

LES OPTIMISTES ONT UN MEILLEUR SOMMEIL

Les personnes qui sont les plus optimistes ont tendance à dormir mieux et plus longtemps, montre une étude publiée dans la revue *Behavioral Medicine*.

Rosalba Hernandez, professeure en travail social à l'Université de l'Illinois (États-Unis), et ses collègues ont mené cette étude avec plus de 3 500 personnes âgées de 32 à 51 ans.

Les niveaux d'optimisme étaient mesurés au moyen du Test d'Orientation de Vie révisé (faites le test).

Les participants ont fait état de leur sommeil à deux reprises, à cinq ans d'intervalle. Ils rapportaient, pour le mois précédent, la qualité et la durée globales de leur sommeil, leurs symptômes d'insomnie, leur difficulté à s'endormir et le nombre d'heures de sommeil réel chaque nuit.

Une partie des participants ont porté des moniteurs d'activité pendant trois jours consécutifs deux fois par an. Ces dispositifs ont recueilli des données sur la durée du sommeil, la proportion de temps de sommeil et de temps éveillé au lit et l'agitation pendant le sommeil.

Les chercheurs ont tenu compte dans leur analyse de plusieurs variables, dont certaines caractéristiques sociodémographiques, l'état de santé et les symptômes dépressifs.

Les personnes les plus optimistes étaient plus susceptibles de déclarer qu'elles dormaient suffisamment (de 6 à 9 heures par nuit). Elles étaient 74 % plus susceptibles de ne présenter aucun symptôme d'insomnie et à rapporter moins de somnolence diurne.

« Le manque de bon sommeil est un problème de santé publique, car une mauvaise qualité de sommeil est associée à de multiples problèmes de santé, dont des risques accrus d'obésité, d'hypertension et de mortalité de toutes causes confondues », souligne la chercheuse. « La disposition à l'optimisme (la croyance que des choses positives se produiront à l'avenir) émerge comme étant un atout psychologique d'une importance particulière pour la survie sans maladie et une meilleure santé. »

« Bien qu'une association significative et positive ait été trouvée entre l'optimisme et un sommeil de meilleure qualité, les résultats devraient être interprétés avec prudence », souligne la chercheuse.

« Bien que les scientifiques ne soient pas certains du mécanisme exact par lequel l'optimisme influence le sommeil, ils émettent l'hypothèse que la positivité peut atténuer les effets du stress en favorisant la capacité d'adaptation, ce qui permet aux optimistes de se reposer paisiblement. »

« Les optimistes sont plus enclins à s'engager dans une adaptation active axée sur les problèmes et à interpréter les événements stressants de façon plus positive, ce qui

réduit l'inquiétude et les pensées ruminatives lorsqu'ils s'endorment et tout au long de leur cycle de sommeil », note la chercheuse. (Les optimistes gèrent mieux leur stress)

Ces résultats renforcent ceux d'une étude précédente dans laquelle Hernandez et ses co-auteurs ont constaté que les optimistes, âgés de 45 à 84 ans, étaient plus susceptibles d'avoir une santé cardiaque idéale.

Psychomédia avec sources : University of Illinois, Behavioral Medicine.
Tous droits réservés