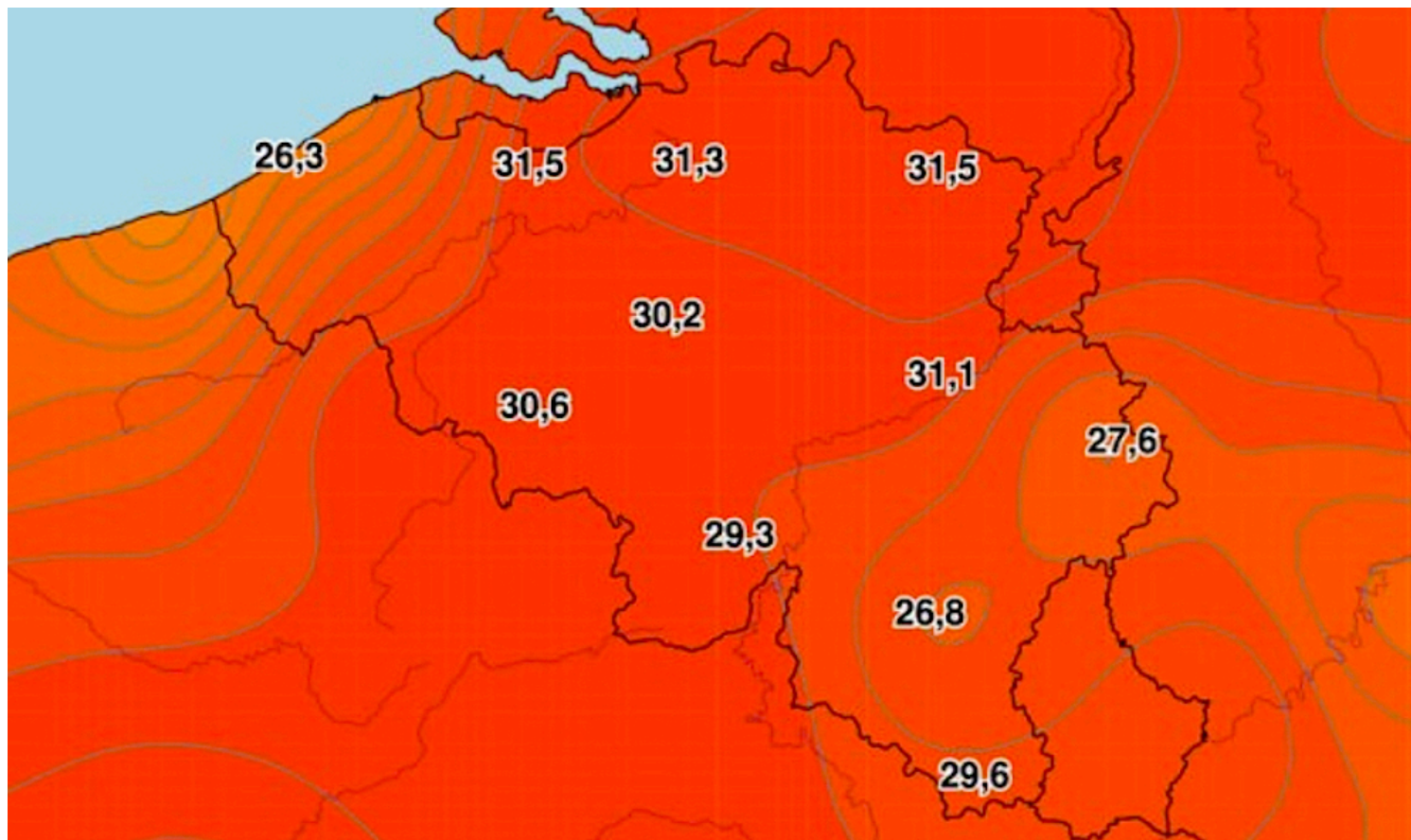


## QUAND LA PLANÈTE CHAUFFE, NOTRE SOMMEIL S'ÉVAPORE

Publié le 19 juin 2017



La chaleur vous empêche de dormir? Cela ne va pas s'arranger dans le futur. Si les chercheurs (et les médecins) savent depuis longtemps que des températures nocturnes trop élevées ont un impact négatif sur la durée et la qualité du sommeil, ce qui est désormais préoccupant, ce sont les projections à moyen terme. Avec le réchauffement climatique, c'est sûr, [nous devons nous préparer à des nuits de plus en plus difficiles](#).

Le réchauffement global de la planète devrait en effet multiplier le nombre de nuits « trop chaudes ». Les implications de cette évolution sont nombreuses pour la santé humaine. « Un sommeil insuffisant et de moins bonne qualité peut engendrer un dysfonctionnement de notre système immunitaire, accentuer des problèmes cardiovasculaires, générer de l'hypertension, du diabète ou encore favoriser l'obésité », rappellent les chercheurs.

### Mauvaise humeur et problème de dépression

D'un point de vue neuropsychiatrique, la privation de sommeil aiguë est liée à une mauvaise humeur. Les problèmes de sommeil peuvent aussi contribuer au développement de la dépression. Ou tout simplement... empêcher la consolidation de nouvelles connaissances.

Fin mai, des chercheurs américains, qui ont analysé les résultats d'une enquête de santé menée auprès de quelque 765.000 personnes, entre 2002 et 2011, et qui avaient également jeté un oeil sur les diverses modélisations du climat de la Terre, s'inquiétaient de cette évolution.

## Un degré de trop, ce sont des millions de mauvaises nuits chaque mois

Le Dr Nick Obradovich (Harvard/MIT), qui a dirigé cette recherche, rappelle qu'un mois d'été affichant des températures supérieures de un degré aux températures moyennes actuelles représenterait un total de neuf millions de nuits difficiles supplémentaires pour la population américaine.

Il s'agit d'un chiffre global. Il tient compte de diverses particularités de cette population: les différents statuts socioéconomiques notamment, et la localisation géographique des participants. Les personnes âgées et les jeunes enfants souffrent, par exemple, davantage de cet excès de chaleur que des adultes en pleine forme. De même, les populations plus précarisées dorment également moins bien quand il fait chaud, que les membres d'un groupe socioéconomique plus aisé.

Certes, l'étude est américaine. Mais ses enseignements sont sans doute valables pour nombre de régions sur notre planète. Et singulièrement en cette saison. « Ce sont surtout les nuits d'été trop chaudes qui auraient un impact sur la qualité du sommeil », indiquent encore les chercheurs. « Le phénomène étant moins marqué en hiver ».

*Chaud et... sec!*

*En Belgique, si la chaleur s'installe ces derniers jours, c'est surtout la sécheresse qui préoccupe les scientifiques (et les agriculteurs!).*

*« Le printemps climatologique 2017 s'achève avec des totaux pluviométriques largement inférieurs aux valeurs normales », indique [l'Institut Royal météorologique \(IRM\)](#).*

*Ce déficit saisonnier de précipitations renforce ainsi les faibles cumuls observés dans notre pays depuis juillet 2016. Si le manque d'eau se poursuit dans les semaines qui viennent, [la situation pourrait devenir inquiétante pour plusieurs secteurs d'activités, comme ce fut le cas en 1976](#).*



copyright IRM

*A la station de référence d'Uccle, on a mesuré sur l'ensemble du printemps météorologique (mars à mai) 108,0 mm à peine au pluviomètre. Soit 60% de la normale saisonnière (187,8 mm). Ces trois mois printaniers s'inscrivent dans une longue période de mois presque tous*

*déficitaires en eau, remontant jusqu'à juillet 2016. Depuis cette date, tous les mois ont été plus secs que la normale, à l'exception du mois de novembre 2016.*