

« Le sommeil est loin d'être du temps perdu »

Steven Laureys, neurologue belge mondialement reconnu pour ses travaux sur le coma, s'est cette fois intéressé à un autre état de conscience commun à tous les êtres humains : le sommeil. En librairie ce 1^{er} février, son livre décrypte toutes les questions autour d'un état qui occupe un tiers de nos journées.

ENTRETIEN

SANDRA DURIEUX

Plus que le cerveau, c'est la question même de la conscience et de sa réalité qui guide depuis toutes ces années Steven Laureys. Le neurologue, qui a fondé l'unité de recherches Giga Consciousness au sein de l'ULiège aujourd'hui réputée internationalement, est parvenu, par ses travaux et l'imagerie médicale, à percer quelques-uns des mystères du cerveau humain comme le coma, l'état végétatif, le syndrome d'enfermement ou encore l'hypnose et la méditation. Avec son cinquième livre, qui sortira ce mercredi, il tente de décrypter un état commun à tous les êtres vivants et souvent source de préoccupation quotidienne : le sommeil.

Vous êtes un spécialiste du cerveau et des états de conscience, le sommeil est-il un état à part entière ?

Oui, certainement. Le sommeil est un état de conscience entièrement physiologique qui repose sur un cycle circadien précis et identique pour tous, de cinq cycles de trois phases successives de sommeil profond, lent et paradoxal. Mais il est très différent des autres états étudiés jusqu'ici. Il n'y a pas une aide pharmacologique ou pathologique ou encore des dégâts dans le cerveau qui font que l'on perd soudainement conscience. Ici, c'est la neurochimie du cerveau qui se modifie pour induire cette perte de conscience, puis les différents cycles du sommeil et enfin le réveil spontané lorsque la dette de sommeil est éliminée.

Pourquoi ne peut-on pas se priver de sommeil ?

Le sommeil est universel et commun à tous les êtres vivants. Il nous place en quelque sorte dans une situation vulnérable, puisqu'on n'est plus conscient, mais il se produit parce qu'il est tout simplement indispensable à notre organisme. C'est en quelque sorte la nature qui nous oblige à nous reposer pour que notre corps, notre cerveau, notre immunité récupèrent des forces. Il faut arrêter de voir le sommeil comme du temps perdu et de l'associer à de la faiblesse ou de la fainéantise. Au contraire, cet état est extrêmement actif dans ses différents cycles et très bénéfique pour notre corps et notre cerveau. Les études ont montré les bienfaits sur le système lymphatique tandis que le sommeil paradoxal est là pour assurer une certaine stabilité émotionnelle. Le plus grand luxe que l'on puisse avoir est de se réveiller spontanément lorsqu'on a répondu à sa dette de sommeil mais, dans les faits, peu de gens y arrivent.

Cette dette de sommeil est pourtant à l'origine de nombreux problèmes...

Oui, dans le livre, je parle de l'expérience des pilotes de ligne qui sont sensibilisés

sur l'importance du sommeil en écoutant les boîtes noires de crash aérien où le dernier son que l'on entend dans l'avion est celui du ronflement du pilote... Moi-même, quand j'étais jeune médecin assistant, je me suis endormi au volant et j'ai eu un accident qui aurait pu me coûter la vie. Pas mal d'erreurs médicales sont liées à la fatigue des chirurgiens. Un certain nombre d'accidents comme Tchernobyl se sont produits la nuit car le niveau de vigilance des hommes à ce moment-là est réduit.

En quoi le fait de dormir nous rend-il plus intelligents et plus forts ?

Le sommeil, c'est un des meilleurs investissements qu'on puisse offrir à son corps et à son cerveau. Plusieurs études ont démontré les effets néfastes d'une dette de sommeil : on est plus à risque d'une maladie neurodégénérative, de maladies cardiovasculaires, de diabète ou encore d'hypertension. On peut aussi souffrir d'une baisse de nos défenses immunitaires car notre système lymphatique se régénère durant notre sommeil. Le nombre d'heures de sommeil dont on a besoin par jour est assez similaire entre les gens, entre 7 et 9 h. Il y a parfois une composante génétique qui fait que des individus ont besoin de dormir beaucoup moins, comme 5 h, mais c'est très rare, alors que certains sont parfois fiers de dire qu'ils dorment très peu parce que c'est associé à une sorte de force et de résistance. Mais c'est tout l'inverse, car dormir un nombre d'heures suffisant est justement un moyen de régénérer notre cerveau et de nous rendre plus performants.

Qu'est-ce qui perturbe le plus notre horloge interne et comment l'éviter ?

Le principal problème est le stress chronique et la rumination le soir qui nous empêche de nous endormir, qui nous ré-

veille la nuit et nous empêche de retrouver le sommeil car le cerveau se met à tourner en boucle. Pour y remédier, il faut d'abord s'assurer qu'il n'y a pas de problèmes sous-jacents comme les apnées du sommeil, qui nous empêchent de bien dormir et de récupérer. Mais il est possible de récupérer un bon sommeil. Et certainement pas grâce à des somnifères qui remplacent un mécanisme physiologique par un autre, pharmacologique. Il y a une dépendance inévitable aux médicaments qui s'installe alors qu'il est démontré qu'ils entraînent des troubles neurologiques.

Et la sieste dans tout ça, c'est une bonne idée ?

Oui, sauf si on souffre d'insomnies psychogènes car cela peut influencer sur l'endormissement le soir. Mais sinon, une sieste d'une vingtaine de minutes, pas plus, peut être une bonne idée, ce n'est pas un cycle de sommeil complet, mais ça permet au cerveau de se reposer suffisamment pour assurer le reste de la journée.

Y a-t-il un secret pour bien dormir ?

Chacun doit trouver son rituel adapté. Mais de manière générale, il faut une phase de retour au calme après une journée. Pour certains, ça passera par un bain chaud, de la lecture ou encore de la méditation. Il faut aussi que la chambre, l'endroit où l'on se couche, redevienne un lieu où on a envie d'aller car, parfois, les insomniaques ont peur d'aller se coucher. Il faut aussi comprendre l'origine de notre stress chronique. La journée, on est occupé, on n'a pas le temps d'y penser, contrairement au coucher ou à la nuit. On peut apprendre différentes techniques comme la méditation, l'auto-hypnose, qui nous aident à diriger notre attention sur autre chose, comme notre respiration ou des pensées positives.

Spécialiste du cerveau, le neurologue Steven Laureys a étudié un état de conscience bien particulier : le sommeil.

© DOMINIQUE DUCHESNES.

« On peut apprendre à contrôler ses rêves »

Pourquoi ne se souvient-on pas toujours de nos rêves ?

Tout le monde rêve, y compris les animaux. Chez nous, le sommeil paradoxal est plus important le matin, ce qui explique pourquoi certaines personnes s'en souviennent au réveil. Mais en réalité, on oublie 90 % de nos rêves et ce n'est pas problématique. Par contre, on peut apprendre à les retenir, notamment en prenant des notes que l'on peut relire ensuite. Je l'ai fait personnellement lors de l'écriture de ce livre. C'est intéressant d'essayer de comprendre ce qu'on vit de manière inconsciente. Car on est dans un monde surréaliste incroyable qui est une vraie source d'inspiration pour notre créativité. Des artistes se sont inspirés de leurs rêves. Et il arrive aussi qu'on trouve dans nos rêves la solution à un problème qui nous poursuit depuis un moment parce qu'on fait appel là à d'autres ressources de notre cerveau.

Chose extraordinaire, vous dites même qu'on peut apprendre à contrôler ses rêves, expliquez-nous ?
Oui, c'est ce qu'on appelle le rêve lucide. C'est-à-dire qu'on peut s'entraîner à devenir conscient que l'on est en train de rêver et diriger ses actions pendant celui-ci. On peut décider d'un coup de s'envoler ou de courir, par exemple. Tout le scénario autour de nous est imposé mais on contrôle nos actions à l'intérieur. C'est très fragile, car on ne doit pas se réveiller, mais c'est une expérience extraordinaire.
S.D.X

Steven Laureys

Neurologue, le professeur de l'ULiège Steven Laureys est directeur de recherche au Fonds national de la recherche scientifique, il dirige la Clinique du cerveau et l'unité de recherche Giga Consciousness de l'Université et du CHU de Liège. Il est membre de l'Académie royale de médecine de Belgique et de la Fondation européenne du sommeil. Il est actuellement au Canada en tant que professeur invité au centre de recherche Cervo. Il a publié aux éditions Odile Jacob *Un si brillant cerveau. Les états limites de conscience, La méditation, c'est bon pour le cerveau et Méditer avec le Dr Steven Laureys.*



Le sommeil, c'est bon pour le cerveau
D^r STEVEN LAUREYS
Ed. Odile Jacob, 368 p., 22,9 €

