De bonnes raisons pour dormir davantage

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-09-02 23:36:14 - Vu sur pharmacie.ma

Jusqu'à 55 ans, les hommes dorment moins que leurs besoins réels et, pour les femmes, le rattrapage se fait encore plus tard, vers 70 ans. Pourtant, petits et grands ont beaucoup à gagner à dormir du juste somme, c'est-à-dire celui qui donne le sentiment d'être en forme et efficace dès le matin: moins de risques de surpoids ou d'hypertension, une meilleure capacité à se concentrer et à mémoriser... Et d'autres avantages encore, comme en témoignent les dernières publications scientifiques sur le sujet.

Un bon sommeil protège du rhume. Pour le vérifier, des chercheurs américains ont fait subir à des volontaires adultes l'expérience suivante: 94 hommes et 70 femmes ont été confinés une semaine dans un hôtel, où leur temps de sommeil était mesuré chaque nuit à l'aide d'un bracelet, avant d'être exposés à un rhinovirus. Sur les 164 participants, les trois quarts ont été infectés et un sur trois a développé des symptômes de rhume, rapporte l'étude parue dans *Sleep*. En tenant compte de leur temps de sommeil et d'autres facteurs pouvant jouer sur la résistance d'un individu aux agressions microbiennes (âge, sexe, corpulence, hygiène de vie, revenus...), il apparaît qu'il vaut mieux dormir plus de 6 heures si l'on ne veut pas passer l'hiver un mouchoir à la main. Au-dessous de 6 heures, le risque d'attraper un rhume est multiplié par 4 par rapport aux individus dormant 7 à 8 heures. Entre 6 et 7 heures, le risque est aussi augmenté mais dans une moindre mesure (+ 50%). Mais attention, les gros dormeurs (plus de 9 h par nuit) ne sont pas plus protégés: des travaux précédents ont plutôt montré une vulnérabilité accrue aux germes.

Les besoins en sommeil des adolescents se situent entre 9 et 10 heures par nuit. Seulement, depuis la généralisation des téléphones portables, ordinateurs et autres écrans qui les tiennent éveillés, la majorité des adolescents n'atteint pas ce quota. Or, une étude publiée dans la revue *Journal of Pediatric Orthopaedics*, affirme que les adolescents dormant moins de 8 heures par nuit voient leur risque d'accident lors d'entraînements sportifs multiplié par 1,7 par rapport à ceux qui dorment 8 heures ou plus.

Enfin, selon une analyse conduite sur 171 femmes et publiée dans le *Journal of Sexual Medicine*, une heure de sommeil supplémentaire élève légèrement le désir sexuel et, surtout, augmente de 14% les chances de faire l'amour le jour suivant.