

STRESS ANXIÉTÉ, DÉPRESSION : DEMAIN IRA MIEUX...

SI LES PROCESSUS DU SOMMEIL PARADOXAL FONT LEUR ŒUVRE

« Perturbé(e) par quelque chose de désagréable ? Heureusement, cela passe. Un nouveau jour, un nouveau départ. Du moins, si vous avez un sommeil de la phase paradoxale réparateur », montre une étude publiée dans la revue *Current Biology*.

Des chercheurs néerlandais « ont découvert pourquoi nous pouvons mieux, le lendemain, supporter ce qui nous afflige aujourd'hui. Et pourquoi cela peut échouer. »

Sirène du cerveau

« Quelque chose d'effrayant ou de désagréable ne passe pas inaperçu. Dans le cerveau, le circuit limbique devient immédiatement actif. D'abord et avant tout, de telles expériences activent l'amygdale. Ce noyau de cellules cérébrales situé profondément dans le cerveau peut être considéré comme la sirène cérébrale : attention ! Pour que le cerveau fonctionne correctement, la sirène doit également s'arrêter. Pour cela, un sommeil paradoxal réparateur, la phase du sommeil durant laquelle les rêves sont les plus vivides, s'avère indispensable. »

Les bons dormeurs

Rick Wassing de l'Institut néerlandais des neurosciences et ses collègues « ont placé des volontaires dans un scanner IRM le soir et leur ont présenté une odeur spécifique pendant une expérience visant à les perturber. Les scans ont montré comment l'amygdale est devenue active. Les participants ont ensuite passé la nuit dans le laboratoire du sommeil, tandis que l'activité de leur cerveau endormi était mesurée à l'aide de l'EEG, et que l'odeur spécifique était présentée de nouveau à l'occasion. Le lendemain matin, les chercheurs ont tenté de bouleverser à nouveau les volontaires, exactement de la même manière que la veille au soir. Mais ils n'ont alors pas si bien réussi à le faire. Les circuits cérébraux s'étaient adaptés du jour au lendemain ; la sirène du cerveau ne s'est plus déclenchée. L'amygdale répondait beaucoup moins, surtout chez ceux qui avaient eu beaucoup de sommeil paradoxal réparateur et qui, pendant ce temps, avaient été exposés à l'odeur spécifique. »

Les dormeurs agités

« Cependant, parmi les participants se trouvaient également des personnes ayant un sommeil paradoxal agité. Les choses étaient étonnamment différentes pour eux. Les circuits cérébraux ne se sont pas bien adaptés du jour au lendemain : la sirène du cerveau continuait à retentir le lendemain matin. Et si l'exposition nocturne à l'odeur a aidé les personnes ayant un sommeil paradoxal réparateur à s'adapter, la même exposition n'a fait qu'empirer les choses pour celles ayant un sommeil paradoxal agité. »

Les connexions neuronales s'affaiblissent et se renforcent

« Pendant le sommeil, les “traces de mémoire” des expériences de la journée passée sont spontanément rejouées, comme dans un film. Parmi tous les vestiges de la journée, une trace de mémoire spécifique peut être activée en présentant la même odeur que celle qui était présente lors de l'expérience éveillée. Les traces de mémoire sont ajustées pendant le sommeil : certaines connexions entre les cellules du cerveau sont renforcées, d'autres sont affaiblies. Le sommeil paradoxal agité perturbe ces ajustements nocturnes, essentiels à la récupération et à l'adaptation à la détresse. »

Santé mentale

Le sommeil paradoxal agité et l'amygdale hyperactive sont des caractéristiques du syndrome de stress post-traumatique, des troubles anxieux, de la dépression et de l'insomnie, soulignent les chercheurs.

« Le traitement du sommeil paradoxal agité pourrait aider à traiter les souvenirs émotionnels pendant la nuit et leur donner une meilleure place dans le cerveau. »

Psychomédia avec sources : Netherlands Institute for Neuroscience, Current Biology.
Tous droits réservés