

LA SIESTE, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION PAR LES SENIORS

Publié le 27 décembre 2019



par Camille Stassart

Série (2/2) : Comptons les moutons

La sieste, ce petit somme de l'après-midi, est de plus en plus encouragée dans notre société. Dormir quelques minutes au cours de la journée améliore notre productivité, notre santé et notre humeur. Pourtant, selon des chercheurs du [Sleep Research Group](#) du [GIGA](#) (ULiège), il vaudrait mieux ne pas en abuser. Au risque de perturber notre rythme veille-sommeil, ce qui impacterait à son tour nos performances cognitives.

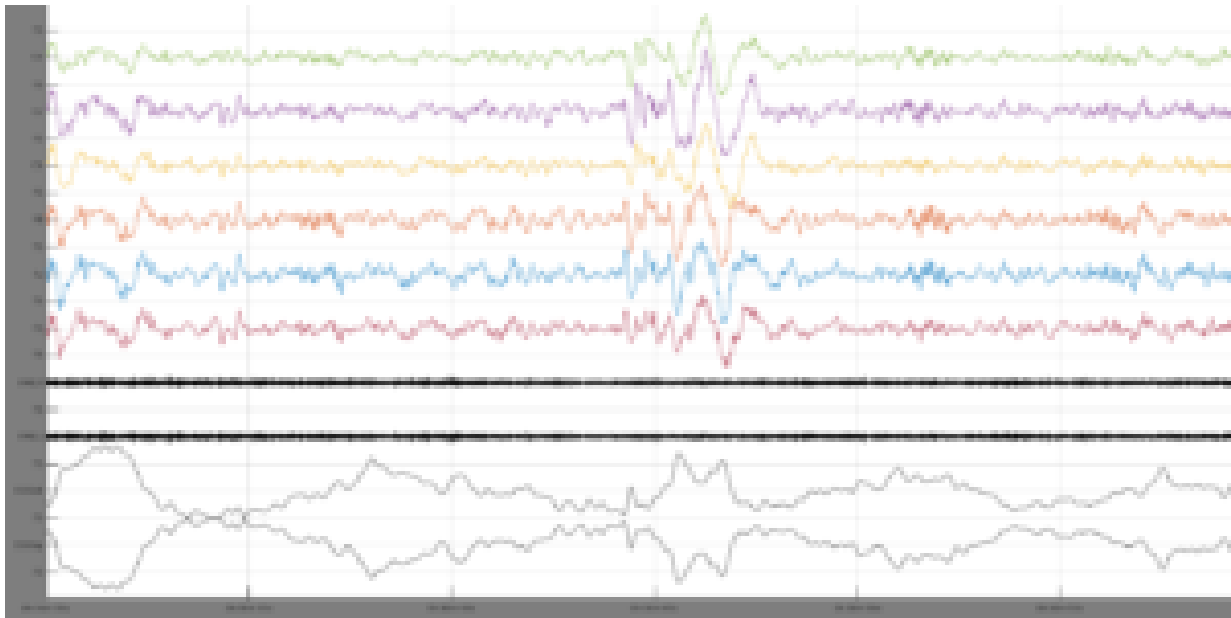
Dans le cadre du projet [COGNAP](#), soutenu par le [Conseil Européen à la Recherche](#), l'équipe menée par la [Dre Christina Schmidt](#), chercheuse qualifiée [FNRS](#), vise à déterminer l'impact de la sieste sur le vieillissement cognitif et cérébral.

« Ce questionnement ne paraît pas anodin si l'on envisage qu'au cours du vieillissement l'adoption de la sieste augmente, et que la croyance commune associe la sieste presque exclusivement à des effets bénéfiques » soulignent les chercheurs de l'étude.

Le rythme circadien des aînés en déclin

Les scientifiques partent du constat qu'avec l'âge, le cycle de veille-sommeil est davantage fragmenté. Et ce, pour la simple raison qu'en vieillissant, plusieurs fonctions physiques et neurocognitives déclinent, y compris le fonctionnement du rythme circadien. Rappelons que celui-ci correspond à l'ensemble des processus biologiques qui se manifestent sur un cycle d'environ 24 heures, tel que le rythme de veille-sommeil.

Le rythme circadien est généré par le corps, mais aussi par des indicateurs temporels. Le plus important étant la lumière environnante : « En traversant la rétine, l'information lumineuse est transmise dans l'hypothalamus, et précisément aux noyaux suprachiasmatiques, considérés communément comme le siège de notre « horloge biologique ». Celle-ci, par la lumière, se synchronise continuellement avec les conditions jour-nuit régnant sur Terre » rappelle [Vincenzo Muto](#), Docteur en neurosciences cognitives et membre du projet COGNAP.



Avec l'âge, le cycle de veille-sommeil est davantage fragmenté. Activité électrique du cerveau durant la nuit avec EEG (électroencéphalographie) © GIGA
« En l'absence de lumière, notre corps sécrète de la mélatonine, l'hormone du sommeil, provoquant somnolence et à terme l'endormissement. Et nous savons que, dès 50 ans, cette sécrétion de mélatonine diminue naturellement. En parallèle, le sommeil devient plus léger, est souvent interrompu et les réveils se font plus tôt le matin. Le temps passé dans la phase de sommeil profond est en outre plus court » énonce le Dr. Muto.

Leur sommeil étant moins réparateur, les personnes âgées sont dès lors plus sujettes à pratiquer la

sieste en cours de journée. Or, les neuroscientifiques font l'hypothèse que la sieste chronique (supérieure à 20 minutes, plus de trois fois par semaine et depuis plus d'un an), peut interférer sur le rythme veille-sommeil et avoir un effet sur le vieillissement cognitif des personnes âgées.



Depuis un an, le sommeil de 120 « siesteurs » âgés entre 60 et 85 ans, retraités et en bonne santé, est étudié par les scientifiques © GIGA

Le cerveau des amateurs de sieste à la loupe

« Afin d'étudier ces hypothèses, nous suivons depuis un an le sommeil de 120 « siesteurs » âgés entre 60 et 85 ans, retraités et en bonne santé ». Cette étude est menée en collaboration avec l'entreprise [Physip](#) (France), spécialiste dans l'analyse de l'activité cérébrale de sommeil et d'éveil, et l'[Université East Anglia](#) (Grande-Bretagne). « Nous sommes toujours [en recherche de participants](#) pour notre étude » souligne le Dr. Muto.

Les volontaires ont été répartis en trois groupes : les « siesteurs », autorisés à faire une sieste selon leurs propres habitudes ; les « siesteurs » qui ont pour mission de ne pas en faire ; et les « non-siesteurs ». Leur passé médical, leurs loisirs, leurs conditions physiques et habitudes de sommeil ont été étudiés à la loupe. De même que leurs performances cognitives (mémoire, attention, vitesse de traitement, etc.), mesurées à l'aide d'IRM.



Volontaire avec EEG (électroencéphalographie) © GIGA

Concrètement, des mesures d'actimétrie sont réalisées via un bracelet que les participant-e-s doivent porter 24h/24 et qui analyse toutes les 30 secondes leur activité physique, et donc leurs périodes de repos. Tous les trois mois, les volontaires passent en outre la nuit au laboratoire en portant un électroencéphalogramme, afin que les scientifiques puissent mesurer l'activité électrique

de leur cerveau.

Santé cognitive et sieste seraient bien liées

Les premiers résultats de l'étude, présentés au [Congrès](#) de la [Société Française de Recherche et Médecine du sommeil](#), ont conclu qu'il semblerait bien y avoir un lien entre la fragmentation de l'éveil en journée, due à la sieste, et la santé cognitive des personnes âgées.

« Nous notons en effet qu'une augmentation du temps de sieste en journée est associée à une diminution des performances cognitives, et en particulier celles des fonctions exécutives » indiquent les chercheurs. Il s'agit des fonctions nécessaires pour effectuer des activités telles que la planification, l'organisation, l'élaboration de stratégies, être attentif et se rappeler des détails.

À terme, les scientifiques du projet espèrent « aider à faire avancer les connaissances actuelles sur l'implication des cycles veille-sommeil sur la cognition humaine ». En sachant que le déclin cognitif et les troubles du sommeil ont, et auront, un impact important sur la santé de notre population vieillissante.