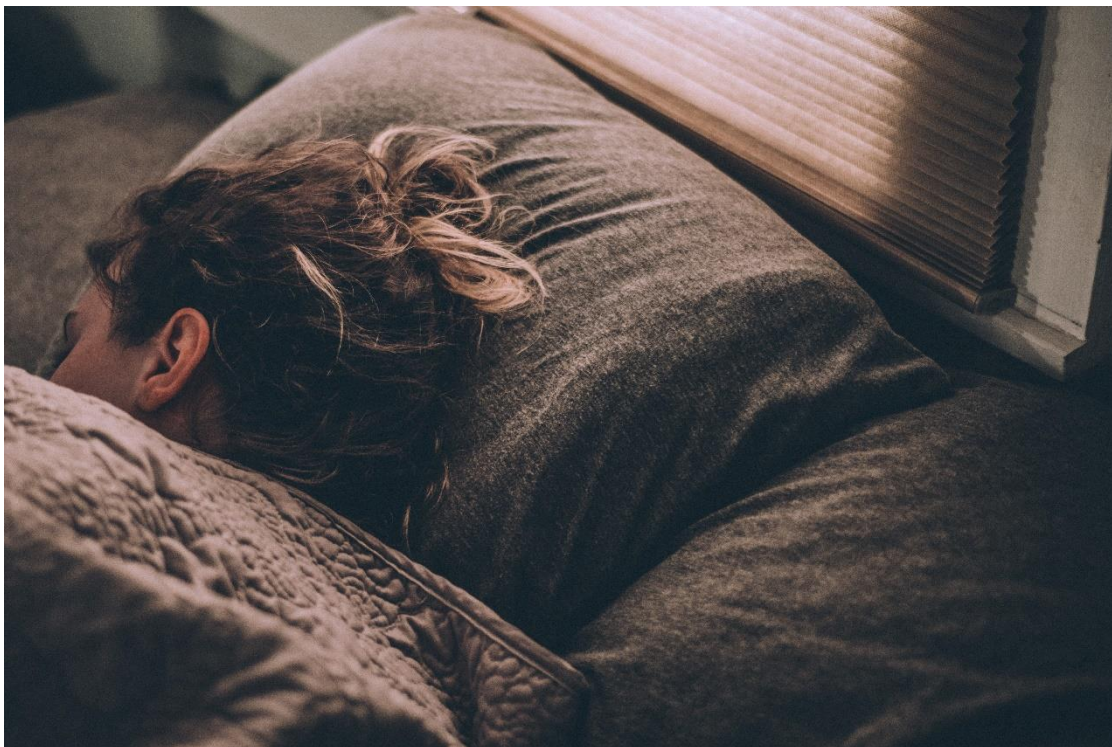


Paris, le 20 avril 2021

Information presse

Démence : des nuits plus courtes associées à un risque accru de développer la maladie



© Gregory Pappas - Unsplash

Un sommeil de six heures ou moins par nuit entre l'âge de 50 à 70 ans est associé à un risque accru de démence, selon une nouvelle étude menée par des chercheurs de l'Inserm et d'Université de Paris en collaboration avec University College London. Menés sur près de 8 000 personnes adultes britanniques suivies durant plus de 25 ans, ces travaux sont publiés dans [Nature Communications](#). Ces résultats ne permettent pas d'établir une relation de cause à effet, mais suggèrent l'existence d'un lien entre la durée du sommeil et le risque de démence.

Près de 10 millions de nouveaux cas de démence, comme la maladie d'Alzheimer sont rapportés chaque année dans le monde entier. Chez les patients, le sommeil est souvent altéré. Toutefois, de plus en plus de données suggèrent que les cycles du sommeil avant

même l'apparition de la démence sont aussi susceptibles de contribuer au développement la maladie.

La chercheuse Inserm Séverine Sabia, à la tête de cette étude, et l'équipe EpiAgeing du Centre de recherche épidémiologie et statistiques - Université De Paris (CRESS), ont analysé les données de l'étude Whitehall II de University College London (UCL). Menée depuis 1985, cette étude s'est intéressée à la santé de 7 959 britanniques.

Les participants ont effectué une auto-évaluation de la durée de leur sommeil à six reprises entre 1985 (étendue d'âge : 35 à 55 ans) et 2015 (étendue d'âge : 63 à 86 ans) ce qui a permis d'extraire des données sur la durée du sommeil à 50, 60, et 70 ans pour chaque participant. En 2012, environ 3900 d'entre eux ont également porté une montre avec accéléromètre pendant la nuit afin de vérifier la précision de leurs estimations. Les chercheurs ont ainsi pu étudier le lien entre la durée du sommeil à différents âges, son évolution entre 50 et 70 ans, et le risque de survenue de démence sur une période allant jusqu'en mars 2019.

L'étude révèle un risque de démence plus élevé de 20 à 40 % chez les personnes dont la durée du sommeil est inférieure ou égale à six heures par nuit à l'âge de 50 ou 60 ans. Il a également été observé un risque accru de démence de 30 % chez les personnes âgées de 50 à 70 ans présentant systématiquement une durée de sommeil courte, indépendamment de leurs éventuels problèmes de santé cardiovasculaire, métabolique ou mentale, qui constituent des facteurs de risque connus de démence. Ces résultats étaient confirmés lorsque la durée de sommeil était mesurée de façon objective (et non simplement à partir d'une auto-évaluation), à partir des données des accéléromètres utilisés dans la sous-cohorte des 3900 participants.

Ces résultats suggèrent que le sommeil en milieu de vie pourrait jouer un rôle pour la santé du cerveau et confirment ainsi l'importance d'une bonne hygiène du sommeil pour la santé.

Sources

Association of sleep duration in middle and old age with incidence of dementia

Séverine Sabia^{1,2}, Aurore Fayosse¹, Julien Dumurgier^{1,3}, Vincent T. van Hees⁴, Claire Paquet³, Andrew Sommerlad^{5,6}, Mika Kivimäki^{2,7}, Aline Dugravot¹ & Archana Singh-Manoux^{1,2}

¹ Université de Paris, Inserm U1153, Epidemiology of Ageing and Neurodegenerative diseases, Paris, France.

² Department of Epidemiology and Public Health, University College London, London, UK.

³ Université de Paris, Inserm U1144, Cognitive Neurology Center, GHU APHP Nord Lariboisière – Fernand Widal Hospital, Paris, France.

⁴ Accelting, Andorrastraat 13, Almere, The Netherlands.

⁵ Division of Psychiatry, University College London, London, UK.

⁶ Camden and Islington NHS Foundation Trust, London, UK.

⁷ Clincum, University of Helsinki, Helsinki, Finland.

Nature Communications, 20 avril 2021

DOI : 10.1038/s41467-021-22354-2

Contact chercheuse

Séverine Sabia

Centre de recherche épidémiologie et statistiques - Université De Paris (CRESS)

E-mail : severine.sabia@inserm.fr

Numéro de téléphone sur demande

Contact presse

presse@inserm.fr



Accéder à la [salle de presse de l'Inserm](#)