

## ÉDITO



© Institut national de la Santé et de la Recherche Médicale

### Joëlle Adrien

Neurobiologiste, directrice de recherche Émérite Inserm, Hôtel-Dieu de Paris (AP-HP) - Université Paris-Descartes, Présidente de l'Institut national du sommeil et de la vigilance

## Manque de sommeil : attention danger !

**Les alertes sont lancées depuis plus de 10 ans mais le phénomène s'emballé.** Nous, acteurs de la société contemporaine, ne dormons pas suffisamment. Petits ou grands, nous reléguons notre sommeil au presque dernier rang de nos priorités. Pas seulement derrière la performance ou le travail mais également derrière les loisirs. Ainsi on néglige, consciemment ou pas, les conséquences souvent graves d'un sommeil insuffisant sur ses facultés physiques et mentales ainsi que sur sa santé. Problème de santé publique, le manque de sommeil est également un enjeu sociétal car, à l'ère des nouvelles technologies de l'information et de la communication, nous vivons dans une civilisation du 24 h sur 24 et 7 jours sur 7. Résultat, nous ne ménages ni temps ni espace préservés des stimulations exté-

rieures, condition indispensable au déroulement d'un « bon » sommeil. Civilisation de l'hyperconnexion mais aussi horaires sociaux tardifs le soir entraînent le retardement de l'heure de l'endormissement sans pour autant différer celle du lever. Au contraire, certains prônent maintenant les bienfaits du lever très matinal, sans préciser que cette pratique nécessite d'aménager son heure de coucher afin d'avoir suffisamment de sommeil. Enfin, le souci croissant du « bien-être » - autre course à la performance - est intensifié par les objets connectés et les diverses applications qui y sont dédiées. Il faut bien préciser qu'en aucun cas ceux-ci ne sont capables d'analyser le sommeil, contrairement à ce que prétendent leurs concepteurs. Cette réserve faite, ils peuvent être utiles pour renseigner sur son niveau d'activité physique ainsi que sur la régularité de ses horaires. Ils peuvent alors aider à une prise de conscience de l'impact du rythme de vie sur le sommeil et, par là même, des enjeux de celui-ci sur la santé.

## SOMMAIRE

### 4 À LA UNE

**Fibromyalgie** L'invisible douleur

### 6 ACTUALITÉS

#### C'EST FONDAMENTAL

**Cardiologie** Quand le cœur fait du gras

**Syndrome métabolique** La *junk food* modifie le cerveau

**Toxicologie** Des cellules de peau jouent les boules de cristal

### 12 C'EST NOTRE SANTÉ

**Vieillesse** Plus d'équilibre pour moins de chutes

### 16 C'EST POUR DEMAIN

**Innovation technologique**

Un synthétiseur vocal sur la bonne voie

### 19 C'EST AILLEURS

**États-Unis/Diabète de type 2**

Efficacité prouvée pour le sémaglutide !

### 20 TÊTES CHERCHEUSES

#### À L'HONNEUR

**Olivier Delattre** Pour la recherche, pour la médecine, pour les enfants !

### 22 L'INSTANT OÙ

**Françoise Benoit-Vical** « J'étais alors la seule biologiste au sein d'un laboratoire de chimistes »

### 23 PREMIER SUCCÈS

**Brooke Tata** Le cerveau, siège de l'infertilité

### 36 REPORTAGE

**Centre de recherche en neurosciences de Lyon** La pensée passe à l'action

### 40 ENTREPRENDRE

**ElyssaMed** L'espoir d'une immunothérapie contre le cancer du poumon

### 42 OPINIONS

**Grippe hivernale** Une épidémie particulièrement virulente ?

### 44 STRATÉGIES

« L'anatomopathologie ? Par excellence, une discipline à l'interface »

### 46 BLOC-NOTES

**Livre** Améliorer son cerveau, oui mais pas n'importe comment !

**Exposition** Viral, du microbe au fou rire, tout s'attrape

## GRAND ANGLE



## SOMMEIL

La santé  
vient en dormant