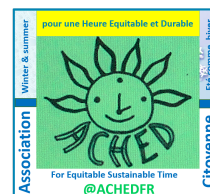


Communiqué de Presse

ACHED FR:

18 mars 2023

Dormir moins dérange notre immunité tandis que l'avancement de l'heure réduit notre temps de sommeil



ACHED

Association Citoyenne
pour une Heure Équitable et Durable,
pour la fin de l'heure d'été double
depuis 1983

@ACHEDFR

Les avancements de l'heure que notre association demande de démanteler réduisent le temps de sommeil des Français. Or un temps de sommeil insuffisant est néfaste à l'immunité comme le montre une étude récente sur les vaccinations. Il faut permettre aux Français de dormir assez pour augmenter les bienfaits des vaccins étudiés ici mais plus encore pour leur immunité générale face aux infections covid19 et autres, ainsi que face aux cancers et autres maladies (allergies, maladies dégénératives, ou sénescences).

Note: Les changements de l'heure perturbent également le sommeil et peuvent le réduire, surtout en mars comme le changement prochain du 26 mars, mais les avancements c'est toute l'année, une heure d'avance en hiver et deux heures d'avance de mars à octobre.

Une étude franco-américaine récente au sujet du temps de sommeil a été commentée récemment dans la presse. Sortie le 14 mars, elle avait été partagée le même jour par notre association sur twitter

<https://twitter.com/ACHEDFR/status/1635639564491431938?s=20>

Nous avons salué une participation française à cette étude et d'ailleurs l'auteur principal est français: Karine Spiegel.

L'étude a été décryptée en français dans le magazine en ligne The Conversation où Karine Spiegel était interviewée.

L'auteure principale de l'étude résume l'étude ainsi:

"Des résultats clairs pour les vaccins contre la grippe et l'hépatite

Le principal résultat de notre travail est qu'une durée insuffisante de sommeil, autrement dit inférieure à six heures par nuit, chez les adultes âgés de 18 à 60 ans, est associée à une forte diminution de la réponse à la vaccination (la durée du sommeil auto-rapportée, c'est-à-dire estimée par les participants, n'étant que modestement corrélée à la durée du sommeil objective, nous présentons ici les résultats obtenus lorsque le sommeil a été mesuré de façon objective).

Notre méta-analyse suggère que s'assurer d'une durée de sommeil suffisante aux alentours de la vaccination peut améliorer la réponse humorale à diverses souches de virus."

Les auteurs sont intéressés à collecter plus de données

"Des millions de personnes seront encore vaccinées contre le coronavirus SARS-CoV-2 et d'autres virus, ou recevront des rappels. Ces campagnes constituent une occasion sans précédent de recueillir des données sur la durée du sommeil au moment de la vaccination, ainsi que sur les niveaux d'hormones sexuelles, afin d'étudier en détail le rôle joué par la durée du sommeil dans la réponse immunitaire à la vaccination."

Les auteurs concluent: "Une chose est certaine, nos résultats indiquent que dormir suffisamment est essentiel pour le bon fonctionnement de notre organisme. Comme le soulignent les experts de la National Sleep Foundation, une organisation américaine visant à promouvoir l'importance du sommeil, il est recommandé aux adultes de moins de 65 ans de dormir entre 7 et 9 heures par nuit, et 7 à 8 heures pour les adultes de plus de 65 ans."

Nous sommes d'accord avec les auteurs lorsqu'ils disent que dormir suffisamment est essentiel pour le bon fonctionnement de notre organisme. Nous avons collecté les études à ce propos depuis des années.

Ne pas dormir assez décroît notre réponse immunitaire lors de la vaccination. L'étude le documente.

Ne pas dormir assez décroît plus généralement notre réponse immunitaire face aux infections et autres maladies.

En 2020 nous partagions une étude sur l'influence du sommeil sur la résistance aux infections de type rhume en référence à la covid. En 2020

<https://twitter.com/MoreauGabarain/status/1234872555388985346?s=20>

Ne pas dormir assez est mauvais pour notre santé et ne pas dormir assez est favorisé par l'avancement de l'heure que nous subissons en France. L'Association ACHED demande au gouvernement de démanteler les avancements de l'heure, ne pas changer d'heure en mars et de reculer en octobre pour adopter l'heure d'hiver d'abord, puis l'heure normale.