

Un mauvais sommeil peut engendrer des problèmes



Mal dormir ou peu dormir peut engendrer des soucis de santé, comme l'hypertension artérielle. © SHUTTERSTOCK

Les applications d'analyse du sommeil : bonne ou mauvaise idée?

De multiples applications estiment pouvoir analyser le sommeil, ses phases, sa qualité... Le Dr Casado Arroyo (service de cardiologie, unité des troubles du rythme cardiaque de l'hôpital Erasme) considère que celles-ci sont de qualité variable, mais qu'il est pour l'heure impossible d'en conseiller une spécifiquement. Si, dans un futur proche, le médecin envisage l'utilisation de l'intelligence artificielle et des applications pour des analyses plus ciblées de l'apnée du sommeil, la consultation d'un professionnel de santé, seul à même de fournir un diagnostic sérieux, reste indispensable.

Même constat pour le Dr Lachman : « Des études ont été menées sur les applications il y a quelques mois et les résultats sont clairs : l'évaluation de la durée du sommeil, du nombre de réveils est bonne. Mais pour ce qui est de l'analyse des stades de sommeil, cela ne vaut rien ! » Le médecin doute par ailleurs de cette incitation à être toujours plus connecté, source de stress. Cependant, le spécialiste confesse faire davantage de tests à domicile pour respecter et mieux comprendre les habitudes comme l'environnement du patient : « Grâce à des enregistrements vidéo, j'ai pu observer qu'un changement de lit était le traitement, ce que je n'aurais pas pu noter dans un test en milieu hospitalier. Des petits dispositifs à la maison peuvent indiquer une potentielle apnée du sommeil mais, en règle générale, quand les soucis semblent sérieux, il faut toujours revenir à l'hôpital pour des tests complémentaires. »

Les troubles du sommeil concernent beaucoup de monde, mais la plupart ne sont pas diagnostiqués. Or ils ont de réelles répercussions sur la santé mentale et physique. Si les applications peuvent aider, un examen médical reste dans tous les cas absolument nécessaire.

LUCIE BOUDIN-DUFILS (ST.)

Une personne sur quatre connaît des troubles du sommeil en Belgique, selon une étude de la Belgian Association of Sleep Research and Sleep Medicine, partagée par Partenamut. Mais 80 % d'entre elles ne sont pas diagnostiquées, a calculé la Ligue cardiologique belge. Ce sont donc des millions de personnes qui courent le risque de développer de graves pathologies sans le savoir.

Dormir permet en effet « des fonctions essentielles dans la récupération, physique, psychologique. C'est dans le sommeil que se régulent les hormones, que les tissus se réparent, que l'on fait le tri des informations, que l'on mémorise, que l'on confronte notre journée à notre personnalité pour programmer notre réponse à la vie », explique le Dr Lachman, somnologue aux Cliniques de l'Europe, qui rappelle que le sommeil occupe un tiers de notre vie. Or, les troubles du sommeil peuvent empêcher ces étapes indispensables de la vie nocturne : apnée du sommeil, insomnie, hypersomnie, parasomnies, somnolence en journée...

Ces troubles peuvent être provoqués par des maladies comme par un mode de vie pas toujours compatible avec les sept à neuf heures idéales pour un sommeil réparateur : « Les problèmes respiratoires nocturnes, comme l'apnée du sommeil, mais aussi l'anxiété, la dépression, le surpoids, l'obésité, les troubles

de la thyroïde, le diabète, travailler en horaires décalés sont tout autant de sources de perturbation du sommeil », détaille le spécialiste du sommeil.

Mal dormir augmente le risque de maladie cardiovasculaire

Les troubles du sommeil ont des répercussions sur la santé physique et psychologique : soucis respiratoires, cardiovasculaires, neurologiques... « Une série de problèmes de sommeil, comme les apnées, peuvent déclencher des troubles du rythme cardiaque, de l'hypertension. Cela peut aussi jouer un rôle dans le développement d'un diabète de type 2 », alerte le Dr Lachman.

Le Dr Ruben Casado Arroyo du service de cardiologie de l'unité des troubles du rythme cardiaque (Erasme) détaille quant à lui les conséquences d'un sommeil de mauvaise qualité sur la santé cardiovasculaire : « Dormir moins de 6 heures par nuit augmente le risque de développer de l'hypertension artérielle. Les femmes ménopausées faisant de l'apnée du sommeil sont plus à risque de développer de l'hypertension. Une personne qui n'a pas un sommeil réparateur de 7 à 9 h a deux fois plus de risques de faire un infarctus. Des études ont montré un très fort lien entre apnée du sommeil et fibrillation auriculaire, le trouble cardiaque le plus fréquent, qui peut, s'il n'est pas soigné, entraîner des AVC et des insuffisances cardiaques. Les troubles du sommeil peuvent aussi participer à une prise de poids. »

Un bond en arrière pour la transparence financière

Un arrêt de la Cour de justice de l'UE remet en cause la transparence complète dont bénéficiait le grand public au Luxembourg, sur les bénéficiaires effectifs des sociétés. La décision pourrait avoir un impact négatif sur les registres des autres Etats membres.

ALAIN JENNOTTE

C'est une sacrée douche froide que viennent de recevoir ceux qui réclamaient la plus grande transparence sur les bénéficiaires réels qui se cachent derrière l'opacité des montages économiques. Mardi, la Cour de justice de l'Union européenne a déclaré « invalide » une disposition de la directive européenne antiblanchiment, qui prévoit que les informations concernant les bénéficiaires effectifs des sociétés créées en Europe soient d'office accessibles au grand public. Pour la Cour, il s'agit d'une ingérence dans les droits de la vie privée qui n'est ni limitée au strict nécessaire ni proportionnée à l'objectif poursuivi. L'arrêt fait suite à une question préjudicielle qui lui était adressée par un tribunal luxembourgeois.

L'arrêt à peine rendu, les autorités luxembourgeoises n'ont pas lambiné. Dès la fin de l'après-midi, les fonctions de recherche ouvertes au grand public sur le registre luxembourgeois des bénéficiaires effectifs (RBE) étaient retirées, laissant un grand espace vide au centre de leur page web. Un avis précise que « suite à l'arrêt (...), l'accès en consultation via internet au site du RBE est provisoirement suspendu ».

Coup dur

Pourtant, c'est grâce au contenu de ce registre des bénéficiaires luxembourgeois qu'un groupe de médias dont font partie *Le Soir* et seize autres partenaires, parmi lesquels *Le Monde*, *Süddeutsche Zeitung* et l'OCGRP (Organized crime and corruption reporting project), ont pu, en 2021, publier une série de révélations après avoir épluché près de quatre millions de documents liés à des sociétés luxembourgeoises. Les Belges sont, après les Français, la deuxième nationalité étrangère la plus représentée dans le registre du commerce luxembourgeois : on y croise des sportifs de premier plan – dont plusieurs Diablos rouges sélectionnés depuis 2015 –, des artistes ou encore des personnes suspectées d'activités criminelles.

En Belgique, l'affaire a été évoquée ce mardi en commission des Finances. « C'est un coup dur porté à l'idée même de transparence », note Ahmed Laaouej, le président du groupe PS à la Chambre, interrogé par *Le Soir*. « D'autant que cette transparence jouait un rôle important dans la lutte contre le blanchiment et la criminalité, en braquant les projecteurs sur les circuits financiers occultes. On attend à présent que la Commission européenne propose des solutions assurant l'équilibre entre l'intérêt général et la protection de la vie privée ».

En Belgique, le registre des bénéficiaires effectifs est accessible aux citoyens qui s'identifient sur le portail myminfin.be. Il est trop tôt pour déterminer l'impact que pourrait avoir cet arrêt européen sur l'accès du grand public à ce registre. Interrogé par *Le Soir*, le SPF Finances n'était pas en mesure, mardi, de commenter l'information.