

Les cauchemars accélèrent le vieillissement

Par **Nidal Taibi**

Une nouvelle étude européenne montre que les cauchemars fréquents pourraient accélérer le vieillissement biologique et augmenter le risque de décès prématuré.

Ils hantent nos nuits... et pourraient raccourcir nos vies. Des chercheurs britanniques ont récemment tiré la sonnette d'alarme lors du congrès 2025 de l'Académie européenne de neurologie à Helsinki: faire des cauchemars chaque semaine triplerait le risque de mourir avant 70 ans. L'étude en question, menée auprès de 200.000 personnes, révèle ainsi que les grands «cauchemardeurs» présentent un taux de mortalité précoce trois fois supérieur à celui de ceux qui rêvent paisiblement. Plus surprenant encore: la fréquence des cauchemars s'est avérée un facteur prédictif de décès prématuré plus fort que le tabagisme ou l'obésité.

Les observateurs s'interrogent dès lors sur la façon dont un «simple» cauchemar pourrait avoir de telles répercussions physiologiques. La clé se trouve dans la réponse au stress déclenchée pendant

le sommeil paradoxal. Pendant le sommeil, le cerveau ne fait pas la différence entre les rêves et la réalité. Le neuroscientifique Abidemi Otaiku, de l'Imperial College London, expose que lors d'un cauchemar, la réaction de stress déclenchée est souvent plus forte que celle vécue à l'état de veille. Ainsi, un scénario onirique terrifiant suffit à enclencher la réaction «combat ou fuite» comme si notre vie était en danger. Résultat: chaque cauchemar s'accompagne d'un déferlement de cortisol, l'hormone du stress, avec sueurs froides, souffle court et palpitations à la clé. Or, cet excès nocturne de cortisol n'est pas anodin. Des travaux ont montré qu'à la longue, il pouvait abîmer le capital cellulaire et accélérer le vieillissement biologique.

En parallèle, les sursauts et micro-réveils provoqués par les cauchemars fragmentent le sommeil: nuit après nuit, ils empêchent le corps de se régénérer correctement. «Le stress chronique combiné à un sommeil perturbé crée un terrain propice à un vieillissement prématuré», résume Abidemi Otaiku.

Les données biologiques soutiennent ce sombre tableau. L'équipe du docteur Otaiku s'est penchée sur la longueur

des télomères des participants, ces petits capuchons au bout des chromosomes dont le raccourcissement est un marqueur du vieillissement cellulaire. Verdict: les adultes et même les enfants sujets à des cauchemars fréquents présentaient des télomères anormalement courts, trahissant un organisme usé avant l'heure. Les chercheurs ont également analysé plusieurs «horloges épigénétiques» (mesurant les modifications chimiques de l'ADN liées à l'âge biologique): là encore, les «dormeurs hantés» affichaient un âge biologique avancé par rapport à leur âge réel. Selon l'étude, environ 40% du lien entre cauchemars et mortalité précoce s'expliquerait par cette usure accélérée de l'organisme.

Sommeil sous haute tension

Ces découvertes confirment que le cauchemar est un véritable phénomène neurobiologique qui trahit un sommeil en détresse. Comme le résume Péter Simor, psychologue cognitif, spécialiste en neurosciences du sommeil: «Selon un nombre croissant d'études, l'un des rôles du sommeil, et en particulier du sommeil paradoxal –au cours duquel se produisent les rêves les plus intenses–, serait de réguler



Le cauchemar est un véritable phénomène neurobiologique, courant chez les enfants de 5 à 10 ans.

et d'intégrer les souvenirs émotionnels dans le réseau complexe des souvenirs, pensées et croyances sur nous-même et sur le monde, c'est-à-dire les contenus mentaux fondamentaux de notre personnalité». Autrement dit, lorsque ce processus d'intégration émotionnelle se dérègle, le rêve ne parvient plus à atténuer la charge affective du jour: il la rejoue, la déforme, parfois jusqu'à l'angoisse. En temps normal, le sommeil paradoxal (la phase des rêves) joue en effet un rôle de thermo-

stat émotionnel: il remet de l'ordre dans la mémoire affective, atténue les peurs et les stress de la veille. Le cauchemar récurrent semble indiquer que ce mécanisme patine, comme une soupape qui n'arrive plus à évacuer la pression.

D'autres équipes de recherche ont aussi observé que les personnes souffrant de cauchemars fréquents présentent souvent des anomalies dans l'architecture de leur sommeil. Des études en électro-encéphalographie (EEG) montrent par ...



GETTY

... exemple que chez les «cauchemardeurs», le sommeil paradoxal est moins stable qu'il devrait l'être. Leur cerveau oscille entre sommeil et éveil: on détecte des ondes rapides (alpha) typiques de l'éveil même en plein rêve, signe d'un hyperéveil latent. Cette instabilité du sommeil rejoint ce que beaucoup de patients décrivent: des nuits agitées, des éveils en sursaut à 3 heures du matin, et la difficulté à se rendormir ensuite, de crainte de replonger dans le même scénario terrifiant. Au fil du temps, un cercle vicieux peut s'installer: l'anxiété anticipatoire aggrave encore la qualité du sommeil, et ainsi de suite.

Sur le plan épidémiologique, les cauchemars sont loin d'être un phénomène marginal. On estime qu'environ 4% des adultes souffrent d'un véritable trouble du cauchemar (cauchemars récurrents au moins chaque semaine), un chiffre assez constant que l'on retrouve en Belgique, en France ou ailleurs. Les cauchemars touchent également les enfants, ils sont même courants entre 5 et 10 ans. Chez l'adulte, en revanche, persister à faire fréquemment de mauvais rêves peut être le signe d'un stress chronique, d'une anxiété sous-jacente ou même de troubles psychologiques comme la dépression ou le stress post-traumatique (les vétérans de guerre, par exemple, sont nombreux à revivre leurs traumatismes en cauchemars). Autant de facteurs qui, pris isolément, sont déjà connus pour affecter la santé physique... Ce que révèle cette nouvelle recherche, c'est que le cauchemar lui-même pourrait constituer un marqueur de risque, indépendamment des autres problèmes.

Quelles solutions?

Il est néanmoins possible d'agir sur ces mauvais rêves à répétition. Péter Simor précise que la thérapie de répétition d'images (*Imagery Rehearsal Therapy*) dispose des preuves les plus convaincantes pour réduire l'intensité et la fréquence des cauchemars. «La technique est relativement simple: le patient doit se rappeler du cauchemar, puis imaginer un nouveau scénario, avec une histoire ou une fin plus positive ou, à tout le moins, moins stressante. Les patients sont invités à pratiquer mentalement ce nouveau rêve, avec le thérapeute mais aussi seuls, à la maison, avant de s'endormir», décrit-il. A force de répéter cet exercice, le cerveau «apprend» à remplacer le cauchemar par un script inoffensif, et la peur nocturne perd

de son emprise. Des études cliniques ont montré que l'IRT pouvait réduire significativement la fréquence des cauchemars en l'espace de quelques semaines. Mieux: une équipe de l'université de Genève a récemment testé une variante encore plus originale. En plus de l'imagerie mentale classique, ils ont demandé à des patients d'associer un son à leur scénario positif, un stimulus auditif diffusé ensuite pendant leur sommeil paradoxal. Non seulement les cauchemars ont diminué davantage dans le groupe ayant bénéficié de ce son «apaisant» nocturne, mais leurs rêves sont devenus plus positifs en général. De quoi ouvrir de nouvelles pistes thérapeutiques prometteuses.

Parallèlement, d'autres approches non médicamenteuses font leurs preuves. Les thérapies cognitivo-comportementales ciblant l'anxiété et l'insomnie (TCC-I) améliorent souvent le sommeil et réduisent les mauvais rêves. Aussi, apprendre à mieux gérer son stress au quotidien, par la relaxation, la méditation ou un suivi psychologique, peut également diminuer la charge émotionnelle qui alimente les cauchemars. Pour les cas liés à un traumatisme (accident, agression, choc psychologique), une prise en charge spécialisée du stress post-traumatique s'impose afin de traiter la source même des rêves terrifiants.

A cela s'ajoute le «rêve lucide». Cette technique, qui vise à entraîner le dormeur à prendre conscience qu'il rêve en plein cauchemar pour en changer le cours ou s'éveiller à volonté, intrigue de plus en plus les chercheurs. Des travaux préliminaires, dont un mené par l'université d'Utrecht, suggèrent qu'il est parfois possible d'apprivoiser un cauchemar en devenant lucide au cœur même du rêve. La méthode n'en est qu'à ses débuts, mais elle illustre l'idée de ne pas être impuissants face aux démons nocturnes.

Enfin, on ne le répètera jamais assez: une bonne hygiène du sommeil reste la base pour protéger les nuits. Des heures de coucher et de lever fixes, un environnement calme et, bien sûr, l'absence d'alcool ou d'écrans juste avant d'aller dormir peuvent aider à stabiliser le sommeil et à réduire les rêves indésirables. Si les cauchemars persistent, il faut en parler à un médecin, voire à un spécialiste du sommeil. Longtemps banalisés, les cauchemars chroniques sont désormais vus comme un trouble traitable. Raison de plus de ne plus jamais prendre la nuit à la légère. ●

«Chaque cauchemar s'accompagne d'un déferlement de cortisol, l'hormone du stress.»