



LE SOLEIL, LA LUNE ET LE SOMMEIL

La pleine lune perturbe-t-elle vraiment notre sommeil ou est-ce juste une légende? Même si cela semble paradoxal, pour un bon sommeil réparateur, le soleil est en fait beaucoup plus important.

Jürg Lendenmann

Avoir la conscience tranquille ne permet pas toujours de dormir sur ses deux oreilles. Aujourd'hui encore, même les gens les plus sérieux se plaignent parfois de mal dormir à la pleine lune. Cela ne peut pourtant pas être lié à la gravitation du satellite de la Terre.

Un moustique contre la lune

La lune a beau mettre les océans en mouvement et provoquer les marées, la force qu'elle exerce sur les humains est tout à fait négligeable. L'astronome américain George O. Abell a ainsi calculé que la force gravitationnelle d'un moustique qui se pose sur l'épaule d'un être humain est plus importante que celle de la lune. Si vous tenez ce magazine entre vos mains, il exerce sur vous une force d'attraction mille fois plus élevée que la lune. Que penser dans ce cas des nombreux mythes et croyances populaires selon lesquels la lune perturbe le sommeil et peut influencer notre santé?

Un simple biais de publication?

Des scientifiques de l'Institut Max Planck de psychiatrie de Munich ont étudié d'anciennes publications et relevé de nombreux résultats contradictoires. Dans leur étude publiée en 2014, ils analysent les données sur le sommeil de 1265 sujets pour 2097 nuits et «ne peuvent pas établir de lien statistiquement significatif entre le sommeil humain et les phases de la

lune». Par ailleurs, huit ensembles de données portant sur 23 600 nuits donnent des résultats négatifs, contre deux ensembles de données portant sur 1209 nuits indiquant une influence des cycles lunaires sur le sommeil. Mais trois des études négatives n'ont jamais été entièrement publiées. La pratique consistant à ne pas publier les résultats négatifs ou non concluants, bien connue en science, en médecine et dans le secteur pharmaceutique, crée un biais de publication appelé l'«effet tiroir», estiment les auteurs de l'étude.

Une question de lumière, de la lune ou autre

Une équipe de chercheurs argentins et américains jette un nouvel éclairage sur cette question controversée. À l'aide d'un actimètre de poignet, les scientifiques ont mesuré l'activité de participants issus de la communauté indigène toba répartis en trois groupes. Le premier groupe vivait dans un environnement rural et, contrairement au deuxième, n'avait pas accès à l'électricité; les participants du troisième groupe étaient 464 étudiants d'université vivant dans une grande ville américaine. Les résultats, soulignent les chercheurs, laissent fortement penser que le sommeil humain est synchronisé avec les phases de la lune, indépendamment du contexte ethnique et socioculturel et du degré d'urbanisation. Ils ont en outre montré que l'accès à la lumière artificielle est associé à un endormissement plus tardif et à un temps de sommeil plus court.

Le sommeil est le meilleur médicament.

Proverbe allemand

En d'autres termes, c'est la lumière qui gêne l'endormissement, que ce soit celle de la lune, des lampes électriques ou des écrans. Cela peut sembler paradoxal mais la lumière peut aussi nous aider à mieux dormir: celle du soleil en l'occurrence!

Soleil et rythme circadien

Dans la mythologie grecque, c'est le dieu Hélios (puis Apollon chez les Romains) qui traverse le ciel d'est en ouest sur son char et qui nous apporte la lumière créatrice de vie. Apollon est aussi le dieu de l'art de guérir. Nous le savons aujourd'hui, la lumière du soleil (UVB) est importante pour la synthèse de la vitamine D par la peau mais aussi essentielle pour notre rythme veille-sommeil. Comme l'écrit M. Nathaniel Mead, nutripédagogue, la lumière du soleil améliore le sommeil du fait de l'influence de son rayonnement sur la production de mélatonine. Cette hormone est produite par la glande pinéale et cale de nombreux rythmes de l'organisme sur les 24 heures du jour et de la nuit. Elle joue en outre un rôle important dans la lutte contre l'inflammation, les infections, les phénomènes auto-immuns et le cancer. Des études l'ont prouvé: chez les personnes exposées à la lumière intense du matin, la production de mélatonine commence plus tôt le soir et le sommeil est plus long et plus profond.

Le précurseur de la mélatonine, la sérotonine, est également influencée par la lumière du jour. Mead cite Russel J. Reiter, chercheur spécialiste de la mélatonine: «Pour les personnes qui travaillent à l'intérieur, il importe de sortir régulièrement prendre l'air pendant la journée et nous devrions tous essayer de dormir dans le noir complet: ces deux facteurs peuvent avoir une grande influence sur le cycle de la mélatonine et contribuer à améliorer l'humeur, l'énergie et la qualité du sommeil.» <

Conseils pour mieux dormir

- Passez beaucoup de temps à l'extérieur. La lumière du jour entraîne la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, plus tôt le soir. 10 à 15 minutes sans lunettes de soleil et hors de l'ombre font déjà beaucoup.
- Dormez si possible dans le noir complet.
- Évitez les histoires à suspens (films, livres) avant d'aller au lit.
- Si vous utilisez une tablette ou le téléphone portable le soir, activez le mode nuit, car la lumière bleue de l'écran inhibe la production de mélatonine.
- Réservez votre lit au sommeil et veillez à maintenir une température fraîche dans la chambre (16 à 18 degrés) et à bien aérer.
- Mangez tôt et en quantité mesurée le soir. Renoncez à la caféine, à la nicotine et à l'alcool.
- Trouvez un rituel d'endormissement qui vous convient, par exemple une promenade vespérale qui facilite la digestion et aide à déconnecter.
- Parmi les plantes propices au sommeil, citons la valériane, le houblon, le millepertuis, la camomille, la mélisse, la lavande, la passiflore et l'achillée millefeuille. Demandez conseil à votre pharmacien(ne).