

16.11.2020

La qualité du sommeil peut être dégradée par la force de la volonté



ATS

Des chercheurs de l'Université de Fribourg ont constaté que la volonté peut dégrader la qualité du sommeil. Selon une étude, les personnes se réveillent plus souvent durant la nuit quand elles ont décidé qu'elles dormiraient mal.

L'intention de bien dormir, après une journée stressante ne conduit pas à une meilleure qualité de sommeil, selon l'étude publiée lundi. Cela reste souvent "un vœu pieux", car malgré l'envie de dormir, il est

difficile de trouver le sommeil désiré.

En revanche, il serait possible "de dégrader la qualité de notre sommeil par la force de notre volonté, et l'intention de mal dormir se traduit effectivement par une moins bonne qualité de sommeil", déclare la doctorante Selina L. Combertaldi, qui a mené cette recherche au sein du Département de psychologie de l'Université de Fribourg. Les résultats de l'étude ont été publiés dans la revue spécialisée *Nature and Science of Sleep*.

Pour mesurer objectivement le sommeil, l'activité électrique du cerveau a été enregistrée à l'aide d'un électroencéphalogramme. La qualité globale du sommeil, le temps d'endormissement, la durée du sommeil paradoxal, le nombre et la durée des phases d'éveil pendant la nuit et la perception subjective de la qualité du sommeil ont été étudiés.

Au total, 22 jeunes ont pris part à l'étude et ont passé trois nuits dans le laboratoire du sommeil. Avant chaque nuit, les participants ont eu pour consigne de dormir "le mieux possible", "le plus mal possible" ou "normalement". Les chercheurs ont pu démontrer que l'intention de moins bien dormir avait pour effet de plus que doublé le temps d'endormissement.

Parallèlement, les participants ont pu augmenter d'environ 70% le nombre de réactions de réveil durant la nuit. Les sujets de l'étude sont ainsi parvenus à dégrader sensiblement la qualité objectivement mesurable de leur sommeil.

Comme les insomniaques

La force de la volonté dégraderait non seulement le sommeil et la qualité objectivement mesurable de celui-ci, mais aussi son appréciation subjective le lendemain matin. La dégradation perçue de la qualité du sommeil par les participants a été "plus marquée que ne l'indiquent les mesures objectives", peut-on lire dans l'étude.

"Ces résultats revêtent potentiellement une importance centrale pour une meilleure compréhension de l'apparition des troubles du sommeil.

Pour la première fois, nous avons pu démontrer que la seule force de la volonté pouvait déclencher une mauvaise qualité de sommeil chez des personnes saines. Le même phénomène est observé chez les personnes souffrant de troubles du sommeil: l'appréciation subjective d'une mauvaise qualité de sommeil dépasse nettement le niveau indiqué par les mesures objectives", a expliqué Selina L. Combertaldi.

NATURE

UNIVERSITÉ DE FRIBOURG

TOUS LES TAGS

ARTICLES LES PLUS LUS