

LE FAIT DU JOUR

le dauphiné LIBÉRÉ



LE BILLET Les barbares twittent aussi

PAR GILLES DEBERNARDI
Dans la Corne de l'Afrique, où Rimbaud traîna jadis ses quêtes, on a retrouvé le "Dormeur du val". Un soldat jeune, bouche ouverte, tête nue... Celui-ci aussi a "deux trous rouges au côté droit", et même davantage. Mais son image, qui tourne en boucle sur Internet, ne relève pas de l'évocation poétique. Elle a été postée par les islamistes shebab sur leur compte Twitter. Voici l'écoeuvrant épilogue d'un fiasco, le raid mené par la DGSE pour libérer notre otage en Somalie. "Nous avons rencontré une résistance plus forte que prévue" commente Jean-Yves le Drian, ministre de la Défense tristement désarmé. Les porte-vingue de la charia, en revanche, enflamment la blogosphère. En publiant la photo du militaire français

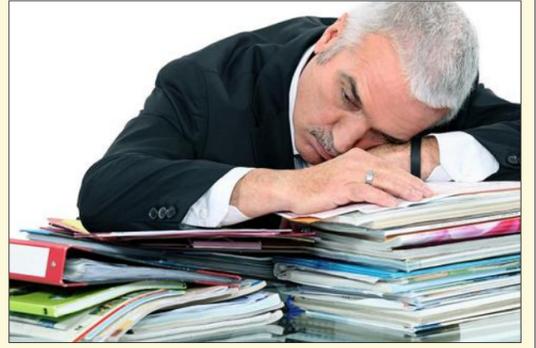
tué lors de l'opération, ils s'assurent une propagande internationale. Ce mort exhibé comme un trophée ne témoigne-t-il pas de la grandeur d'Allah ? Autour du cou, en plus, il portait une chaînette ornée d'un petit crucifix d'argent. "Retour des Croisades, mais la croix n'a pu le sauver du sabre" commentent les expéditeurs, manière de se poser en héritiers du chevaleresque Saladin. Et la macabre mise en scène devient un "buzz" planétaire. On se dit que tant d'indignité n'appartient qu'à de lointains barbares. C'est oublier un peu vite la vidéo qui montrait, l'an dernier, de joyeux GI américains urinant sur les cadavres d'ennemis afghans. Toujours aux bons soins des réseaux sociaux... L'industrie numérique progresse, l'homme, pas tellement.

NARCOLEPSIE Une irrésistible envie de dormir...

■ La narcolepsie est un trouble de l'éveil sévère, caractérisé essentiellement par des accès brutaux de sommeil qui surviennent plusieurs fois au cours de la journée. C'est une maladie rare qui touche en France 0,05 % de la population, soit environ 27 500 à 55 000 narcoleptiques. Elle persiste tout au long de la vie et va retentir sur tous les

aspects de la vie personnelle, professionnelle, sociale et familiale du patient. Le "sexe ratio" est de 2 hommes pour 1 femme. L'âge de début est variable, de l'adolescence à la cinquantaine - avec un pic principal vers 15 ans et un pic secondaire vers 36 ans. Le délai diagnostique est souvent long - plus de 10 ans en moyenne - mais paraît

beaucoup court ces dernières années - avec une moyenne de 3 ans pour les cas diagnostiqués depuis 1990. Dans plus de 50 % des cas, on retrouve, dans les jours ou les semaines précédant les premiers symptômes, un stress psychologique (une maladie, un traumatisme), des brusques modifications des horaires de sommeil avec une privation de sommeil...



LE PREMIER BAR À SIESTES VIENT D'OUVRIR EN ISÈRE. L'OCCASION D'ÉTABLIR

Grenoble innove dans la

Nos insomnies n'ont pas de secret pour lui. Ou presque. Patrick Lévy, président de l'Université Joseph-Fourier, responsable de la recherche du Laboratoire du sommeil, a développé durant 20 ans la recherche clinique sur les apnées du sommeil, imposant Grenoble comme l'un des centres de référence en Europe en ce domaine.



« Le monde entier réduit sa quantité de sommeil. La tendance est nette, et lourde. Aux Etats-Unis, c'est une heure et demie de sommeil de moins en cinquante ans. C'est énorme. » Photo DR

Horaires décalés ou de nuit, stress au travail, mauvaise hygiène de vie, le "mal sommeil" trouve de plus en plus ses causes dans notre mode de vie. Expression d'une souffrance profonde, elles nourrissent les questions posées par le public à Patrick Lévy (1), lorsqu'il intervient à la radio par exemple, comme expert du sommeil : « Je ne dors plus depuis 25 ans, j'ai vu un psychologue hier, j'ai un syndrome d'apnée du sommeil... comment faire, mon mari a une machine mais il n'y arrive pas... Voilà le type de questions, explique Patrick Lévy. Très pratico-pratiques, elles permettent de tracer des pistes, et d'orienter vers les spécialistes... Ne pas dormir a des conséquences sur la santé : obésité, diabète, hypertension, dépression. Le cerveau ne se repose pas, n'évacue pas l'information stockée durant la journée, et continue de consommer de l'énergie. Les conséquences ? La vigilance se réduit, les capacités cognitives également, comme la flexibilité mentale. Être mentalement flexible, c'est avoir la capacité de s'adapter à son interlocuteur, à son environnement, à pouvoir négocier avec son employeur... L'insomnie, pour sa part, est très liée à notre environnement psychique, au stress, parfois également à la prise de certains médicaments. » Et de poursuivre : « L'insomnie chronique (plus de 4 semaines de difficulté à s'endormir, à constater, un ré-

veil très précoce) concerne 10 % de la population française, soit 6 millions de personnes. Être du soir ou du matin, ce sont les gènes qui le décident. Ceux de votre horloge biologique, qui perçoivent la lumière, font que les protéines s'agencent de telle façon que vous allez être en forme le soir ou le matin. Les gens sont aussi génétiquement déterminés dans leur durée de sommeil. À 20 ans, vous avez besoin d'une dizaine d'heures de sommeil. À 40 ans, de 7 h maximum. Mais le temps de sommeil est individuel et déterminé génétiquement. Vous pouvez donc être un court ou un long dormeur. Indépendamment de toute pathologie. »

Propos recueillis par Olivier PENTIER

(1) Professeur des universités, praticien hospitalier en physiologie (UJF/CHU de Grenoble), directeur du Laboratoire HP2 (Hypoxie Physiopathologie UJF/Inserm), spécialiste de l'apnée du sommeil.

Apnée du sommeil : 90 % sont des ronfleurs



Patrick Lévy : « Arrêter le traitement nocturne par appareillage ? L'amélioration ne durerait que quelques jours, au plus. » Photo DL/Lisa MARCELJA

Aujourd'hui, il n'existe aucun médicament traitant l'apnée du sommeil. Et Patrick Lévy le regrette, « parce que Grenoble a été le centre pilote d'un certain nombre d'études de phase 2 ». « Ainsi, si Sanofi Aventis n'avait pas été si frileux, au moins un médicament serait disponible. Nous y avons travaillé avec un centre de recherche de Sanofi Aventis à Francfort, et le médicament était prometteur. La première étude de phase 2 avait révélé près de 20 % d'amélioration. Cela ne les a pas intéressés. C'est vraiment dommage... » Le traitement essentiel aujourd'hui reste la « pression positive continue », c'est-à-dire le masque sur le nez durant la nuit, avec une machine qui pousse de l'air. « Tout se passe à domicile. Ce n'est pas rien, certes.

Mais lorsqu'on est un ronfleur sévère, soit 90 % des apnéiques, le bruit produit s'élève à 80 décibels. La machine émet moins de 30 décibels. Oui, cela peut être une modification de son image corporelle, notamment vis-à-vis de son conjoint (e). Mais le bénéfice est réel : amélioration de la vigilance, baisse de la somnolence, amélioration globale des fonctions. » Peut-on, à terme, stopper ce traitement ? « Non. L'amélioration ne durerait que quelques heures à quelques jours. Pas plus... » C'est là d'ailleurs l'inquiétude des pouvoirs publics. « Ce truc-là augmente de 15 % chaque année. C'est la dépense médicale remboursable qui augmente le plus ». Cela devrait continuer : aujourd'hui, on n'aurait diagnostiqué que 15 % des apnéiques... □

LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ - VAUCLUSE MATIN
Christophe Tostain Président Directeur Général, Directeur de la publication
S. A. LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ
Capital : 7 969 520€
Durée 99 ans
à compter du 14 juin 1945
Siège social : Les Iles Cordées
38913 VEUREY CEDEX
Principal associé : EBRA
Direction générale
CENTRE DE PRESSE DE VEUREY
38913 VEUREY CEDEX
Tél. 04 76 88 71 00
Télécopie 04 76 85 80 20
ledauphine.com
Publité
PUBLIPRINT DAUPHINÉ
Commission paritaire n° 0416 C 83387
Audience mesurée par : AUPRESSE
Impression : LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ, VEUREY - Tirage moyen : 303 551 exemplaires

le dauphiné LIBÉRÉ
PAR ABONNEMENT VOTRE JOURNAL à 0,85€ au lieu de 0,90€
chaque matin dans votre boîte aux lettres
* Offre réservée aux nouveaux abonnés

■ ABONNEMENT 7 JOURS / 7 à durée libre
*Par prélèvement mensuel, durant les 6 premiers mois le journal vous coûtera 0,85€ au lieu de 0,90€, du lundi au samedi et 1,41€ au lieu de 1,50€ le dimanche avec TV magazine et Version Femina.

Pour vous abonner : appeler le
N° Vert 0800 887 001
ou retourner après avoir complété le bulletin ci-dessous à :
Dauphiné Libéré, service abonnement, 38913 Veurey Cedex

Attention, remplissez et signez l'autorisation de prélèvement ci-dessous et n'oubliez pas de joindre un relevé d'identité bancaire ou postal.
Indiquez vos coordonnées
Nom Prénom
Adresse
CP/Ville Tél
Pour payer, c'est facile :
 Par prélèvement mensuel je remplis le document ci-dessous et je le retourne accompagné d'un RIB.
Autorisation de prélèvements
J'autorise l'établissement teneur de mon compte à effectuer sur ce dernier les prélèvements ordonnés par Le Dauphiné Libéré pour mon abonnement Dauphiné Libéré. Je pourrai en faire suspendre l'exécution par demande à l'établissement teneur de mon compte et par lettre avec AR adressée au Dauphiné Libéré.
1 TITULAIRE DU COMPTE À DÉBITER
Nom Prénom
N° Rue
Code postal Ville
2 COMPTE À DÉBITER
Etablis. Guichet N° de compte CIB R.I.B.
3 NOM ET ADRESSE DE L'ÉTABLISSEMENT TENEUR DU COMPTE À DÉBITER
N° Rue
Code postal Ville
Créditeur
LE DAUPHINÉ LIBÉRÉ
N° National d'Emetteur 421-645
Informations et libertés, le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données sont communiquées à des organismes extérieurs.

La Croisière des Lecteurs
Une rencontre privilégiée avec le dauphiné DU 11 AU 19 MAI 2013
A partir de 1 350€ par pers.
Vision d'Orient
DÉPART DE VOTRE RÉGION
Italie • Grèce • Turquie • Croatie
A bord du Costa Fascinosa
Les + du Dauphiné Libéré
• Départ en régions : Annemasse, Thonon, Anancy, Chambéry, Grenoble, Valence
• Une nuit en hôtel en plus avec visite guidée de Venise avant l'embarquement
• Tarifs préférentiels pour nos lecteurs et une excursion offerte pour nos abonnés
• Pension complète et formule tout compris
• 2 cocktails privés animés, offerts par votre journal
HAVAS VOYAGES
• ALBERTVILLE 04 79 32 12 00
• ANNECY 04 50 33 35 40
• ANNEMASSE 04 50 38 12 34
• BOURGOIN-JALLIEU 04 74 93 35 36
• CHAMBÉRY 04 79 33 12 18
• FERNEY-VOLTAIRE 04 50 42 89 85
• GRENOBLE 04 76 46 84 24
• GRENOBLE 04 76 43 82 19
• SALLANCHES 04 50 93 91 97
• THONON-LES-BAINS 04 50 26 07 26
• VALENCE 04 75 78 16 91

LE FAIT DU JOUR



UNE DATE À RETENIR La prochaine journée du sommeil aura lieu le 22 mars 2013 et aura pour thème l'environnement

■ L'Institut national du sommeil et de la vigilance annonce que la prochaine se déroulera le 22 mars 2013 et aura pour thème : "Sommeil et environnement". Ce sera l'occasion de faire le point sur les conditions de sommeil. Trois grandes nuisances environnementales perturbent la qualité de celui-ci et, donc,

notre capacité à récupérer...
- Le bruit : premier facteur perturbateur du sommeil, il provoque difficultés d'endormissement et réveils nocturnes.
- L'excès de lumière : la lumière nocturne (éclairage urbain, éclairage domestique trop puissant, lumières des écrans, etc.) désynchronise l'horloge

biologique.
- La température : canicules ou grands froids fragmentent le sommeil et le rendent moins récupérateur. Chez les enfants, les adolescents et les étudiants, s'ajoute à ces facteurs la présence d'ordinateurs et/ou de jeux électroniques, éléments susceptibles de

raccourcir grandement la durée et la qualité du sommeil notamment avec la possibilité de surfer ou de jouer toute la nuit sur le net. Le programme complet de cette manifestation sera disponible début mars 2013. POUR EN SAVOIR PLUS : www.institut-sommeil-vigilance.org

LE BERYL D'OR
Joierie Règlement immédiat

ACHAT D'OR

Le BERYL D'OR achète depuis 1987 toutes vos pièces or et lingots, débris, bijoux anciens et modernes, Diamants...

27, rue Docteur Mazet - GRENOBLE - 04 76 46 28 50
www.leberylor.com

UN DIAGNOSTIC SUR LE SOMMEIL DES FRANÇAIS QUI DORMENT DE MOINS EN MOINS

Lutte contre les troubles du sommeil

Un Bar à sieste vient de s'ouvrir au 9 avenue Félix-Viallet. On entend déjà les ronflements...

Si l'expression n'avait pas une connotation péjorative, on aurait pu le qualifier de marchand de sommeil...

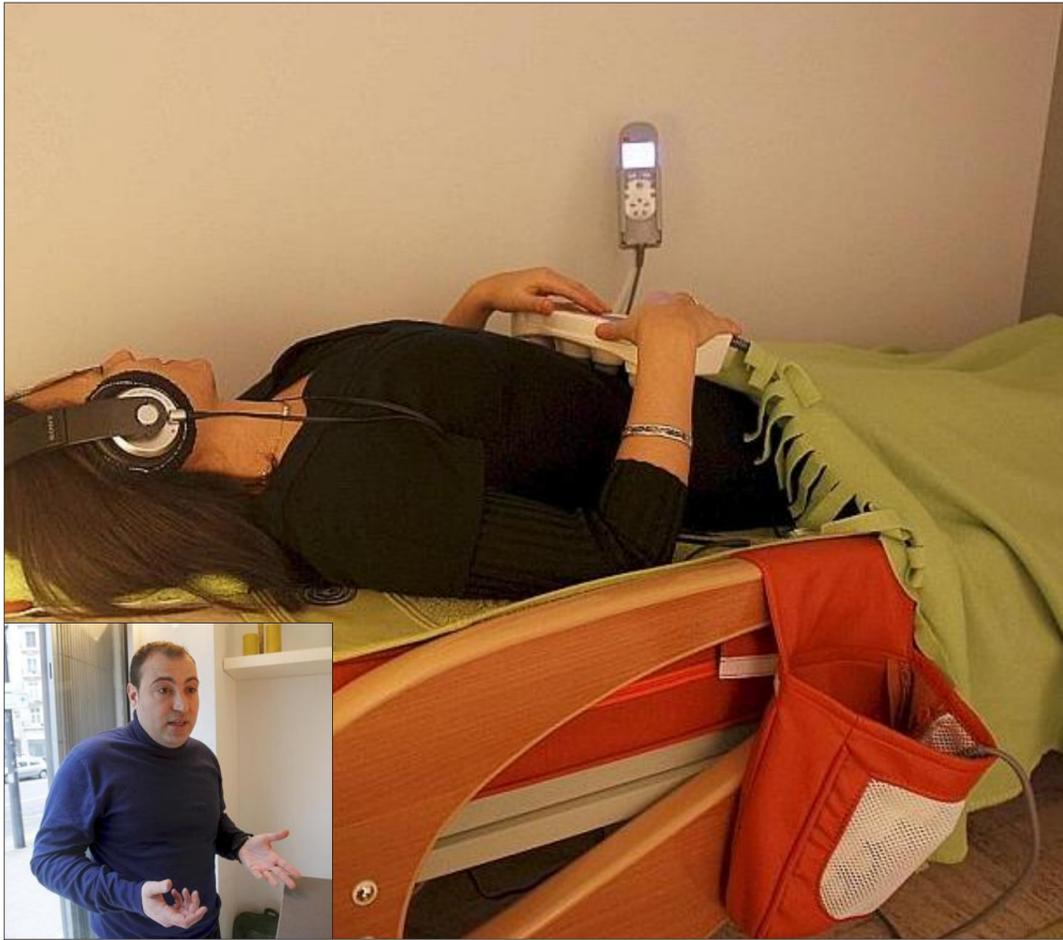
David Martinez, distributeur de lits japonais, massant automatisé depuis un an, vient d'ouvrir un bar à sieste à Grenoble. Le concept est plutôt simple : proposer vingt minutes de massage sur un lit à l'horizontale chauffant. Et la fatigue fait le reste pour "roupiller" jusqu'à 40 minutes.

Un roulis de pierres de Jade le long de la colonne vertébrale

« Ce sont des lits sur lesquels on a installé des pierres de Jade chaudes qui vont rouler le long de la colonne vertébrale et qui vont soulager et détendre les muscles », explique David Martinez qui n'avait pas prévu d'ouvrir une boutique bien-être, « mais face à l'engouement du bien-être, face au besoin de se détendre et face au mal du dos de très nombreuses personnes, j'ai décidé d'ouvrir ce bar à sieste ». Qui compte quatre lits et machines de massage de pieds.

On connaissait un concept venant du Canada similaire au bar à sieste qui avait ouvert à Grenoble et qui a refermé au bout d'un an. « Oui, mais il s'agissait de fauteuils et non de lits. Ils massaient partout, si bien qu'ils sollicitaient beaucoup trop le corps pour que l'on puisse s'endormir », précise-t-il.

Ouvert depuis le 20 décembre, ce bar a reçu la visite d'une cinquantaine de personnes, qui l'ont testé. Et les lits ont déjà entendu des beaux ronflements dans un pays où la sieste n'a pas bonne presse. « En France, la sieste est souvent assimilée à la fainéantise, alors qu'en Chine, c'est un droit,



poursuit l'entrepreneur. Mao l'avait inscrite dans la constitution. En Espagne, il y a même un concours de sieste ! » Parmi les premiers clients, Françoise, enseignante, a été rapidement emballée par ce concept. « J'ai des problèmes de dos à cause d'accidents de voiture, j'ai même une petite hernie discale. Je souffre de contractures musculaires. Je passais mon temps chez le kiné et l'ostéopathe, qui coûte cher et qui n'est pas remboursé. J'ai testé le lit au salon Naturissima. Cela m'avait déjà fait énormément de bien. Je suis retournée voir David Martinez au Bar à sieste où j'ai de

nouveau testé ». Françoise est alors passée à l'achat (un peu moins de 3 000 €). Depuis, chez elle, après le travail, en attendant le dîner, Françoise s'octroie une pause de 20 à 40 minutes. « Avant, je n'avais pas le temps de me poser. Je me suis beaucoup occupée de ma maman ». L'appel de la sieste est désormais quotidien. « Pour le moment j'apprécie et j'ai bien l'intention de l'amortir ».

Saléra BENARBA

POUR EN SAVOIR PLUS
Jadeson, 9 rue Félix-Viallet. Tél. 04 76 95 85 79, www.jadeson.com



Au 9 avenue Félix-Viallet, David Martinez (photo en médaillon) vient d'ouvrir le Bar à sieste nommé Jadeson, distributeur de lits japonais. Photo DL/Christophe AGOSTINIS

ENQUÊTE ET ÉTUDE Le sommeil et la performance au quotidien

L'institut National du Sommeil et de la Vigilance les Français a commandé une étude sur le sommeil et la performance au quotidien en 2012.

► **Le nombre d'heures de sommeil**

Concernant le nombre d'heures de sommeil, Les Français dorment en moyenne 7 h 05 en semaine et 8 h 11 le week-end. 63 % des Français dorment entre 7 h et 8 h en semaine, 31 % dorment ne dorment que 2 h à 6 h, 6 % dorment 9 h et plus. En week-end, ils sont 53 % à dormir entre 7 h et 8 h, 35 % dorment 9 h et plus, 11 % dorment entre 2 h et 6 heures. Ceux qui ne dorment moins de 6 h s'accordent 1 h 47 de plus en week-end. Ceux qui dorment entre 6 h et 8 h dorment 1 h 12 de plus et ceux qui dorment plus de 8 h s'accordent une demi-heure de plus.

► **La sieste**

Un tiers des Français font au moins une sieste par semaine, 33 % exactement. Ceux qui font le plus la sieste sont âgés entre 55 et 65 ans ou sont inactifs, ou souffrent de troubles du sommeil, sont somnolents, ronflent régulièrement. Pour la moitié des "siesteurs", la sieste dure 20 à 30 minutes.

► **Les troubles du sommeil**

39 % des personnes interrogées souffrent d'au moins un trouble du sommeil. Parmi elles, 22 % souffrent d'insomnie, 5 % du syndrome d'apnée du sommeil, 4 % du syndrome des jambes sans repos et 1 % de narcolepsie.

Les femmes et les personnes âgées entre 55 et 65 ans sont plus nombreuses.

► **La somnolence**

L'enquête a révélé qu'un quart des répondants (26 %) est somnolent. Il s'agit de personnes souffrant de troubles du sommeil.

► **Le traitement des troubles du sommeil**

Seulement 16 % des personnes souffrant de troubles sont traitées. Parmi ces 16 %, 66 % ont recours à un traitement médicamenteux, 33 % ont un traitement non médicamenteux.

► **Evaluation de la capacité physique actuelle**

L'étude montre que les personnes souffrant de troubles du sommeil ont une mauvaise capacité physique. Cela concerne notamment les 18-24 ans. Les personnes qui ont une bonne capacité physique sont des personnes sans troubles du sommeil qui sont du matin, âgées de 45 à 65 ans.

À la question : "Dans votre vie de tous les jours, qu'est-ce qui vous semble le plus important pour entretenir ou développer vos capacités de performances physiques ?" 42 % des sondés répondent le sommeil.

Méthode de l'enquête

L'enquête a été réalisée par Opinionway selon le mode de recueil online sur système Cawi, l'enquête a été réalisée du 13 au 23 janvier 2012 sur 1010 personnes âgées de 18 à 65 ans, sur un échantillon national représentatif (méthode des quotas).

AVEZ-VOUS LE TEMPS DE FAIRE UNE SIESTE DANS LA JOURNÉE ?



KÉVIN HINTINGER
24 ans, étudiant en informatique

« Oui, je fais parfois la sieste le week-end, mais pas la semaine. Je pense que faire la sieste est une bonne chose, on devrait pouvoir le faire plus souvent. »



ANNIE JOURNAUD
73 ans, professeure retraitée

« Ça m'arrive oui, mais alors des siestes très courtes, jamais plus de vingt minutes. J'ai même un minuteur pour me réveiller à temps. »



FRANÇOIS BROUZENG
26 ans, charpentier

« Non, malheureusement je n'ai pas le temps. Dans mon ancien travail, je pouvais faire une petite sieste entre midi et deux, c'était sympa. »



ALAIN REY-JOLY
66 ans, électricien retraité

« Oui, dès que je le peux, je fais une petite sieste de dix minutes, voire un quart d'heure après le repas. C'est la meilleure sieste ça ! »



MARIÈVE MERMILO
18 ans, étudiante aux Beaux-Arts

« Non, je ne peux pas faire la sieste en journée, à cause de mes cours. Cela dit, je serais pour qu'on puisse la faire sur le lieu de travail. »

Les samedis, skiez au sommet!

Le samedi à partir de **29,90€** le forfait journée*
Alpe d'Huez grand domaine Ski au lieu de 45€

Profitez de toutes nos offres exclusives en ligne sur www.sataski.com

*Offre valable exclusivement sur le site Internet www.sataski.com, pour l'achat de votre forfait le mardi avant minuit pour le samedi suivant.
Crédits photos : Laurent Salino, Thinkstock.

Alpe d'Huez
grand domaine Ski

LES PLUS GRANDS DÉNEIGÉS DU MONDE
AUBREIS EN OISANS • ALPE D'HUEZ • OZ EN OISANS • VALLIGNY
VILLARD RECLUSAS • LA GARDE EN OISANS • LE FRENEY