

Société

MON SOMMEIL, MON MAIRE ET MOI. POUR UNE POLITIQUE TERRITORIALE DU SOMMEIL

Nicolas Goarant

13/03/2020

Un sujet, pourtant fondamental, ne figure dans aucun programme municipal : le sommeil. À l'occasion de la journée mondiale et nationale du sommeil, Nicolas Goarant plaide pour que les élus locaux se saisissent de cet enjeu central pour la qualité de vie des individus.

Dans quelques jours, les équipes municipales auront été renouvelées. Des projets vont être engagés pour l'écologie, les commerces de proximité, la sécurité, le logement, l'éducation... Traditionnels ou plus neufs, ils disent le rôle clé de l'échelon local pour le quotidien de la population.

Mais il est un sujet pourtant fondamental qui ne figure sur aucun programme municipal : le sommeil.

On pourrait rétorquer que les enjeux qui lui ont trait sont nationaux. Qu'il s'agisse de l'essor du travail de nuit, des nuisances sonores des routes et des aéroports, de la consommation excessive de somnifères ou de la lumière bleue de nos écrans, la baisse considérable du temps consacré à notre repos – de 8h05 en 1986, sa durée moyenne est passée en 2010 à 7h42 avant de s'établir en 2017 à 6h42 – semble appeler des réponses d'un ministre bien plus que d'un maire.

Mais ce serait là faire l'impasse sur les marges de manœuvre, réelles, des élus locaux pour protéger le repos de la population. Et en cette journée nationale qui lui est dédiée, nous souhaitons poser les bases d'une politique territoriale du sommeil.

Première étape : le bruit. Depuis une quinzaine d'années, les collectivités locales sont en première ligne : les agglomérations de plus de 100 000 habitants en particulier doivent élaborer des cartes stratégiques de bruit. Mais force est de constater que le sujet demeure encore discret dans les politiques d'aménagement. Des initiatives ponctuelles peuvent néanmoins inspirer. L'Observatoire Rhône-Alpes a ainsi publié des cartes de co-exposition « air-bruit » sur le modèle des indicateurs

de la qualité de l'air. À Amiens, des lignes électriques diminuent les nuisances sonores. Et la Ville de Paris est à l'avant-garde sur le sujet, avec l'expérimentation d'un « bitume antibruit » dans trois rues de la capitale et l'acquisition d'un sonomètre de haute précision pour verbaliser les deux-roues trop bruyants. Plus largement, il y a à encourager un « réflexe bruit » dans les politiques d'urbanisme.

Décaler le début des cours pour les élèves de collège et de lycée figure une autre piste de réflexion. « Le matin, l'ado est en classe mais son cerveau est sur l'oreiller » est l'alerte imagée de nombreux professionnels de santé. En France, la densité des journées de cours peut créer des semaines de près de 40 heures. Pour les jeunes ruraux contraints de faire sonner le réveille-matin avant 7 heures, la fatigue menace plus encore. Retarder d'une heure le début des cours le matin est donc une expérimentation qui doit être examinée avec bienveillance. Menée dans cinq lycées d'Île-de-France à initiative de la Région, cette initiative repose notamment sur un exemple américain. Pour les élèves de deux lycées de Seattle dont les horaires de début des cours ont été différés de 7h50 à 8h45, le temps de sommeil a augmenté de 34 minutes et leur attention en classe s'est améliorée.

Sensibiliser la population est une troisième proposition. Les mairies et les départements pourraient organiser des rencontres avec les parents pour alerter sur les risques de l'utilisation tardive des smartphones et autres tablettes pour le sommeil des adolescents. Et l'adjoint ou le vice-président en charge de la santé pourrait voir l'intitulé de sa fonction complété d'une compétence « sommeil » afin de rendre visible, par les mots, la dimension politique de notre repos.

Mesdames et messieurs les élus, c'est à vous.