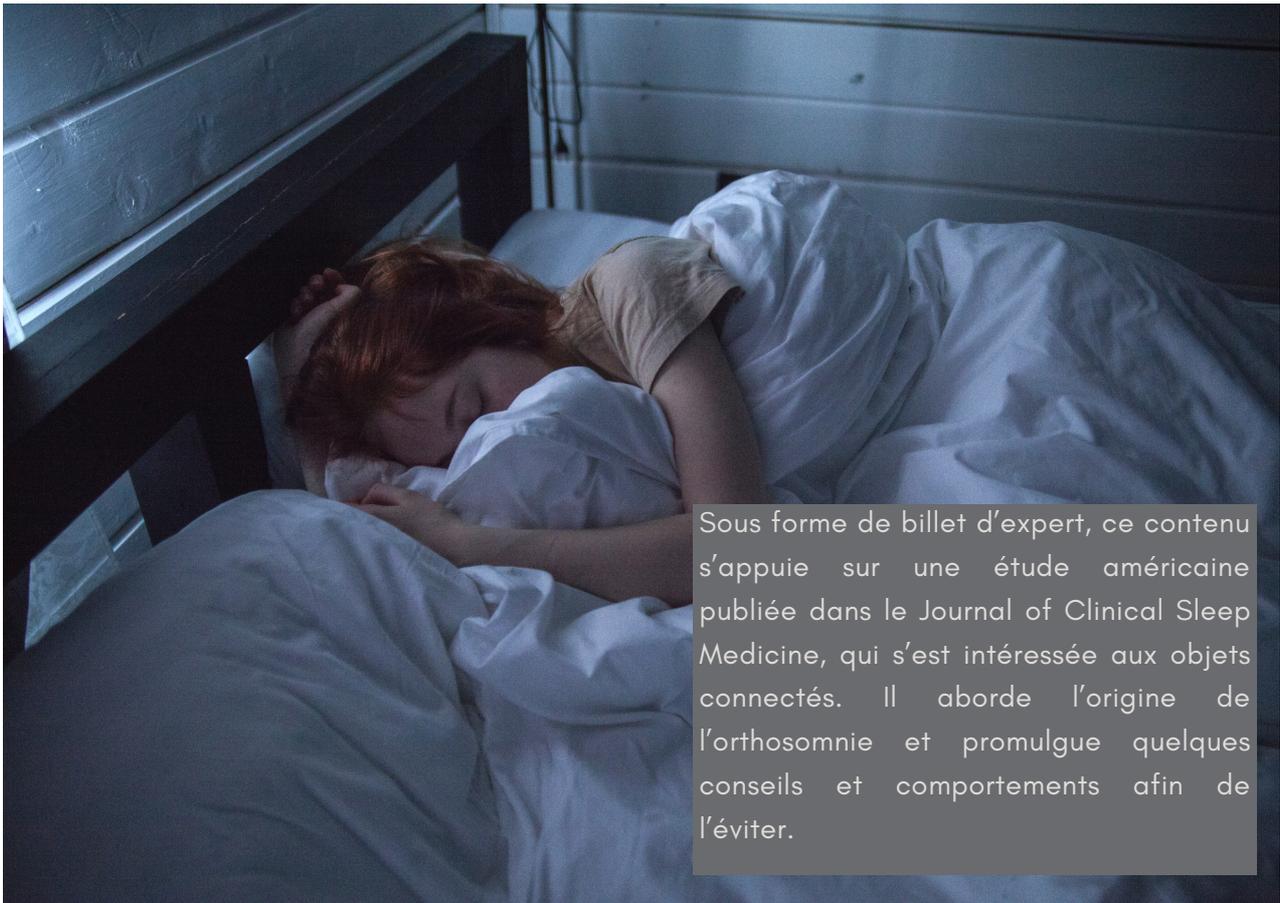


L'ORTHOSOMNIE : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Auteurs : RAMONNET Christine (Sophrologue) • RENAUDIN Stéphanie (Sophrologue)

Date : 15-07-2021



Sous forme de billet d'expert, ce contenu s'appuie sur une étude américaine publiée dans le Journal of Clinical Sleep Medicine, qui s'est intéressée aux objets connectés. Il aborde l'origine de l'orthosomnie et promulgue quelques conseils et comportements afin de l'éviter.

Nouvelles technologies obligent, nous voici à l'affût de toutes sources d'informations propres à nous livrer le moindre indice sur nos bonnes pratiques en termes d'hygiène de vie. Il s'agit ni plus ni moins que de chercher à préserver sa santé à travers l'utilisation d'objets connectés. En effet, mesurer le nombre de pas effectués dans une journée, connaître la quantité de calories ingérées ou encore quantifier son sommeil, trouve ses adeptes sur un marché de plus en plus large. Oui mais...

Une étude américaine* publiée dans le Journal of Clinical Sleep Medicine, s'est intéressée à ces bracelets qui transmettent des informations sur le vécu de sa nuit : les traqueurs de sommeil.

Elle révèle que le port de ces objets connectés favoriserait l'orthosomnie : **une préoccupation excessive de son sommeil, empêchant ainsi les utilisateurs de dormir sur leurs deux oreilles.**

*<https://www.rush.edu/news/sleep-trackers-can-prompt-sleep-problems>

UN TRAQUEUR DE SOMMEIL AU POIGNET



Effectivement, certaines personnes cherchent à mieux contrôler leur santé à travers la connaissance de leurs rythmes biologiques. Et elles en viennent très naturellement à traquer les moments consacrés au sommeil. De là, le port d'un bracelet pour mesurer et mieux interpréter ce temps consacré au repos.

Les auteurs de l'étude ont ainsi adopté le mot « orthosomnie » pour qualifier ce qui deviendrait pour certains une véritable obsession. Et cette quête du « sommeil correct » peut, semble-t-il, être amplifiée par l'utilisation de ces bracelets.

L'inconvénient de ces petits appareils se situe dans leur imprécision. Effectivement, si les indications qu'ils fournissent peuvent contribuer à une meilleure gestion du sommeil, elles ne transmettent en aucun cas une lecture précise. Seule la polysomnographie - test utilisé en centre du sommeil et qui mesure les ondes cérébrales, le cœur et d'autres indicateurs- fournit des données fiables.

Pour exemple, le temps passé à lire tranquillement au lit n'est pas forcément différencié d'un sommeil réel. De la même manière, la qualité du repos avec les différents stades - sommeil léger ou profond - peut se révéler faussée ou tout simplement non détectée. Aussi, les renseignements obtenus peuvent-ils être trompeurs.

Malgré tout, les adeptes du traqueur de sommeil leur font confiance ce qui peut induire un comportement erroné comme celui qui consiste à prolonger le temps passé au lit afin de gagner quelques points sur son score. Une habitude qui à terme pourrait se révéler néfaste à un bon endormissement et favoriser une insomnie de début de nuit.

Bien sûr si vous êtes conquis par ce type de technologies, ne vous en privez surtout pas mais en en connaissant les limites ! Ils ont à minima l'intérêt de vous sensibiliser à un facteur clé de notre santé, le sommeil. Toutefois, les sophrologues que nous sommes vous rappellent que le meilleur moyen de connaître les besoins physiologiques du corps est d'être à l'écoute de ses sensations corporelles et mentales. En d'autres termes, de prendre le temps de procéder à sa propre lecture : comment je me sens, là maintenant ? Reposé, détendu, énergique, d'humeur légère...