POURQUOI FAIRE LA GRASSE MATINÉE ?

B1

Une nouvelle étude récente de l'université de Stockholm révèle que dormir longtemps le week-end peut compenser le manque de sommeil cumulé durant la semaine.

Alors que la majorité des gens sont en mesure d'attester qu'une bonne nuit de sommeil est impérative pour se sentir bien, beaucoup ne suivent pas ce conseil. Pourtant, ne pas avoir une quantité de sommeil suffisant n'est évidemment pas idéal selon de nombreuses études. Il a été associé à un risque plus élevé de cancer, de diabète et de maladies cardiaques.

Cependant, selon une étude récente, publiée dans Wiley Online Library (une base de données pluridisciplinaire en accès libre), profiter d'une grasse mat' pendant le week-end pourrait contrecarrer les effets néfastes de la privation de sommeil pendant la semaine. Les chercheurs de l'université de Stockholm (Suède) ont cherché à savoir si le manque de sommeil pendant la semaine et le week-end pouvait engendrer un taux de mortalité plus important chez les individus.

Torbjörn Akerstedt, professeur à l'Institut de recherche sur le stress de l'université de Stockholm et son équipe, ont évalué les données recueillies auprès de 43 880 participants âgés de moins de 65 ans sur une période de 13 ans. Ils ont ensuite examiné les dossiers de décès de ces participants afin de déterminer si et comment les habitudes de sommeil avaient un impact sur la mortalité. Les scientifiques sont arrivés à la conclusion suivante : dormir longtemps le week-end peut compenser le manque de sommeil cumulé durant la semaine.

Une nouvelle pensée

Les résultats de cette étude ont de quoi surprendre, car les experts du sommeil ont déjà déconseillé, dans de nombreuses publications, d'essayer de « rattraper son sommeil » le week-end. L'an dernier, le scientifique du sommeil Matthew Walker expliquait à la radio américaine NPR que le sommeil ne fonctionnait pas comme une banque. « Vous ne pouvez pas accumuler un manque de sommeil, comme une dette. Et vous dire ensuite : je vais rattraper ce sommeil, comme vous vous direz je vais rembourser cette dette. » Il ajoutait : « Si je devais vous priver de sommeil toute une nuit, et la nuit suivante, je vous obligeais à récupérer tout le sommeil manqué, en vérité vous ne récupérerez jamais tout que vous avez perdu. »

Cette nouvelle étude change cette façon de penser. « Les résultats impliquent que le sommeil court en semaine n'est pas un facteur de risque de mortalité s'il est combiné avec un sommeil de week-end moyen ou long, ont écrit les auteurs de l'étude. Cela suggère que le sommeil court en semaine peut être compensé pendant le week-end, et que cela a des conséquences sur la mortalité. »

Bien sûr, dormir suffisamment chaque nuit est toujours l'idéal. L'équipe a d'ailleurs constaté que les personnes qui dormaient régulièrement six ou sept heures n'augmentaient pas leur risque de mortalité.

Propos recueillis dans Ouest-France - L'édition du soir du vendredi 25 mai 2018

QUESTIONS

1. Expliquez en une phrase le paradoxe de ceux qui savent l'importance de bien dormir la nuit :

.....

.....

2. Quelle conséquence du manque de sommeil l'article évoque-t-il ?

- ❑ Les problèmes de couple
- ❑ Le développement de maladies grave
- ❑ La fatigue chronique

3. Qu'a montré l'étude publiée dans la Wiley Online Library ?

- ❑ Que le manque de sommeil s'aggrave lors du weekend pour les personnes qui mangent trop gras
- ❑ Que dormir plus le weekend améliore la condition de ceux qui ne dorment pas assez en semaine
- ❑ Que se priver de sommeil du lundi au vendredi avait moins d'effets néfastes qu'on pensait

4. Cochez VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse en citant un passage du texte.

	VRAI	FAUX
A. Les données de la Wiley Online Library sont gratuites. Justification :		
B. Parmi les participants à l'étude de l'université de Stockholm, certains sont morts après le début de l'expérience. Justification :		

5. Les résultats obtenus par l'université de Stockholm « ont de quoi surprendre », parce que :

- ❑ ces résultats entrent en contradiction avec de précédentes études
- ❑ ces expériences avaient déjà donné les mêmes résultats chez d'autres scientifiques
- ❑ des scientifiques avaient déjà formellement interdit de rattraper son sommeil

6. D'après le scientifique Matthew Walker, la dette du manque de sommeil emmagasiné est :

- ❑ partiellement récupérable
- ❑ très probablement mortelle
- ❑ relativement facile à rembourser

7. « Cette nouvelle étude change cette façon de penser. » Expliquez cette phrase avec vos propres mots :

.....

.....

8. En guise de conclusion, l'auteur rappelle :

- ❑ que la dernière étude est toujours la bonne
- ❑ encourage à dormir plus le weekend pour empêcher les effets négatifs du manque de sommeil
- ❑ rappelle que les personnes qui dorment ni peu ni trop restent en bonne santé