

LA TENDANCE À L'ANXIÉTÉ

EST FORTEMENT INFLUENCÉE PAR LE SOMMEIL PROFOND

Alors qu'une bonne nuit de sommeil stabilise les émotions, une nuit d'insomnie peut entraîner jusqu'à 30 % d'augmentation des niveaux d'anxiété, selon une étude publiée dans la revue *Nature Human Behaviour*.

Des chercheurs ont déterminé que la phase de sommeil la plus susceptible de calmer et de réinitialiser le cerveau anxieux est celle du sommeil profond. (Quels sont les stades du sommeil ?)

Matthew Walker, professeur de neuroscience et de psychologie à l'Université de Californie à Berkeley, et ses collègues (1) ont « identifié une nouvelle fonction du sommeil profond, qui diminue l'anxiété durant la nuit en réorganisant certaines connexions du cerveau », explique le chercheur. « Le sommeil profond semble être un anxiolytique naturel, en autant qu'on en bénéficie chaque nuit. » Il constitue « un remède naturel et non pharmaceutique contre les troubles anxieux », estime-t-il.

Walker et ses collègues ont analysé les images cérébrales de 18 jeunes adultes pendant qu'ils regardaient des vidéoclips perturbants après une nuit complète de sommeil, et encore une fois après une nuit sans sommeil.

Après une nuit sans sommeil, les images cérébrales montraient une désactivation du cortex préfrontal médial, qui aide normalement à contrôler l'anxiété, tandis que les centres émotionnels plus profonds du cerveau étaient hyperactifs.

« Sans sommeil, c'est presque comme si le cerveau pesait trop lourd sur la pédale d'accélérateur émotionnel, sans assez de freins », explique le chercheur.

Après une nuit de sommeil, au cours de laquelle les ondes cérébrales des participants ont été mesurées au moyen d'électrodes placées sur leur tête, les niveaux d'anxiété ont diminué, en particulier chez ceux qui ont passé plus de temps en sommeil profond.

Ces résultats ont été confirmés chez 30 autres participants. Les chercheurs ont aussi mené une étude en ligne dans laquelle ils ont évalué, chez 280 personnes de tous âges, la façon dont les niveaux de sommeil et d'anxiété changeaient pendant quatre jours consécutifs.

La quantité et la qualité du sommeil d'une nuit à l'autre étaient liées à l'anxiété ressentie le lendemain. Même de subtils changements nocturnes affectaient les niveaux d'anxiété.

« Les personnes souffrant de troubles anxieux déclarent régulièrement avoir des troubles du sommeil, mais l'amélioration de celui-ci est rarement considérée comme une recommandation clinique pour réduire l'anxiété », souligne Eti Ben Simon, coauteur.

Sur le plan sociétal, « ces résultats suggèrent que la diminution du sommeil dans la plupart des pays industrialisés et l'escalade marquée des troubles anxieux dans ces mêmes pays n'est peut-être pas une coïncidence, mais plutôt une causalité », ajoute

Walker. « Le meilleur pont entre le désespoir et l'espoir est une bonne nuit de sommeil. »

(1) Eti Ben Simon, Aubrey Rossi et Allison G. Harvey.

Psychomédia avec sources : UC Berkeley, Nature Human Behaviour, .
Tous droits réservés