

2èmes JOURNÉES DU GETCOP



TROUBLES DU SOMMEIL & LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES PERSONNALISÉES

Le sommeil, ses modalités et ses perturbations :
perspectives des sciences sociales

Diane Louise Lasonde PhD

Membre du GETCOP

Membre de l'Association romande pour le développement et l'intégration
des médecines complémentaires, Suisse

Plan

- Sciences sociales : spécificités et méthodes
- Evolution du sommeil
- Diversité et recompositions
- Valeurs, croyances et représentations
- Le sommeil dans la société 4.0

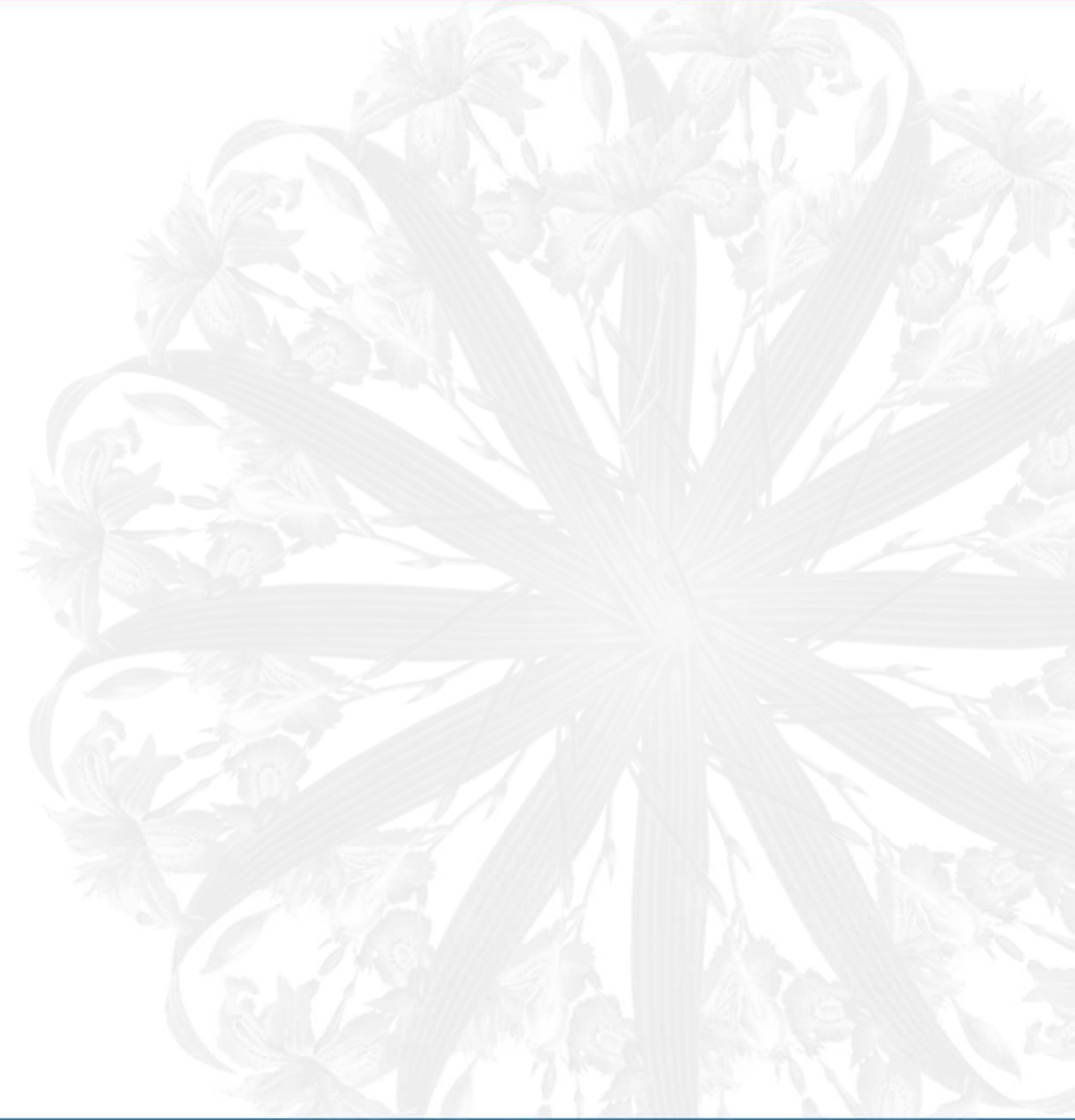
Observations

Sciences sociales

- anthropologie/ethnologie, sociologie
- démographie
- géographie
- psychologie et sciences cognitives
- économie, gestion
- sciences de l'éducation
- droit, criminologie, pénologie
- science politique
- science de l'environnement
- sexologie, études de genre
- médias et communication

Sciences humaines

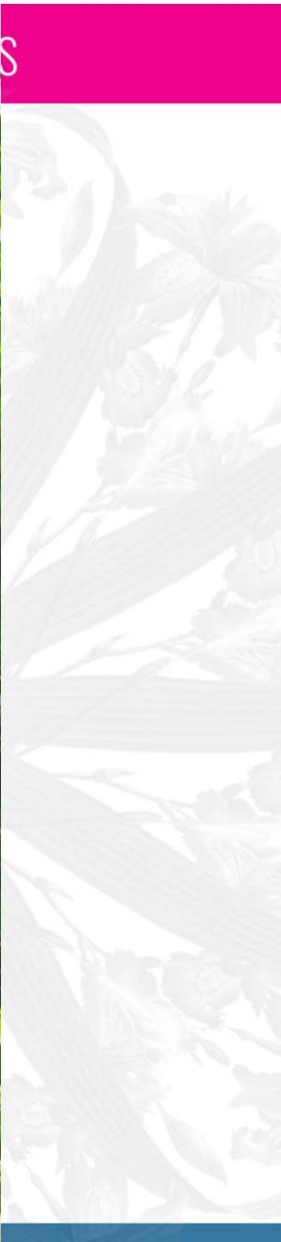
- histoire, histoire de l'art, archéologie
- langues et littérature, linguistique
- philosophie, morale et religion
- arts, musicologie, science théâtrale, dramaturgie

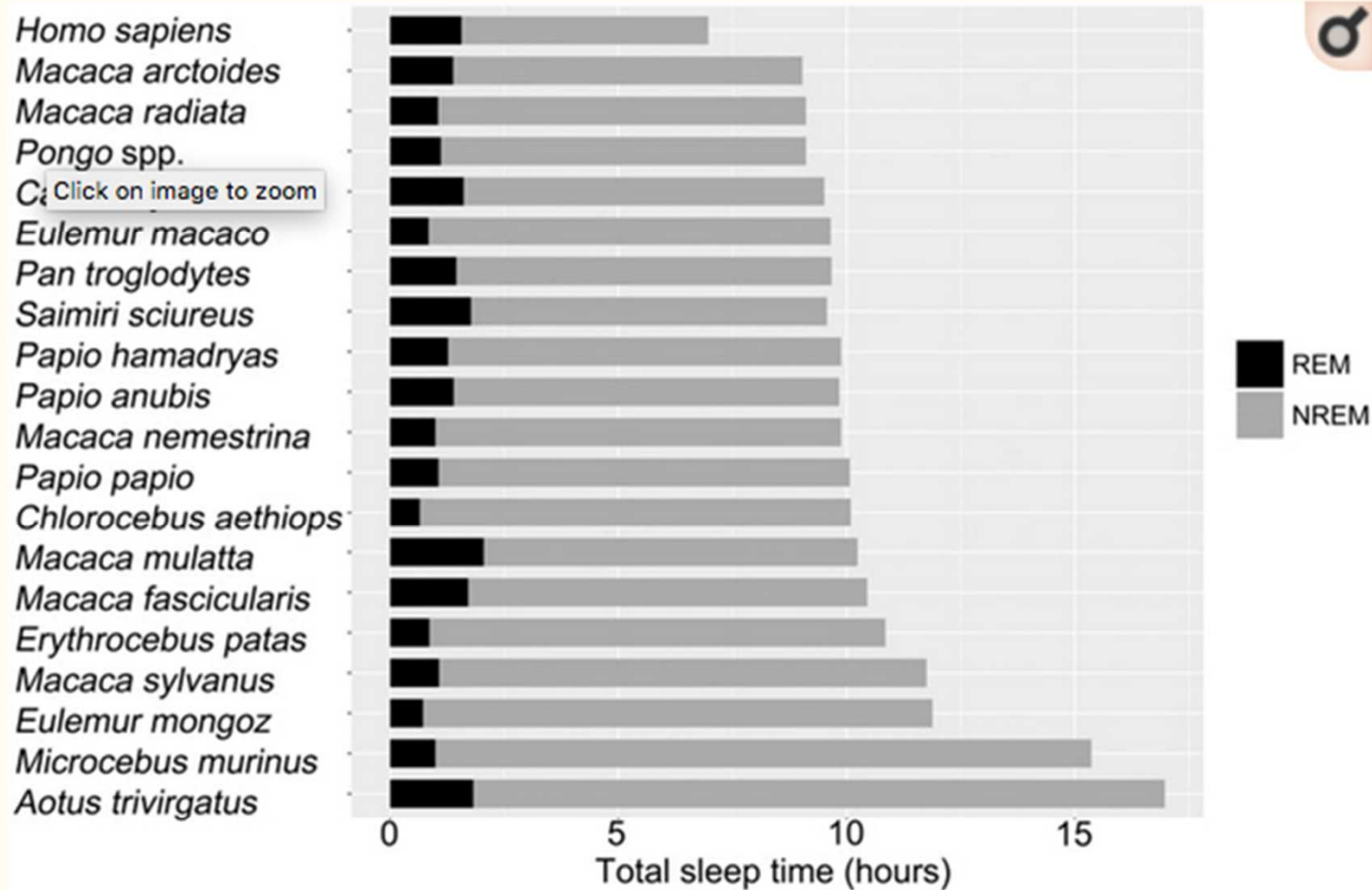


Méthodes

- importance du travail de terrain
- centrée sur les gens
- formulation interprétative des observations
- analyse critique des modèles, pratiques et discours sur la santé
- approche comparative
- différentes échelles d'étude
- méthodes qualitatives et quantitatives
- travaille sur les small & big data
- fait appel à divers univers : culture populaire, construction sociale de la connaissance, politique de la science ...
- transdisciplinaire
- perspective qui lie le corps, le mental, la personne, la communauté, l'environnement, la prévention et la thérapie





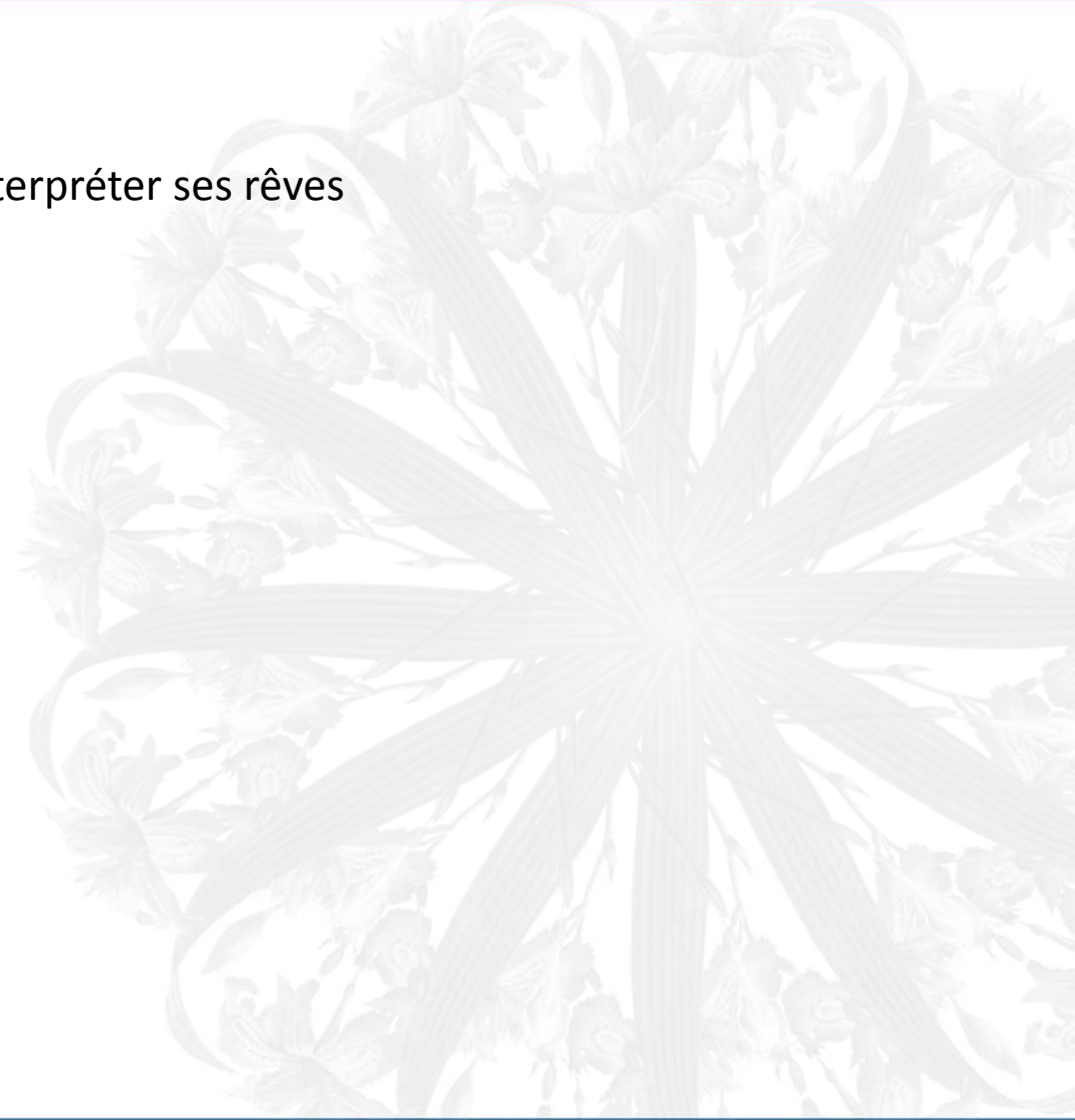


[Figure 1.](#)

Duration of REM, NREM and total sleep in primates. Humans sleep the least compared to all other primates, yet have the greatest proportion of total sleep time dedicated to REM

Activités courantes la nuit

- parler, raconter des histoires, interpréter ses rêves
- lire
- prier
- avoir des rapports sexuels
- fumer
- visiter les voisins
- coudre
- s'occuper des animaux
- tricoter
- attiser le feu
- etc.



« L'anthropologie de la santé est moins un sujet d'étude en soi qu'un lien entre différents sujets. C'est en partie de l'histoire, en partie de la littérature, en partie de la science, en partie des sciences sociales. »

« La plus scientifique des humanités ; la plus humaine des sciences. »

Source : Eric Wolf, Wolf, E., 1964. Anthropology. Prentice-Hall.

Priorités des recherches en cours

- Créer un « collective benchmark » pour les recherches sur le sommeil afin de donner une cohérence conceptuelle à ce champ d'investigation
- Stimuler les recherches sur le cycle de vie (enfants-vieillards), la plasticité interindividuelle et les différentes formes de sommeil dans différentes populations
- Développer les applications de la recherche : santé publique, avis médicaux, prescriptions thérapeutiques, enquêtes techniques et sociales

Principales publications

- Social Science & Medicine
- Medical Anthropology
- Medical Anthropology Quarterly
- Anthropology & Medicine, and Culture
- Medicine and Psychiatry

« La notion que le coucher est quelque chose de naturel est complètement inexacte.

Le sommeil est un domaine où la nature sociale de l'homme rejoint sa nature biologique. »

Marcel Mauss, les Techniques du corps
Extrait du Journal de Psychologie XXXII no 3-4, 15 mars – 1 avril 1936
Communication présentée à la Société de Psychologie le 17 mai 1934

Dormir en Occident

- lieu spécifique dédié au sommeil
- forte carence sensorielle : contact physique réduit ou inexistant
- barrière physique et acoustique
- silence, obscurité
- cadre temporel rigide : la nuit, sieste mal vue, réveil-matin
- équipement pour dormir abondant, mou et sophistiqué (sommier, matelas, oreiller, couvertures...)
- absence de feu
- peu de différences selon les classes sociales

Sociologie des troubles du sommeil

- mesure du sommeil
- déterminants socio-économiques
- identification des problèmes et risques associés (travail/chômage...)
- changement social, transitions de vie (mariage, divorce, veuvage..)
- relations entre âge/sexe/ orientation sexuelle/statut socio-économique / statut matrimonial, performance scolaire
- vulnérabilité, insertion et soutien social
- activités physiques, style de vie
- impact des croyances sur le sommeil et sur la santé subjective
- impacts de la médicalisation de l'insomnie

Quelques statistiques

Durée du sommeil

	moyenne 7.5 h/ nuit
Japon	6 h 53 minutes
Portugal	8 h 24 minutes

Sieste

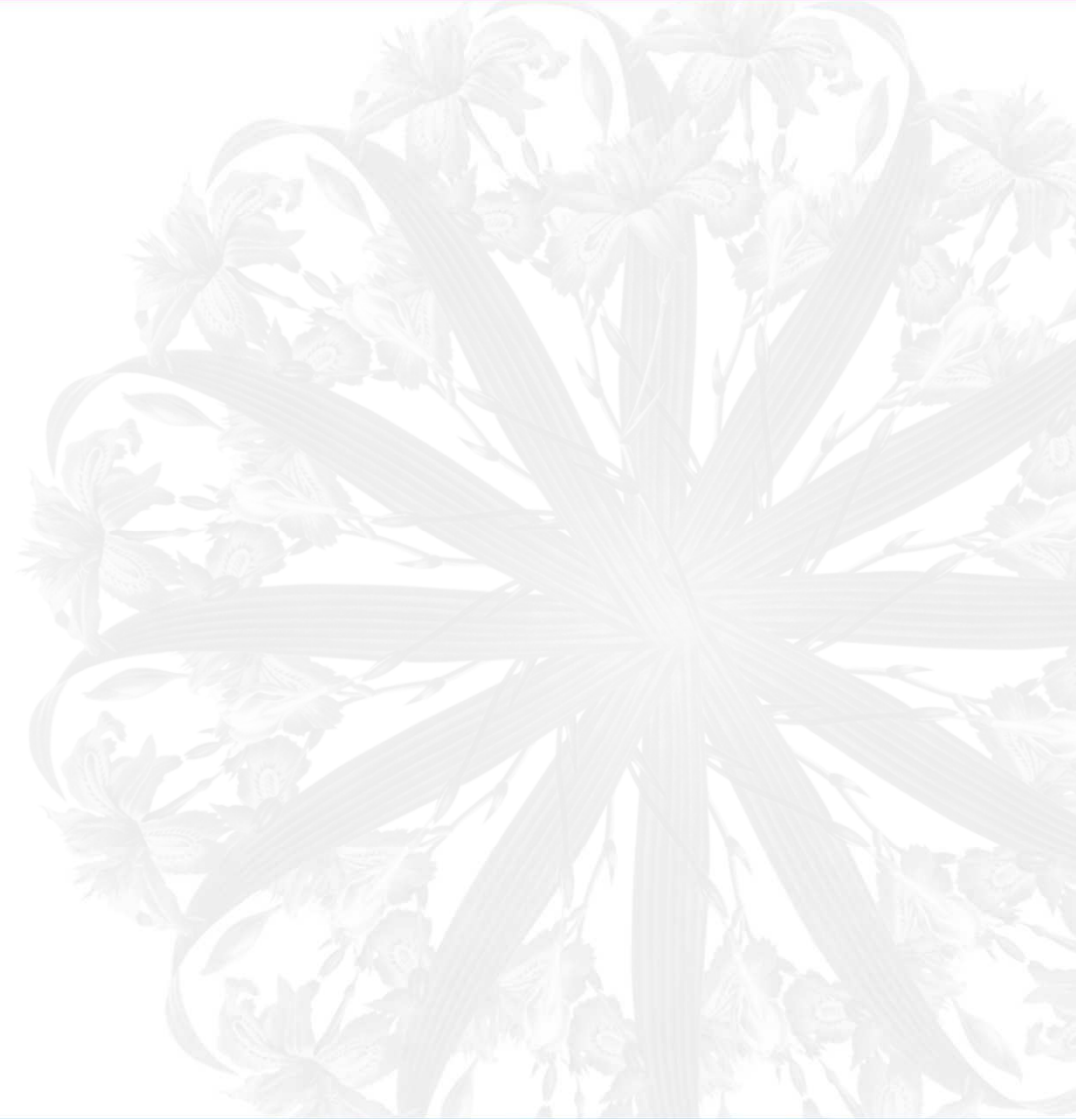
Japon	12%
Brésil	42%

Insomnie

Autriche	10%
Allemagne	24%
Belgique	32%

Prennent des comprimés

Autriche	10%
Japon	15%
Portugal	46%



« Nous sommes tous victimes de ce curieux dévoiement de l'évolution qui (nous) accorde la conscience de soi, mais sans l'équivalent psychologique adéquat pour apaiser la douleur du caractère éphémère de l'existence. »

Irvin Yalom, psychiatre

Causes de l'insomnie

- dérangement des esprits animaux (Michel Ettmuller 1699)
- émotions et fâcheries (Noël Chomel)
- dérangement de l'estomac
- tempéraments mélancoliques, dépressifs
- mode de vie libertin et dissolu (Guillaume Buchan 1783)

Solution médicale du XVIIIe siècle

« Il faut laisser faire, d'autant que l'insomnie peut être fort utile aux personnes grasses ou qui ont trop d'embonpoint. »

In [Nouveau dictionnaire universel et raisonnée de médecine, chirurgie, et de l'art vétérinaire contenant des connaissances étendues sur toutes ces parties et particulièrement des détails exacts et précis sur les plantes usuelles, avec le traitement des maladies des bestiaux, Paris 1772](#)

Insomniaques

- *méritant* (justifie qu'il a besoin de pilules)
- *responsable* (conscient des effets secondaires, limite ses prises, les ajuste au besoin)
- *conforme* (suit scrupuleusement les prescriptions de son médecin)
- *addict* (impossible de se contrôler ; recherche une validation médicale)
- *coupable* (conscient des risques d'addiction, se justifie en disant qu'il traverse une période difficile et qu'après il arrêtera)
- *noble* (non-usager – pense que les médicaments sont pour ceux qui sont incapables de se prendre en charge)

2èmes JOURNÉES DU GETCOP : LES TROUBLES DU SOMMEIL ET LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES PERSONNALISÉES

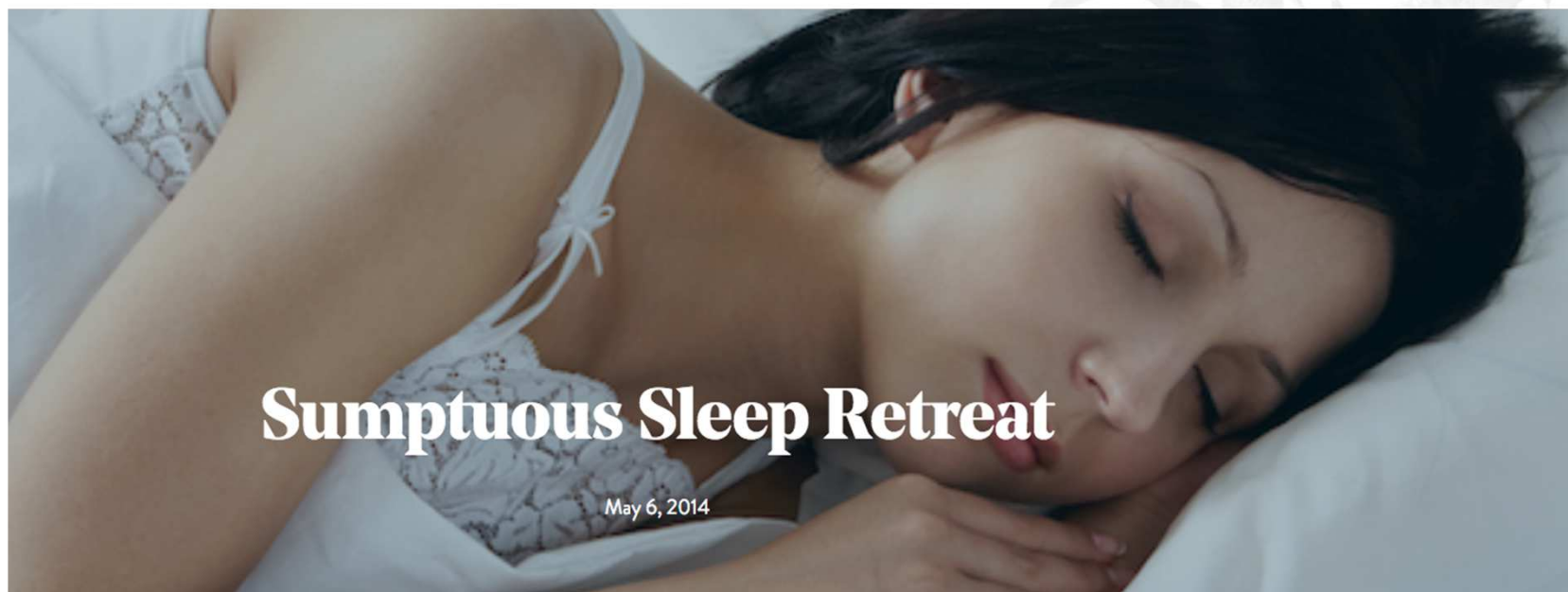


2èmes JOURNÉES DU GETCOP : LES TROUBLES DU SOMMEIL ET LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES PERSONNALISÉES



2èmes JOURNÉES DU GETCOP : LES TROUBLES DU SOMMEIL ET LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES PERSONNALISÉES





Lacunes

- données socio-démographiques, comparaisons interculturelles, études historiques, dimensions inter-personnelles
- études sur la perception du sommeil en tant qu'élément explicatif du comportement global à l'égard du sommeil
- données sur les stratégies différenciées femmes / hommes pour résoudre les problèmes de sommeil
- absence de consensus entre scientifiques sur les fonctions du sommeil

« Le manque de sommeil est un des plus graves enjeux sanitaires du 21e siècle. Fatigués, nous sommes vulnérables au cancer, à la dépression et à la maladie d'Alzheimer.

Le stress engendré par le manque de sommeil conduit à des accidents de voiture, des opérations chirurgicales ratées et, dans le cas des parents, à la négligence des enfants. »

Matthew Walker, neuroscientifique
in [*Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*](#)

« Insomnia is one of the most prevalent neuropsychiatric disorders throughout Europe.

It is associated with a number of health-relevant problems including an increased risk of psychiatric and organic disorders. »

in Insomnia Between Neuro- and Social Sciences - A Psycho-Socio-Somatic Outview. [Cohrs S](#), [Hacker T](#), [Marx J](#), [Goerke M](#).

« L'insomnie, cette exacerbation du jour au plus profond de la nuit. »

François Xavier, Lauréat de l'Académie française

« La chose la plus étrange qui puisse arriver à un insomniaque est de s'apercevoir qu'il a finalement bien dormi. »

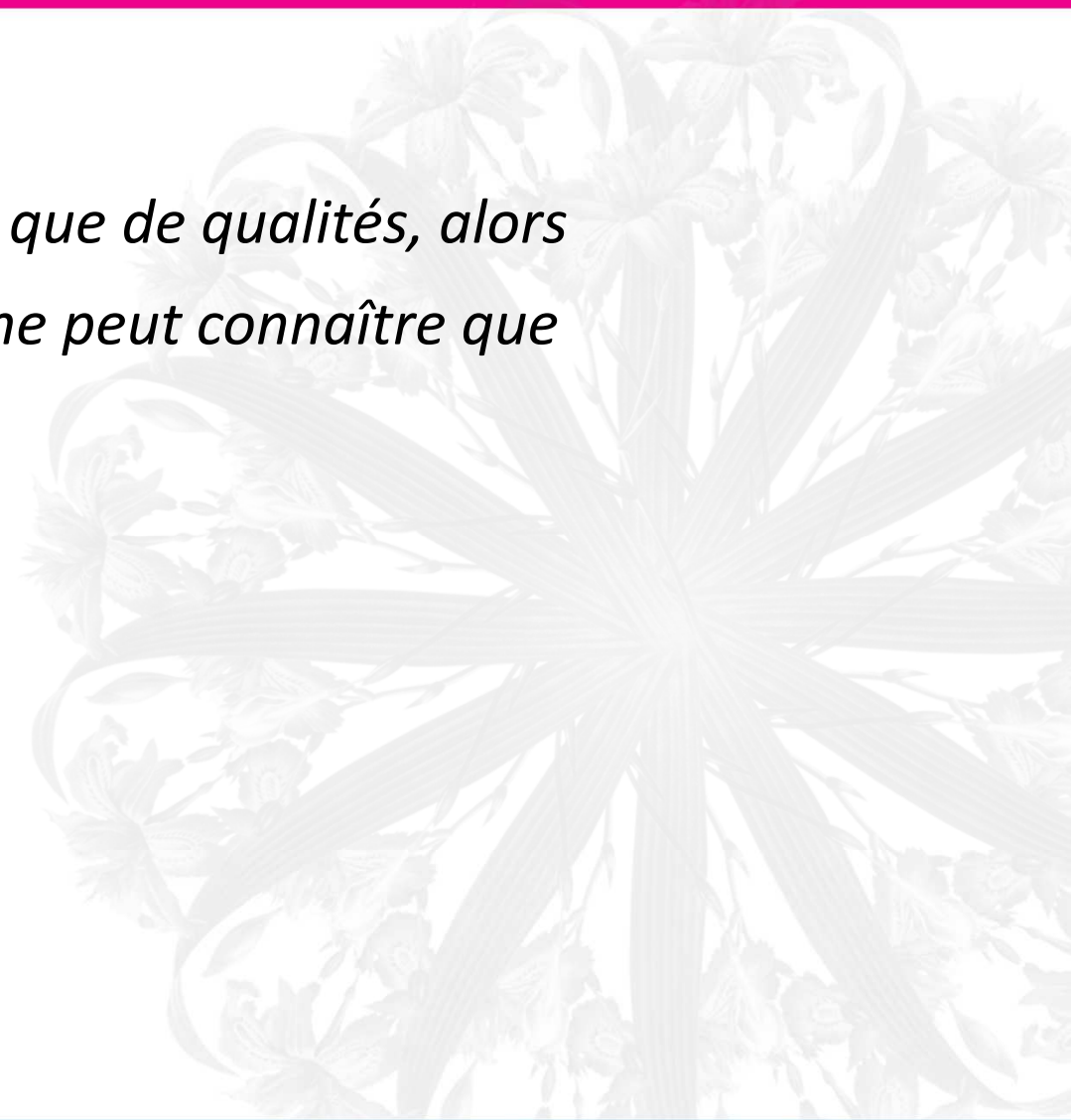
Christian Doumet

« Reste ce qui domine cette expérience stérile : la panique. ...le lever est une sérénité conquise sur la terreur : le destin lui accorde un jour de sursis...L'insomnie est un drame humain total, une petite leçon de métaphysique quotidienne à l'usage de chacun. »

Pascal Bruckner, numéro 27 de La Règle du Jeu, janvier 2005

Notre vie réelle n'est faite que de qualités, alors que le savoir scientifique ne peut connaître que des quantités.

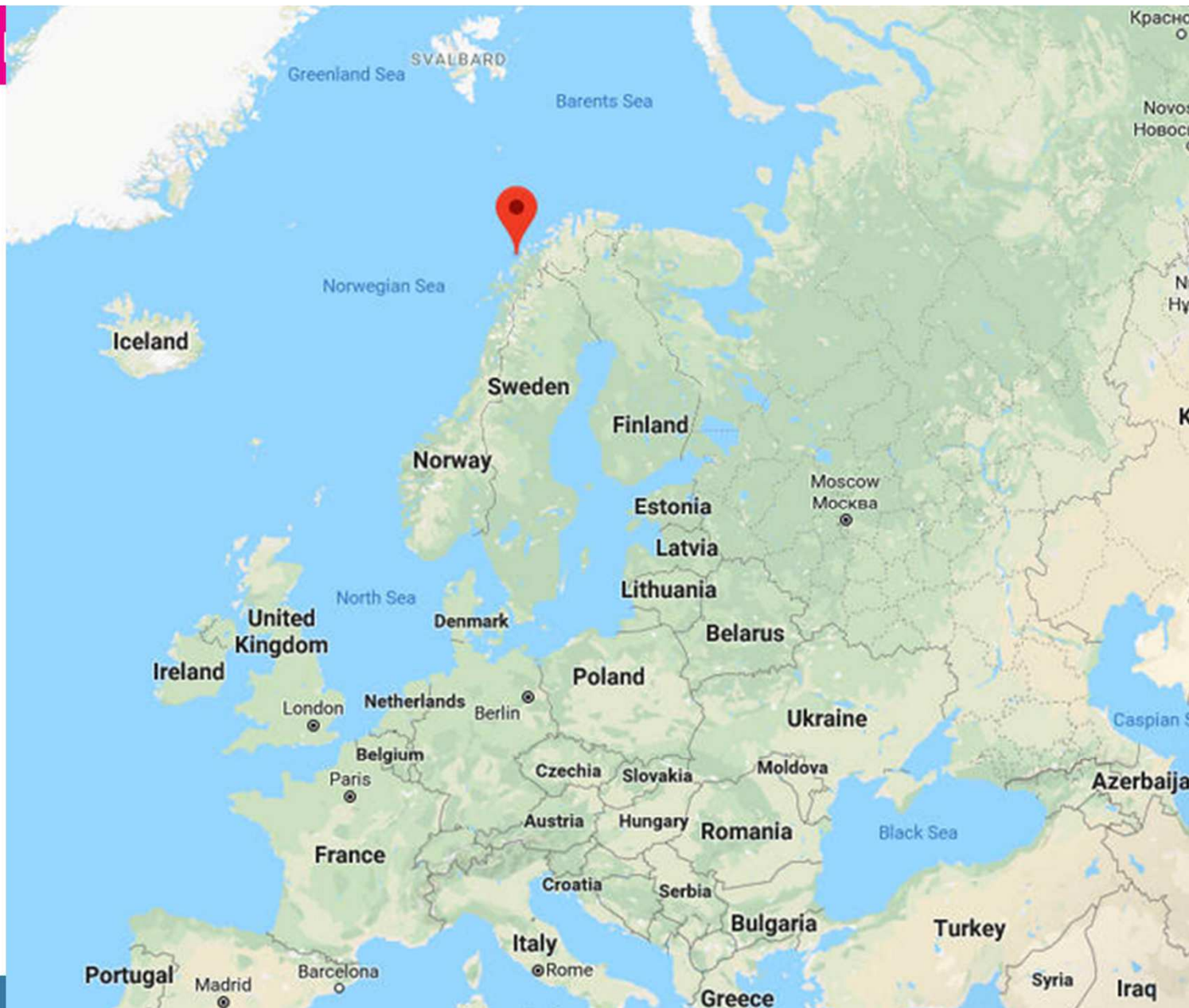
Henri Bergson 1859 – 1941



La « normalité » de la vie n'a rien à voir avec la norme issue de la moyenne statistique.

Elle exprime un pouvoir de variation de la vie dont la santé exprime la capacité d'inventer ses propres normes.

Georges Canguilhem 1904 – 1995
Premier philosophe de la médecine



Les habitants de Sommeroy

On est heureux d'être actifs quand on en a envie.

Vivre selon nos penchants, c'est se libérer de la contrainte du temps.

Fonctionner selon des horaires est une question d'état d'esprit.

Le repos doit être une satisfaction, une récompense, pas une obligation.

C'est fantastique d'aller dormir quand on en a envie sans se soucier de rater le petit déjeuner ou d'être en retard quelque part.

Quand vous pouvez faire les choses spontanément, vous vous sentez vivre vraiment.

Si quelque chose dans ta vie pose problème, alors change ta vie pour que cette chose ne pose plus problème.

Epictète, 50 ap.J.C.- 130

