Vous dormez mal ? Lâchez donc le tabac...

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 09-02-2008 11:11:46

En plus de ses innombrables effets délétères sur la santé, le tabagisme perturbe le sommeil, et ses victimes dorment tout simplement moins que les non-fumeurs. En cause, le syndrome de manque en nicotine provoqué par leur abstinence nocturne.

Les troubles de l'endormissement et du sommeil profond sont ainsi 4 fois plus fréquents chez les fumeurs. Une équipe de la Johns Hopkins University de Baltimore, aux Etats-Unis, a comparé le sommeil de 40 fumeurs et 40 non-fumeurs, tous en bonne santé et dont aucun ne prenait de somnifères.

La plupart des travaux menés dans ce domaine reposaient jusqu'à présent sur le recueil de données subjectives : « j'ai bien (ou mal) dormi »... Ce travail au contraire, est basé sur l'analyse des tracés polysomnographiques des patients. Leurs rythmes cardiaques et respiratoires ont été recueillis en continu durant la nuit, pour analyser les différentes phases de sommeil.

A partir de ces critères scientifiques et rigoureusement objectifs, l'auteur a déterminé que les troubles les plus fréquemment observés chez les fumeurs surviennent au début de la nuit. « La nicotine inhalée en fin de journée exerce (d'abord) son effet excitant, ce qui explique pourquoi les fumeurs ont tant de mal à s'endormir », précise l'auteur.

Plus tard dans la nuit, c'est au contraire le manque de nicotine qui pose un problème aux fumeurs. Les phases de sommeil profond notamment, sont raccourcies par rapport à celles des non-fumeurs. « Ces résultats sont autant d'arguments supplémentaires pour abandonner le tabac... et surtout pour ne jamais tomber dans le piège de la première cigarette ».

Destination Santé