

POUR UNE POLITIQUE DE L'OREILLER

Nicolas Goarant

02/07/2018

Sur le sommeil, tout est à faire. Des propositions restent à formuler. Après le débat autour d'Éric Fiat et son livre *Ode à la fatigue*, la Fondation poursuit une réflexion sur le sommeil, enjeu de santé publique majeur, à travers cette note de Nicolas Goarant, ancien collaborateur d'Élu en collectivité territoriale et à l'Assemblée nationale.

L'anecdote est connue de tous les amateurs du ballon rond. Guy Roux, le légendaire entraîneur de l'équipe de football de l'AJ Auxerre, avait interdit à ses joueurs la fréquentation des discothèques. Il faisait tout pour préserver un moment qu'il savait fondamental pour les performances sur la pelouse : leur sommeil. Et si les footballeurs tentaient malgré tout d'aller danser sur les dancefloors, un réseau de gens bien informés devaient appeler l'entraîneur auxerrois. Qui débarquait dans la boîte de nuit, embarquait les impétrants et les jetait au lit. Tout était également prévu pour ceux qu'attirait la vie nocturne de la Ville Lumière : des employés du péage de l'autoroute en direction de Paris avaient eux aussi le numéro de téléphone de l'homme au bonnet bleu.

On peut sourire. Mais la sagesse et la rigueur de Guy Roux sont à méditer. Car parmi toutes les agressions sophistiquées que nos sociétés se sont inventées – tabac, particules fines, sédentarité, pesticides, accidents de la route, malbouffe, etc. –, celle du mauvais sommeil est à la fois l'une des plus impressionnantes, l'une des plus silencieuses et l'une des plus inquiétantes.

Oui, nous dormons mal. Nous dormons moins. L'agenda des médias indique à quel point nos concitoyens saisissent cette évolution, la préoccupation qui est la leur de préserver leur sommeil et, souvent, la difficulté qu'ils ont à le retrouver. Il n'y a pour ainsi dire pas une semaine sans qu'un hebdomadaire généraliste ou un magazine féminin, une chaîne de télévision ou un journal de la presse quotidienne régionale ne consacrent au sommeil un dossier, un article, un reportage.

Ce marronnier se nourrit d'un terreau puissant. En trente ans, les adultes auraient perdu entre une heure et une heure et demie de sommeil. Chez les adolescents, cette tendance spectaculaire est plus marquée encore. Quant aux enfants, une enquête récente révélait que depuis le début de ce millénaire, la durée de leur repos s'était réduite de vingt minutes.

Les causes de ce grand dérèglement ? Elles sont connues. Les écrans de télévision et de smartphone nous accompagnent jusque dans nos lits. Le monde du travail, ses cortèges d'incertitudes et ses exigences de rentabilité hantent nos songes. Les moteurs des avions, des voitures et des motos, les sirènes et les klaxons percent le silence qui devrait régner entre le crépuscule et l'aurore. Et la modernité capitaliste presse l'individu à grignoter ce temps où il ne peut ni produire ni consommer, ni faire la fête ni faire des connaissances.

Négliger son sommeil est une erreur aux conséquences potentielles lourdes. Endormi, le corps se prépare autant qu'il se répare. Quand ce moment physiologique « indispensable pour la conservation d'énergie, la récupération neuronale et la plasticité cérébrale » est perturbé, des maladies cardiovasculaires, hormonales ou neurodégénératives, des troubles de l'appétit ou de l'humeur peuvent apparaître et se renforcer. Ils s'appellent hypertension artérielle, cancers du sein ou de la prostate, diabète, obésité, hyperactivité, dépressions nerveuses, burn-out. Au travail ou sur la route, le manque d'attention ou la somnolence sont synonymes de risques accrus et d'accidents graves. Pour la collectivité, le coût du mal dormir, difficile à évaluer avec précision, se chiffre en milliards d'euros. La consommation chaque année dans notre pays de plus de 100 millions de boîtes d'anxiolytiques et de somnifères pèsent sur les comptes de l'assurance maladie.

Et il y a les inégalités sociales et territoriales que les inégalités de sommeil révèlent, entretiennent, creusent. Aux États-Unis, où la couleur de peau est un indicateur privilégié de l'appartenance de classe, les Noirs dormiraient presque une heure de moins que les Blancs. En France, en grande section de maternelle, les enfants d'ouvriers consacrent déjà dix minutes de moins au repos nocturne que les enfants de cadres. Faute de chambre individuelle, des frères et sœurs aux âges éloignés doivent partager une même pièce malgré des rythmes de vie différents. La concentration à l'école et les notes peuvent s'en ressentir. Les élèves des campagnes doivent se lever plus tôt que ceux des villes pour accéder au transport scolaire.

Face à ce bouleversement, que font les pouvoirs publics ? Dans le rapport sur la stratégie nationale de santé publique 2018-2022, le mot « sommeil » n'apparaît que quatre fois, le plus souvent de manière accessoire – par exemple, pour rappeler que l'exposition au bruit perturbe l'endormissement. Le mot « dormir » lui n'apparaît pas. En réponse à un député, le ministère de la Santé a de son côté notamment rappelé qu'il « subventionne depuis de nombreuses années l'Institut national du sommeil et de la vigilance », que « des messages de prévention et de promotion du sommeil chez l'enfant ont été également insérés dans le nouveau carnet de santé », qu'une « saisine du Haut Conseil de la santé publique est en cours d'élaboration, sur le sujet de l'utilisation des écrans chez les jeunes enfants ».

On ne peut donc pas dire que rien n'est fait. Mais est-ce à la hauteur ?

Le sport et l'alimentation : voilà deux sources d'inspiration. Il est significatif que leur soient dédiés des ministères ou des secrétariats d'État, des équipements collectifs tels des stades et des cantines, des spécialités médicales comme des médecins du sport et des nutritionnistes. Sans aller jusqu'à la nomination d'un « ministre du Sommeil », ce qui ferait sourire la presse anglo-saxonne, des évolutions concrètes peuvent être envisagées.

Les instituteurs et enseignants pourraient encourager l'éducation au sommeil, avec comme modèle la nutrition et la santé buccodentaire. Les élus locaux pourraient être invités à une meilleure prise en compte du bruit et de la lumière dans la construction d'infrastructures de transports ou des grands ensembles d'habitation. On pourrait également imaginer – c'est une proposition de l'auteur de cette note – que dans les exécutifs locaux, l'adjoint-e en charge des questions de santé voit sa délégation renforcée d'une « compétence sommeil ». Quant aux ressources humaines des entreprises et des services publics, il faudrait les encourager à intégrer le facteur sommeil dans les discussions autour des changements d'organisation du travail. Signe encourageant à ce sujet, les députés Christophe Bouillon et George Pau-Langevin ont déposé un amendement au projet de loi sur la réforme de l'apprentissage visant à « intégrer l'information sur les modalités de repos et de récupération au travail dans le cadre de la consultation annuelle à laquelle doit procéder l'employeur ».

C'est aussi tout le corps social qui doit être sensibilisé à l'enjeu du bien dormir. Pourquoi ne pas diffuser des messages mobilisateurs et percutants, comme « Le secret, le sommeil ! », « Réussir, c'est dormir ! » ou « 8 heures sous la couette, c'est chouette ! » ? Nous savons que nous devrions au quotidien pratiquer au moins une heure d'exercice et manger cinq fruits et légumes. Quant à la Journée nationale du sommeil, qui a lieu à la mi-mars de chaque année, elle devrait se voir donner une toute autre ampleur. Au-delà des aspects sanitaires, une autre bataille est à mener : celle de l'imaginaire. Il conviendrait de mettre en avant des figures positives, celles d'artistes, d'entrepreneurs, d'acteurs, de sportifs, capables de défendre les vertus du sommeil pour la créativité, l'énergie, la sociabilité, le bien-être, le talent. Et le peindre aussi comme un temps de plaisir, un « momentum » épicurien pas moins digne que les orgasmes multiples que sont censées nous procurer la notoriété médiatique ou l'accumulation de marchandises. L'écrivain et philosophe Dalibor Frioux écrit : « dormir n'est pas qu'une histoire de literie, dormir relève de la grande restauration. Comme un gastronome les meilleurs tables, l'amateur de sommeil recherche les meilleurs lits, les cycles et les heures propices, les qualités de silence et d'obscurité pour une nuit parfaite ».

Législation et recommandations, monde de l'enfance ou sphère du travail, territoires et nation, modèles et médias : sur le sommeil, tout est à faire. Le sujet est neuf. Un discours est à écrire. Des propositions sont à construire. Pour les progressistes, que d'aucuns considèrent comme ayant épuisé leur logiciel politique, voilà un sujet qui fait sonner une petite musique enthousiasmante et entraînante : celle du début d'une épopée.