



Pour rester en bonne santé, un adulte doit dormir entre 7 et 8 heures par nuit.

Devons-nous accorder plus d'importance au sommeil ?

Dans ce monde au rythme effréné, « pratique » et « multi-tâches » sont devenus les maître-mots avec les progrès de la technologie. Nous avons plus facilement accès à davantage d'informations, de services et de choix, tous disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Notre conception de la journée de 24 heures a ainsi évolué sous l'influence de la technologie qui nous permet d'optimiser notre productivité. Dans cet article, nous allons étudier l'épidémiologie du sommeil, axe de recherche en plein développement, afin de déterminer si la société doit prêter davantage attention à ce simple besoin physiologique qui aide à préserver la santé et à prévenir les maladies qu'est le sommeil. Nous allons également examiner la pertinence de ce facteur dans la tarification des risques en assurance.

Selon l'Académie américaine du sommeil, les adultes devraient dormir entre 7 et 8 heures par nuit pour une santé optimale¹. Selon un sondage réalisé par Gallup en 2013, les Américains dorment plus d'une heure de moins que dans les années 1940. Cette étude a été menée aux États-Unis, mais on peut relever des tendances similaires chez d'autres

groupes de population. Une heure de sommeil en moins correspond à une baisse de 12,5 % de la durée recommandée par l'Académie américaine. En 1942, on dormait en moyenne 7,9 heures par nuit ; en 2013, ce nombre a diminué de plus d'une heure avec 40 % des gens dormant 6,8 heures par nuit². Ceci n'a rien de surprenant dans le monde actuel où les villes, semble-t-il, ne dorment jamais et où les divertissements restent disponibles en continu via les plate-formes sociales et les dispositifs numériques. En 2014, le BRFSS (Behavioural Risk Factor Surveillance System - Système de surveillance des facteurs de risque comportemental) a rapporté des résultats similaires, 35,2 % des adultes dormant moins de 7 heures par nuit³.

Étude du sommeil

L'étude du sommeil joue un rôle important, que ce soit pour diagnostiquer les troubles du sommeil ou pour en étudier la physiologie normale et la pathophysiologie. Ces recherches dépendent de la précision des déclarations des sujets (d'où les difficultés à obtenir des données valides) et de l'utilisation d'un équipement permettant de mesurer les rythmes et les phases de sommeil. Généralement considérée comme l'examen de référence, la polysomnographie reste néanmoins coûteuse et demande beaucoup de temps, ce qui rend son utilisation inadaptée à des études

¹ Voir Short Sleep Duration Among US Adults; Centers for Disease Control and Prevention. Consulté le 4 janvier 2019

² Voir JONES, JM. In U.S., 40% Get Less Than Recommended Amount of Sleep. Consulté le 4 janvier 2019

³ Voir note 1

épidémiologiques de grande ampleur. Lorsqu'il s'agit d'étudier les rythmes de sommeil, l'actimétrie est une méthode fiable permettant de mesurer la quantité et la qualité du sommeil. Pour ce faire, les sujets doivent porter un bracelet au poignet qui mesure leurs mouvements dans trois directions sur vingt-quatre heures, et ce, pendant plusieurs jours⁴. Ces dernières années, nous avons relevé une multiplication des dispositifs portatifs qui étudient les habitudes de sommeil et donnent un aperçu de sa qualité, tandis que des recherches établissent un lien entre rythme de sommeil et santé.

La génétique du sommeil est un autre domaine où les progrès de la recherche ont déjà porté leurs fruits. Les études d'association pangénomique ont mis en évidence plusieurs liens de cause à effet entre le sommeil et les rythmes circadiens, le métabolisme et les maladies. De nouvelles recherches génomiques devraient prochainement identifier les déterminants génétiques impliqués dans le sommeil⁵.

Les effets délétères du manque de sommeil

Un sommeil de courte durée peut être lié à des choix de vie ou à des problèmes médicaux ou psychologiques. Une heure de sommeil en moins pourrait paraître sans importance, toutefois, les recherches montrent qu'un manque de sommeil sur de longues périodes affecte le taux de morbidité. Il est associé à des augmentations d'accidents mortels et non mortels. On estime, par exemple, qu'entre 10 à 15 % des accidents de la route sont dus à la fatigue du conducteur⁶. Des études ont également mis en évidence d'autres effets délétères du manque de sommeil, notamment des troubles psychiques, une détérioration du fonctionnement cognitif, des maladies cardiovasculaires et des troubles métaboliques, tels que le diabète ou l'obésité^{7, 8}. Selon le rapport BRFS, les adultes dormant moins de 7 heures par nuit sont plus susceptibles d'être obèses (IMC \geq 30 kg/m²) et fumeurs et de ne pratiquer aucune activité physique.

Tableau 1 : Les adultes dormant <7 heures par nuit sont plus susceptibles de souffrir de l'une des dix affections chroniques ci-dessous* :

Affection chronique	Sommeil court (<7 heures)		Sommeil suffisant (\geq 7 heures)	
	%	IC à 95 %**	%	IC à 95 %
Infarctus	4,8	(4,6–5,0)	3,4	(3,3–3,5)
Maladie coronarienne	4,7	(4,5–4,9)	3,4	(3,3–3,5)
Accident vasculaire cérébral	3,6	(3,4–3,8)	2,4	(2,3–2,5)
Asthme	16,5	(16,1–16,9)	11,8	(11,5–12,0)
BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive)	8,6	(8,3–8,9)	4,7	(4,6–4,8)
Cancer	10,2	(10,0–10,5)	9,8	(9,7–10,0)
Arthrose	28,8	(28,4–29,2)	20,5	(20,2–20,7)
Dépression	22,9	(22,5–23,3)	14,6	(14,3–14,8)
Insuffisance rénale chronique	3,3	(3,1–3,5)	2,2	(2,1–2,3)
Diabète	11,1	(10,8–11,4)	8,6	(8,4–8,8)

*Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, 2014

**IC = Intervalle de confiance

⁴ Voir FERRIE JE, KUMARI M, SALO P, SINGH-MANOUX A, KIVIMAKI M. Sleep Epidemiology – A Rapidly Growing Field. International Journal of Epidemiology. 2011

⁵ Voir FERRIE JE, KUMARI M, SALO P, SINGH-MANOUX A, KIVIMAKI M. Sleep Epidemiology – A Rapidly Growing Field. International Journal of Epidemiology. 2011

⁶ Voir note 5

⁷ Voir ST-ONGE MP, et al. Sleep Duration and Quality: Impact on Lifestyle Behaviors and Cardiometabolic Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2016

⁸ Voir Insufficient Sleep: Definition, Epidemiology, and Adverse Outcomes. Consulté le 4 janvier 2019

D'autres troubles du sommeil (autres que la réduction du temps qui lui est consacré) tels que l'apnée obstructive du sommeil et l'insomnie, sont associés à des maladies cardiovasculaires et des troubles métaboliques. D'après les estimations, l'insomnie toucherait entre 5 et 15 % de la population américaine tandis que l'apnée affecterait 27 à 34 % des hommes et 9 à 28 % des femmes de 30 à 70 ans⁹.

Outre les risques cardio-métaboliques, il est aussi important de souligner les effets associés au manque de sommeil sur les fonctions cognitives. Celles associées à la vitesse, à la précision et au discernement sont rapidement affectées dès que la durée de sommeil est réduite, les individus risquant alors davantage d'avoir des accidents ou un comportement dangereux¹⁰.

Le lien entre manque de sommeil et mortalité, toutes causes confondues, doit faire l'objet d'études constantes. Différentes méta-analyses mettent en évidence un lien avec un risque accru de mortalité, mais une grande partie des conclusions manquent de preuves qui pourraient valider les résultats. D'autre part, ces derniers sont souvent associés à des biais de mesure et à des problèmes d'ajustement des biais de confusion tels que les données démographiques, la classe socio-économique et les facteurs d'influence sur la santé, sans oublier les définitions parfois contradictoires du manque de sommeil. L'examen et la méta-analyse systématiques des études prospectives ont montré une augmentation du risque relatif associé à un sommeil aussi bien de trop courte que de trop longue durée^{11, 12}.

L'avenir du sommeil

Qu'est-ce que cela signifie pour nous, assureurs et particuliers ? Le sommeil est une partie essentielle de notre quotidien qui influe sur notre qualité de vie et notre capacité à fonctionner de façon optimale en société. Par ailleurs, la quantité et la qualité du sommeil affectent le risque de comorbidité. L'objectif premier de la médecine actuelle est la prévention ainsi que la poursuite de la sensibilisation. De nombreux assureurs vie et santé cherchent à encourager leurs clients à se tourner vers la médecine préventive en faisant davantage d'exercice, en surveillant leur alimentation,

en arrêtant de fumer et en participant à des journées « bien-être » afin de pouvoir détecter rapidement tout problème de santé. Tandis que des études épidémiologiques avancent que le sommeil est un facteur important influençant la santé et le fonctionnement cognitif, on ne recense qu'une seule et unique mesure préventive disponible dans ce domaine (le sommeil), et ce, car elle ne nécessite aucun coût financier supplémentaire, contrairement à d'autres stratégies préventives. Les approches encourageant un sommeil sain préconisent de veiller aussi bien à la qualité qu'à la quantité de sommeil ainsi qu'à l'influence de notre mode de vie sur ce dernier. Les stratégies « bien-être » devraient proposer des formations sur le sommeil afin de sensibiliser le public sur l'importance de la qualité du sommeil et du maintien d'un mode de vie équilibré.

Selon la littérature, le manque de sommeil augmente les risques de mortalité et de morbidité et peut donc être considéré comme un paramètre pertinent dans l'évaluation des risques.

Actuellement, la tarification en assurance tend à mettre l'accent sur une approche biomédicale, sans s'attarder sur la santé comportementale. Hormis les questions relatives à la consommation de cigarettes, d'alcool et de drogue et à l'activité physique, aucune recherche ne semble être menée afin d'étudier les autres facteurs éventuels liés à la santé comportementale, pouvant étayer l'évaluation du risque. Les assureurs sont en train d'examiner les avantages potentiels de l'étude du sommeil à l'aide des technologies portatives dans le cadre du processus de tarification initial et de l'évaluation des clients en continu pour améliorer la tarification des risques. Les dispositifs portatifs donnant des points de données relatifs à l'alimentation, à l'activité physique et au sommeil des sujets, ainsi que les questionnaires évaluant leur bien-être psychologique peuvent permettre d'établir un profil de risque plus exhaustif au moment de la tarification.

Les paramètres du sommeil ne peuvent pas toujours être utilisés seuls en tant que facteur de risque. Alors que davantage d'études se concentrent sur le sommeil et permettent d'obtenir des informations soulignant les effets

⁹ Voir note 7

¹⁰ Voir Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation. Medscape. Consulté le 4 janvier 2019

¹¹ Voir CAPPUCIO FP, et al. Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. Sleep. Consulté le 4 janvier 2019

¹² Voir Jiawei Yin, MD; et al. Relationship of Sleep Duration With All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. J Am Heart Assoc. 2017

néfastes du manque de sommeil sur la santé, les données relatives au sommeil pourraient dorénavant être utilisées dans un contexte biopsychosocial afin d'évaluer le risque.

Grâce à l'essor de l'épidémiologie du sommeil, les informations obtenues sur les risques associés au manque de sommeil ont permis de prendre pleinement conscience de l'importance d'une bonne hygiène du sommeil pour une bonne santé et un risque accidentel réduit. Cela devrait permettre, d'une part, d'améliorer le bien-être des personnes concernées et, d'autre part, d'obtenir davantage de données biomathématiques pouvant être utilisées par les assureurs afin d'évaluer le risque associé aux habitudes de sommeil d'une personne.

Une chose est claire : le sommeil est un besoin physiologique auquel il est important de prêter attention, tant pour le bien-être physique et psychologique que pour l'évaluation des risques médicaux et accidentels.

Contact



Lauren Acton
Médecin
Tel. +27 11 481-6563
lauren.acton@hannover-re.co.za

Suivez-nous sur LinkedIn pour vous tenir au courant en permanence des dernières informations sur la vie et la santé.

Références

- CAPPUCIO FP, D'ELIA L, STRAZZULLO P, MILLER MA. Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *Sleep*. 2010;33(5):585-92. Consulté le 4 janvier 2019 sur : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2864873/>
- FERRIE JE, KUMARI M, SALO P, SINGH-MANOUX A, KIVIMAKI M. Sleep Epidemiology – A Rapidly Growing Field. *International Journal of Epidemiology*. 2011;40(6):1431-1437. doi:10.1093/ije/dyr203.
- Insufficient Sleep: Definition, Epidemiology, and Adverse Outcomes. Consulté le 4 janvier 2019 sur : <https://www.uptodate.com/contents/insufficient-sleep-definition-epidemiology-and-adverse-outcomes?>
- Jiawei Yin, MD; Xiaoling Jin, MD; Zhilei Shan, PhD; Shuzhen Li, MD; Hao Huang, MD; Peiyun Li, MD; Xiaobo Peng, MD; Zhao Peng, MD; Kaifeng Yu, MD; Wei Bao, PhD; Wei Yang, PhD; Xiaoyi Chen, MD, PhD; Liegang Liu, MD, PhD. Relationship of Sleep Duration With All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *J Am Heart Assoc*. 2017;6:e005947. DOI: 10.1161/JAHA.117.005947. Consulté le 4 janvier 2019 sur : <https://www.ahajournals.org/doi/abs/10.1161/jaha.117.005947>
- JONES, JM. In U.S., 40% Get Less Than Recommended Amount of Sleep. Consulté le 4 janvier 2019 sur : <http://news.gallup.com/poll/166553/less-recommended-amount-sleep.aspx>
- Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation. *Medscape*. Consulté le 4 janvier 2019 sur : <https://emedicine.medscape.com/article/1188226-overview#>
- ST-ONGE MP, GRADNER MA, BROWN D, et al. Sleep Duration and Quality: Impact on Lifestyle Behaviors and Cardiometabolic Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2016;134(18):e367-e386. doi:10.1161/CIR.0000000000000444.
- Short Sleep Duration Among US Adults. *Centers for Disease Control and Prevention*. Consulté le 4 janvier 2019 sur : https://www.cdc.gov/sleep/data_statistics.html

Les informations contenues dans le présent document ne constituent en aucun cas des conseils professionnels de nature juridique, comptable, fiscale ou autre. Bien que Hannover Rück SE se soit efforcée de présenter dans ce document des informations qu'elle juge fiables, complètes et actualisées, la société n'émet aucune déclaration ou garantie, explicite ou implicite, concernant l'exactitude, le caractère complet ou l'actualité de ces informations. Par conséquent, Hannover Rück SE et ses filiales, administrateurs, dirigeants ou collaborateurs ne seront en aucun cas tenus responsables à l'égard de qui que ce soit concernant toute décision ou mesure prise à la lumière des informations fournies dans ce document ou concernant tous dommages qui y seraient liés.

© Hannover Rück SE. Tous droits réservés. Hannover Re est la marque de service déposée de Hannover Rück SE