

LE SOMMEIL PROFOND, UNE FONTAINE DE JOUVENCE ?

Avec l'âge, les gens ont tendance à moins dormir. Une question se pose : le besoin de sommeil est-il réduit ou y a-t-il une incapacité à produire le sommeil nécessaire ?

La capacité, et non le besoin, est réduite selon les auteurs d'une étude publiée dans la revue *Neuron*. Et les besoins non rencontrés élèvent le risque de perte de mémoire ainsi que d'un éventail de troubles mentaux et physiques.

« Presque toutes les maladies qui nous tuent tard dans la vie ont un lien de causalité avec le manque de sommeil », indique Matthew Walker, professeur de psychologie et de neuroscience à l'Université de Californie à Berkeley. « Nous avons fait un bon travail pour prolonger la durée de la vie, mais un mauvais travail pour étendre la période de vie en santé. Nous voyons maintenant le sommeil et l'amélioration du sommeil, comme une nouvelle voie pour aider à remédier à cela. »

Des études ont montré des liens entre la détérioration du sommeil et des conditions telles que la maladie d'Alzheimer, les maladies cardiaques, l'obésité, le diabète et les accidents vasculaires cérébraux, dit-il.

Les somnifères sont un substitut médiocre pour les cycles de sommeil naturels dont le cerveau a besoin pour bien fonctionner. La sédation, dit-il, n'est pas un vrai sommeil.

Walker et ses collègues Bryce Mander et Joseph Winer citent des études, dont les leurs (telles que celle-ci et celle-ci), qui montrent qu'avec l'âge, le cerveau a de la difficulté à générer le genre d'ondes cérébrales lentes qui favorisent un sommeil curatif profond, ainsi que les substances chimiques qui aident à passer de façon stable du sommeil à l'éveil et l'inverse.

« Les parties du cerveau qui se détériorent le plus tôt sont les mêmes régions qui sont impliquées dans le sommeil profond », explique Mander.

Le vieillissement entraîne généralement un déclin du stade de sommeil profond et des ondes cérébrales caractéristiques qui lui sont associées.

Ces ondes aident à transférer les souvenirs et les informations de l'hippocampe, où ils sont stockés à court terme, au cortex préfrontal, où ils sont stockés à long terme. Elles diminuent de façon marquée en vieillissant. « Et nous découvrons maintenant que ce déclin du sommeil est lié au déclin de la mémoire plus tard dans la vie », explique Winer.

Une autre déficience qui survient avec l'âge est l'incapacité de réguler les neurotransmetteurs qui stabilisent le sommeil et aident à passer du sommeil aux états éveillés. Ces neurotransmetteurs incluent la galanine, qui favorise le sommeil et l'orexine qui favorise l'éveil.

Les recherches se poursuivent pour développer de meilleurs traitements pour restaurer un sommeil plus naturel que le font les somnifères actuels, indiquent les chercheurs.

Psychomédia avec sources : UC Berkeley, *Neuron*. - Tous droits réservés.