd'hui... et de demain

Les preuves pour 149 €*
Abonnement 1 an
* 152,13 € TTC

Le nouvel Economiste
5, passage Piver - 75011 - Paris
Tél. : 01 75 44 41 00
Fax : 01 75 44 41 19
abonnements@nouveconomiste.fr



Avis croisés

Peut-on parler d'un fléau des troubles du sommeil ?

Damien Léger,

Centre du sommeil et de la vigilance, Hôtel-Dieu, faculté de médecine Paris Descartes

"Les élites sont les premières à valoriser la veille prolongée et les petits dormeurs"

Je n'utiliserai pas le mot fléau qui évoque un phénomène dont la survenance est brutale et qui se diffuse ensuite comme une épidémie. Le problème du sommeil est plutôt de nature insidieuse et progressive. Par absence de connaissance des enjeux, les gens négligent cet allié précieux qu'est le sommeil pour leur santé et leur bien-être. Alors que chacun gagnerait à mieux se connaître et à mieux respecter sa physiologie sur ce plan-là. Le processus est

évolutif, il est nourri par une évolution générale de la société. Les élites sont les premières à valoriser la veille prolongée et les petits dormeurs. Pourtant le travail sur le sommeil s'est fortement développé ces dernières années, structuré en France par la Société française de recherche et de médecine du sommeil et par l'ISV, l'Institut du sommeil et de la vigilance, orienté vers la sensibilisation du public. Quatre champs d'étude structurent la prise en charge du problème : les insomnies, l'hypersomnie et la somnolence, les apnées et la pédiatrie du sommeil. Reste que l'insomnie chronique touche 20 % des Français et 9 % des adultes qui prennent un hypnotique sur un mode régulier. Leur prise en charge ainsi que l'étude des conséquences de l'insomnie sur la vie quo-



"Le processus est évolutif, il est nourri par une évolution générale de la société."

tidienne et de ses liens avec d'autres pathologies méritent d'être encore considérablement améliorées.

Patrick Viveret,
conseiller à la Cour des comptes, philosophe

"Nous aurions besoin d'une politique des temps de vie"

On sait par les travaux des neurologues de ces vingt dernières années à quel point la qualité du sommeil est utile à la créativité de l'intelligence. On peut s'étonner que dans une société de la connaissance, la question de la qualité du sommeil ne soit pas considérée à sa juste mesure. Dans une vie, disons de 75 ans, on passe plus de temps à dormir qu'à travailler : 60 à 90 000 heures de travail contre au moins 200 000 heures de sommeil. Or la qualité du sommeil et sa quantité se dégradent. C'est l'effet de l'accélération générale qui produit stress et bousculement des rythmes naturels. On pourrait dormir un peu moins si

l'on dormait mieux. Mais anxiété, alimentation déséquilibrée, bruit permanent, faible activité sportive se conjuguent pour dégrader la qualité du sommeil. Nous aurions besoin d'une politique des temps de vie qui réhabilite des espaces repos comme la sieste dans le rythme chrono-biologique. Cette dimension est prise en compte au Japon qui aménage des espaces dédiés au repos dans ses entreprises et ses administrations. L'objectif est de ne pas avoir des gens somnolents au milieu de l'après-midi dont la fatigue va produire d'autres effets négatifs, sur leur santé et sur leurs activités, y compris professionnelles. Le mauvais sommeil dessine aussi une cartographie des inégalités. Pauvreté et précarité coïncident avec la dégradation des conditions de repos, la nuit, la journée et même les week-ends avec cette tendance à l'ouverture per-



"Ce monde qui ne veut plus dormir a logiquement du mal à réfléchir."

manente des activités commerciales. Ce monde qui ne veut plus dormir a logiquement du mal à réfléchir et réagit par l'émotion plus que par la raison. Ce qu'illustre parfaitement l'implosion financière en cours après l'exubérance irrationnelle des dernières années.

Etienne Klein,

directeur du laboratoire des recherches sur les sciences de la matière, CEA

"Les gens auraient besoin de moins courir"

L'idée même de s'arrêter pour dormir ou pour simplement poser son regard quelque part nous semble difficile à supporter. C'est une question existentielle : nous avons le sentiment de rater quelque chose de la marche du monde. Des événements vont se produire et vous n'en serez pas : nous sommes nombreux à être victimes de cette peur de l'exclusion. L'interconnexion permise par les nouvelles technologies amplifie le phénomène en incitant chacun à rester branché en permanence. L'extrême inverse est de lâcher prise et ce n'est pas mieux. Je pense réellement que les gens auraient besoin de moins courir, de dormir davantage et même de faire la sieste. De là à promouvoir la lenteur,



"L'idée de s'arrêter pour dormir nous semble insupportable par peur de rater quelque chose de la marche du monde."

le farniente, le non-engagement, le relâchement psychique, il y a un pas. Il faut respecter le besoin de dormir, ce qui n'empêche pas d'être agacé par la lenteur que prônent certains, que je qualifierais d'inertie lorsqu'elle n'est pas opportune et qui est la preuve d'un manque de vitalité. Mais il n'est pas de bon ton de défendre la troisième voie, en l'occurrence entre la très grande vitesse et la trop grande lenteur.

Le journal des pouvoirs d'aujourd'hui... et de demain

Les preuves pour 149 €*

Abonnement 1 an

* 152,13 € TTC

Le nouvel Economiste
5, passage Piver - 75011 - Paris
Tél. : 0175 44 41 00
Fax : 0175 44 41 19
abonnements@nouveleconomiste.fr



ethic

Entreprises de Taille Humaine Indépendantes et de Croissance

PROGRAMME

8h50 Accueil des participants

9 h OUVERTURE

Luc Chatel - Secrétaire d'Etat chargé de l'Industrie et de la Consommation

Sophie de Menthon - Présidente du mouvement ETHIC

Pascal Perri - Economiste

9h30 LE LOW COST EST-IL UN LEVIER POUR LA CROISSANCE ?

François-Roger Fourmont - Directeur Général de Dacia

Thierry Labbé - Directeur Général de Dell

Geoffroy Bragadir - Fondateur d'Empruntis.com

Gilles Tellier - Directeur de l'Aéroport de Limoges

François Bacchetta - Directeur Général d'Easyjet

Le modèle low cost

Un levier pour le pouvoir d'achat ?

10h20 LES ENTREPRISES FRANÇAISES FACE AU LOW COST

Jean-Pierre Nadir - Président d'Easy Voyage

Marc Rochet - Président de L'Avion

Vincent Taupin - Directeur Général de Boursorama

Jean-Paul Tréguer - Président Fondateur de TV Low cost

Frédéric Peyre - Président du groupe Amplitude

11h20 PLUS DE SERVICE POUR MOINS CHER ?

Frédéric Pons - Directeur Général de Adrexo

Laurence Boniface - Directeur du marché des particuliers de Altergaz - Porte parole

Luc-Marie Greslé - Directeur Général de Gaz de Paris

Charles Beigbeder - Président Directeur Général de Poweo

Grégory Gosset - Directeur Général de Télé 2 Mobile

Entreprises
Affaires publiques
Economie sociale

Le nouvel Economiste

Le journal des pouvoirs d'aujourd'hui... et de demain



LIBRE CHOIX
= AP SINGULIERA, ETAT = AP PREMIER TRAVAIL ?

L'AVION
PARIS - NEW YORK

Mardi 21 octobre 2008

Palais du Luxembourg - Salle Monnerville - 15 ter, rue de Vaugirard 75006 PARIS

INSCRIPTION OBLIGATOIRE auprès d'Anaïs Maury - 01 71 18 33 70 - amaury@ethic.fr