

Une Conférence Santé sur le thème « Dormir à l'heure du numérique »

La délégation départementale d'Eure-et-Loir de la Mutualité Française Centre-Val de Loire, en partenariat avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie d'Eure-et-Loir et le Comité départemental d'éducation pour la santé organise, dans le cadre des Rencontres Santé, une conférence le mardi 27 novembre 2018, à 19 heures, Salle André Malraux - 1 Cours Charles Brune - 28600 Luisant.

Cette soirée, animée par le Docteur Joëlle Adrien, neurobiologiste, aura pour but d'informer les participants de tout âge sur les dangers que représentent pour la santé physique et mentale de chacun, l'omniprésence du numérique dans notre quotidien.

Face au constat alarmant de l'augmentation générale de la dette de sommeil et de la recrudescence de pathologies directement liées à la qualité du sommeil, Joëlle Adrien tentera d'apporter des éléments de réponses à toutes nos interrogations sur l'importance du sommeil. Alors, dormir : Perte de temps ou besoin essentiel ?

Quelques chiffres et un constat alarmant

Nous vivons une véritable épidémie de manque de sommeil. Epidémie au sens propre du terme car l'impact de la dette de sommeil sur la santé est très préoccupant. Risque augmenté d'hypertension (donc accidents cardio-vasculaires), obésité, troubles métaboliques (diabète type 2), cancers hormono-dépendants, augmentation des processus inflammatoires, moindre résistance au stress, troubles anxiodépressifs, addictions... En cause, les profondes mutations sociétales apparues depuis une vingtaine d'années avec la civilisation du 24h/24H et 7/7, la révolution numérique, internet, smartphones et réseaux sociaux.

Dans la pratique, deux pôles de responsabilités. Un phénomène physique d'abord : la lumière (bleue) des écrans est un signal d'éveil pour notre horloge biologique. Consulter les écrans le soir ou la nuit détériore la qualité du sommeil et en diminue la durée. Un phénomène psychologique et cognitif ensuite : le contact permanent avec l'extérieur, via internet ou les réseaux sociaux, crée un état « sentinelle », un contact toujours possible avec une autre personne à n'importe quelle heure du jour et de la nuit.

Dormir est souvent considéré comme une « perte de temps ». On admire les personnes qui dorment peu, mais le culte de la performance à tout prix est un véritable fléau moderne. Dans une société ultra connectée où tout doit être immédiat, il faut être toujours joignable et l'on n'éteint jamais son smartphone. La connexion est malheureusement incompatible avec le sommeil qui est, au contraire, une bulle d'isolement pour un travail en circuit fermé. Quand l'hyper-connexion est de rigueur, le sommeil deviendrait-il un luxe ?

Certaines tâches essentielles ne peuvent pas être effectuées en dehors du sommeil, à commencer par « l'auto-nettoyage » du cerveau...mais aussi la mémorisation, l'équilibre synaptique, la gestion des émotions... Selon l'INSERM, 45% des 25-45 ans considèrent qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin, 13% des 25-45 ans considèrent que dormir est une perte de temps, les français dorment en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans et 16% de la population est concernée par l'insomnie chronique.

Le Docteur Joëlle Adrien est neurobiologiste, Directrice de recherche à l'INSERM et Présidente de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Elle est également l'auteur de « Mieux dormir et vaincre l'insomnie », paru chez Larousse en juin 2014.

Inscriptions et renseignements : gsabotin@mgen.fr

Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - 06 83 63 29 96 - julien.thavaud@murec.fr

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - stephane.fradet@murec.fr

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - www.centrevaleloire.mutualite.fr

