

LES PERSONNES ANXIEUSES SONT PLUS SENSIBLES AU MANQUE DE SOMMEIL

Le manque de sommeil affecte des zones cérébrales impliquées dans la régulation des émotions, augmentant considérablement la tendance à l'anxiété, surtout chez les personnes déjà disposées, selon une étude américaine présentée au congrès annuel de l'*Associated Professional Sleep Societies*.

Andrea Goldstein de l'Université de Californie à Berkeley et ses collègues ont mené cette étude avec 18 personnes qui devaient accomplir, après une nuit normale puis après une nuit de privation de sommeil, une tâche dans laquelle des expériences potentiellement négatives étaient anticipées alors que des images cérébrales par résonance magnétique étaient prises.

Une augmentation de l'activité dans des zones cérébrales profondes régissant les émotions, surtout dans la région de l'amygdale, était constatée.

Cette région est associée à la réponse aux événements négatifs et déplaisants. L'amplification des réactions d'anticipation pouvait atteindre 60 %, surtout chez les personnes qui ont déjà tendance à être plus anxieuses.

« L'anticipation est un processus cérébral fondamental, un mécanisme de survie commun à de nombreuses espèces », explique la chercheuse. Une seule nuit de manque de sommeil altère le fonctionnement optimal de ce processus, surtout chez les personnes anxieuses, souligne-t-elle.

Une étude de la même équipe avait déjà montré qu'une surréaction aux expériences négatives était aussi liée à une désactivation du lobe préfrontal, une région qui, en interaction notamment avec l'amygdale, intervient dans le contrôle des émotions. « Le sommeil semble restaurer les circuits des émotions et préparer ainsi aux défis du lendemain et aux interactions sociales », soulignaient les chercheurs. « C'est presque comme si, sans sommeil, le cerveau régressait à un niveau plus primitif d'activité, devenant incapable de mettre les expériences émotionnelles dans leur contexte et de produire des réponses appropriées », ajoutaient-ils.

Psychomédia avec source : American Academy of Sleep Medicine.
Tous droits réservés