

# LA NUIT : GARDIENNE DU SOMMEIL

Jacques Taillard

USR 3413 Sommeil Addiction et Neuropsychiatrie

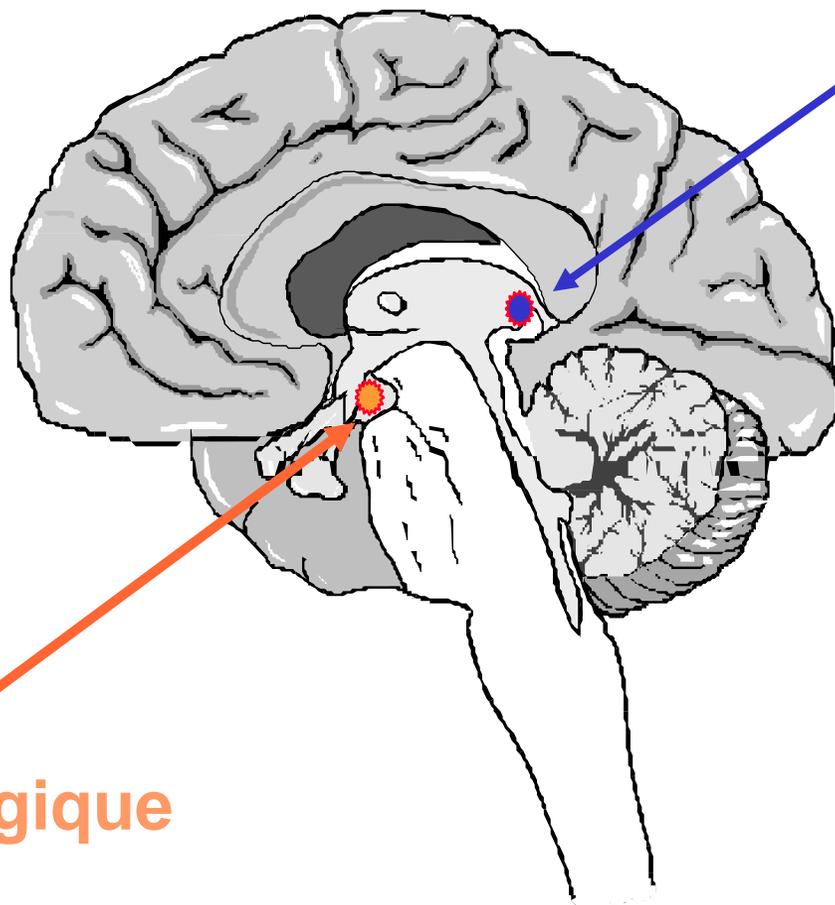
CNRS / Université de Bordeaux



université  
de **BORDEAUX**



# ANIMAL DIURNE / NOCTURNE SOMMEIL NOCTURNE / DIURNE



Glande Pinéale

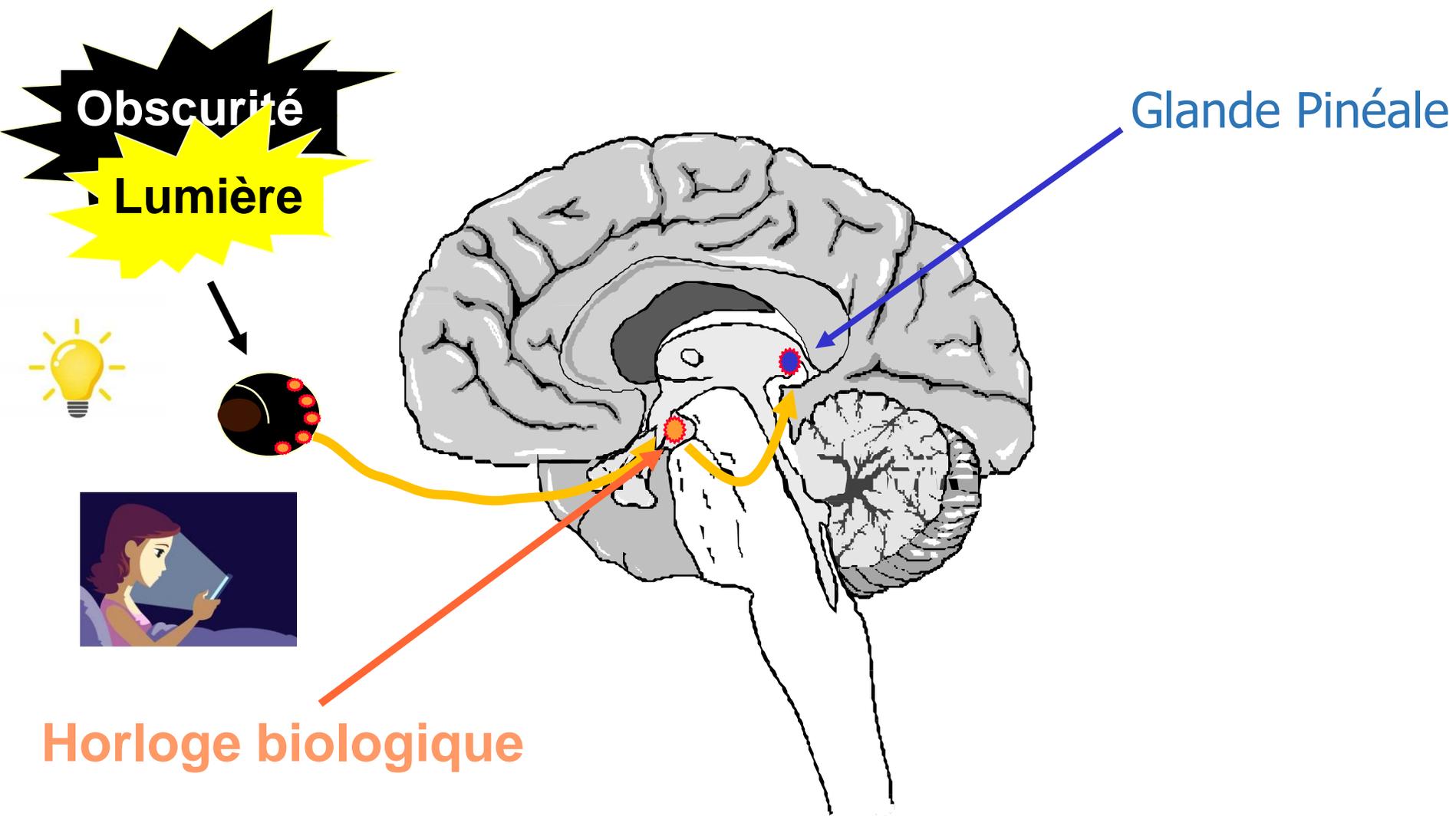
Horloge biologique



Les rendez-vous étoilés



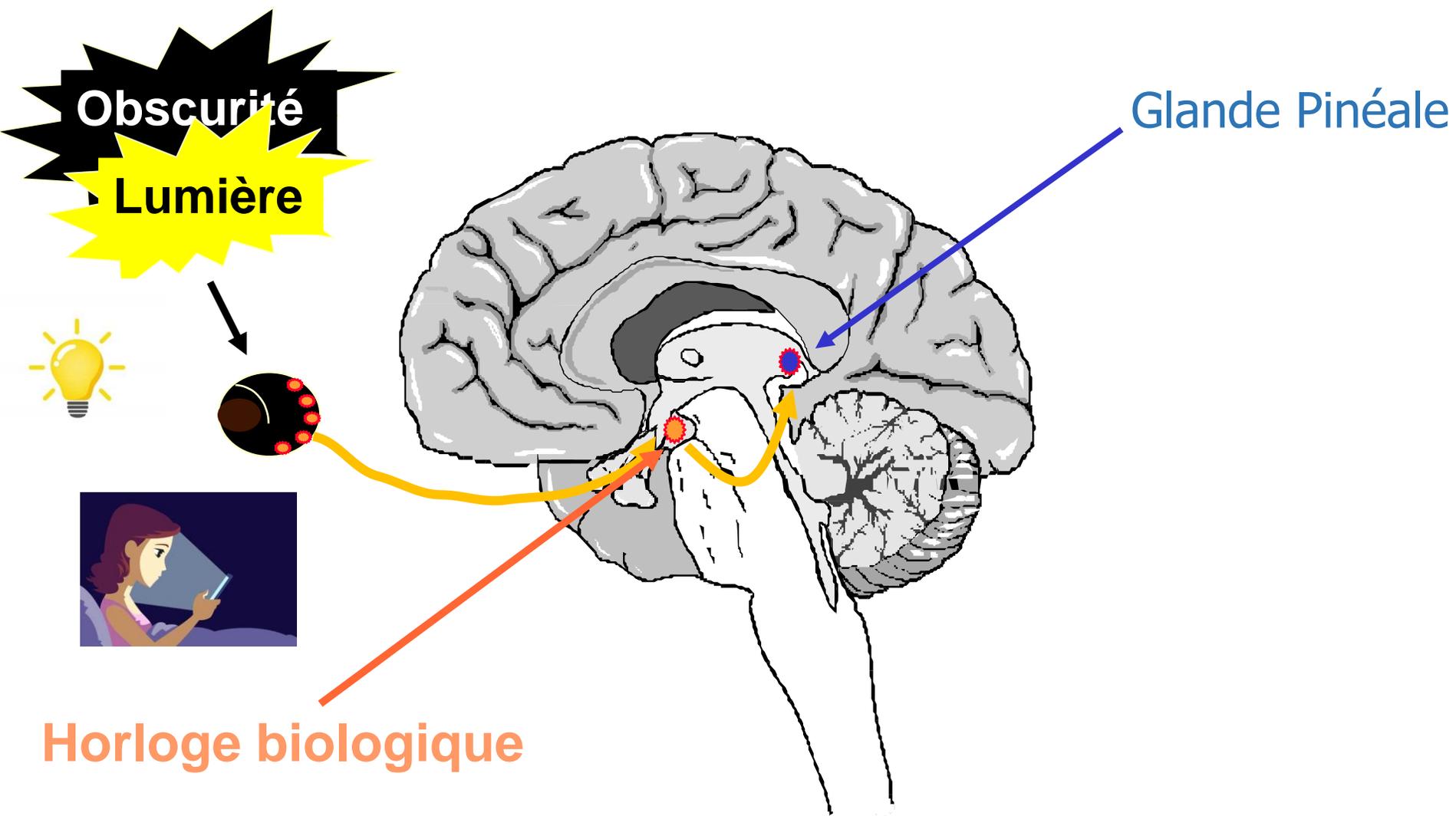
# ANIMAL DIURNE / NOCTURNE SOMMEIL NOCTURNE / DIURNE



Les rendez-vous étoilés



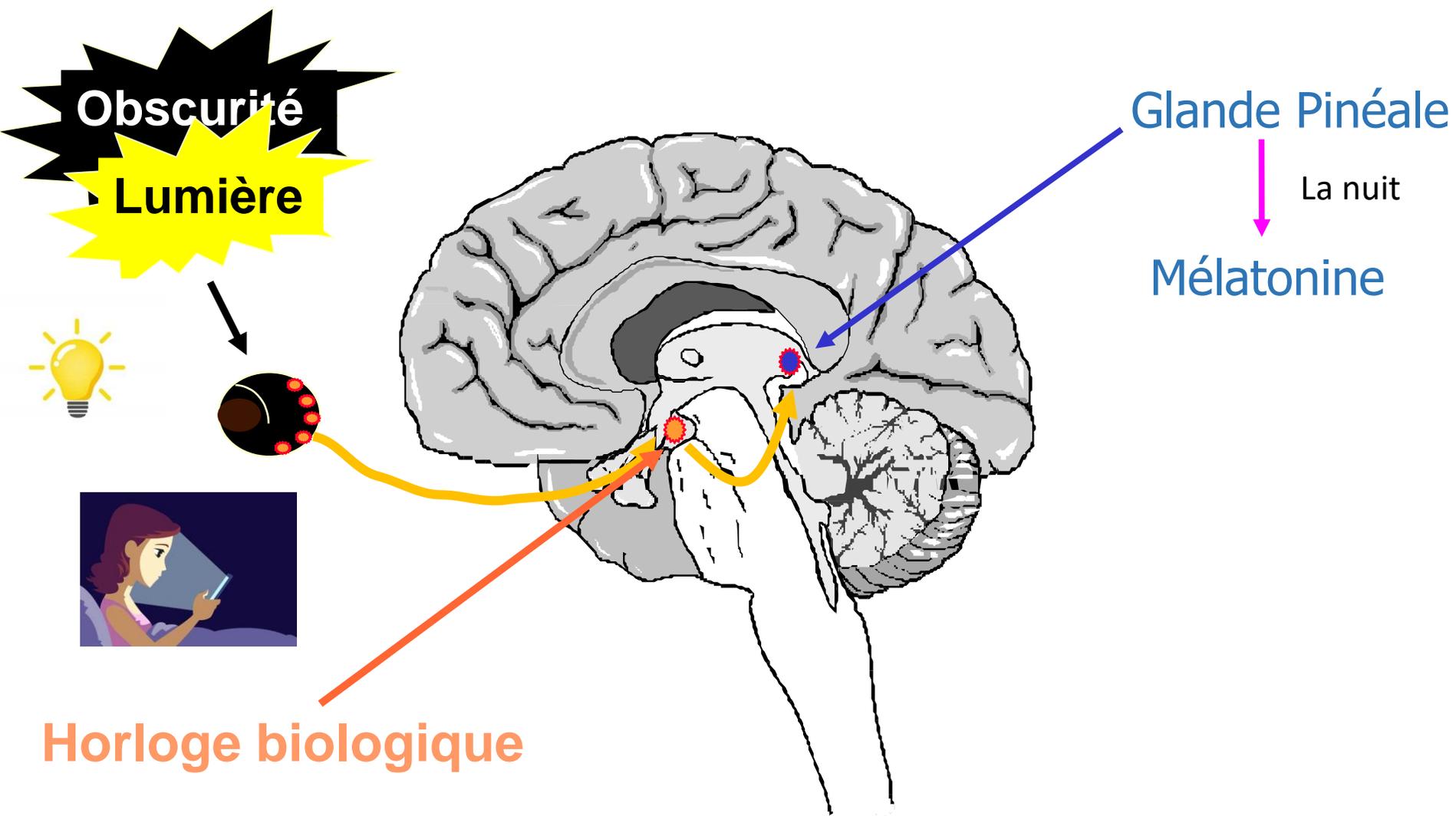
# ANIMAL DIURNE / NOCTURNE SOMMEIL NOCTURNE / DIURNE



Les rendez-vous étoilés



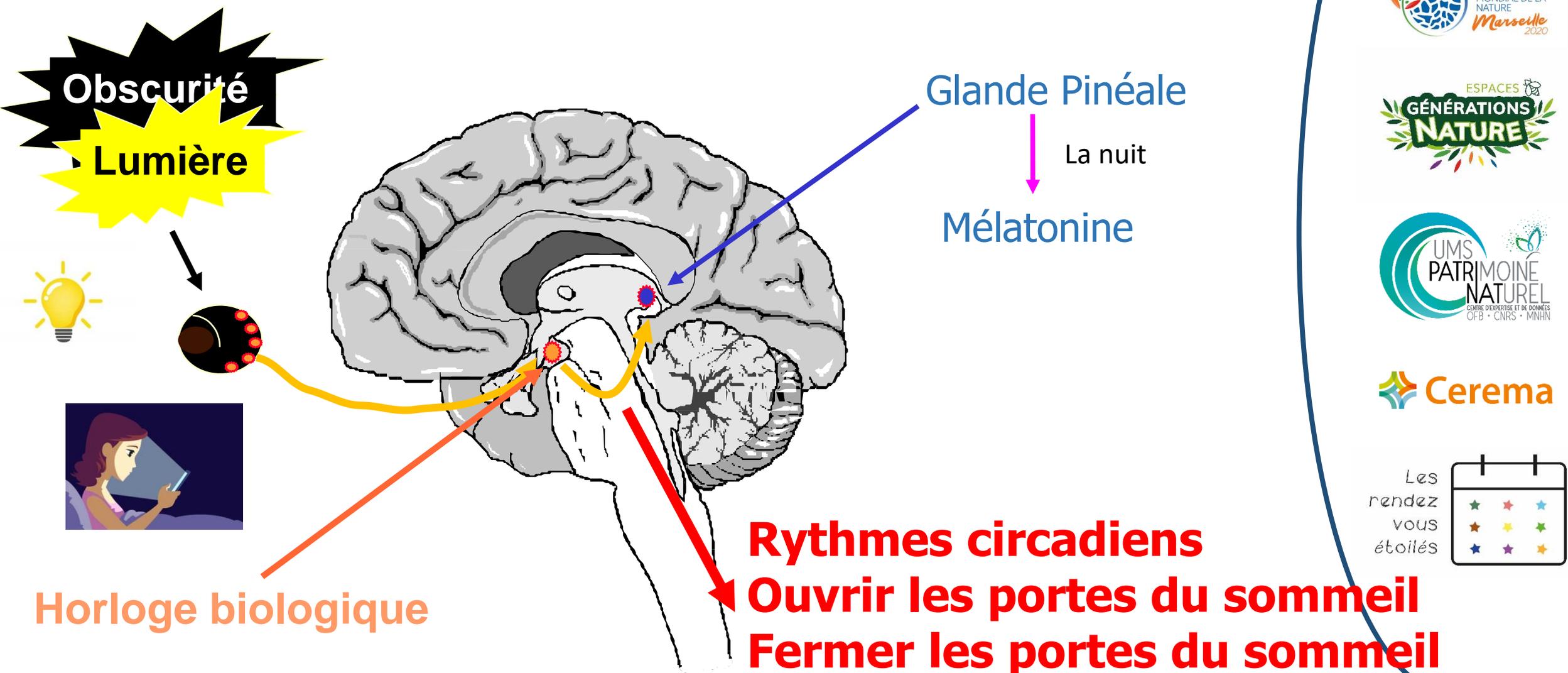
# ANIMAL DIURNE / NOCTURNE SOMMEIL NOCTURNE / DIURNE



Les rendez-vous étoilés



# ANIMAL DIURNE / NOCTURNE SOMMEIL NOCTURNE / DIURNE



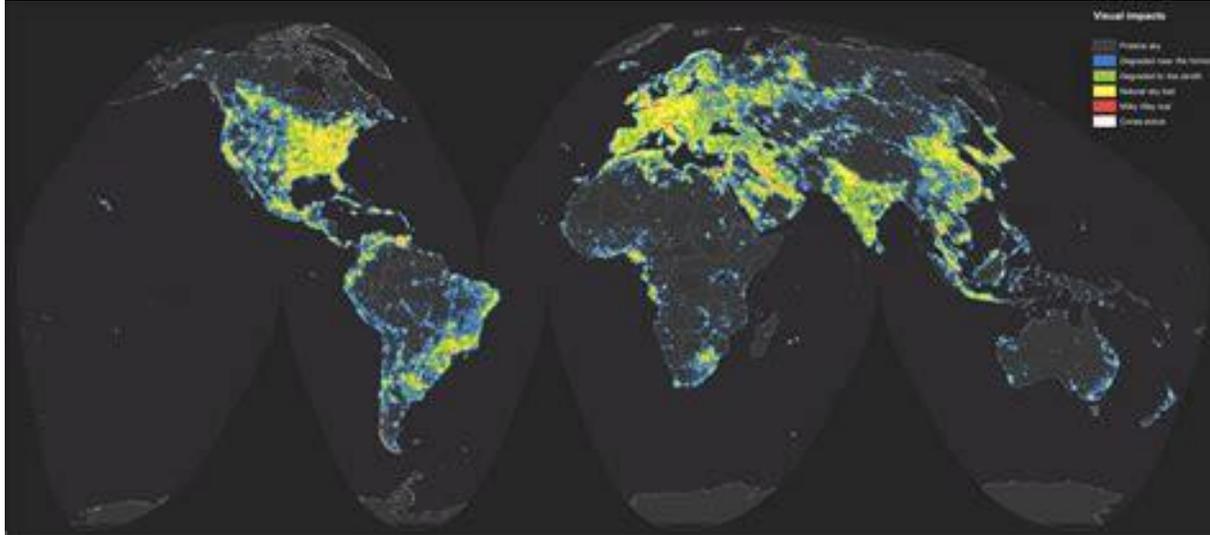
**Que devient notre sommeil si nous sommes exposés la nuit à une lumière artificielle ?**



Les rendez-vous étoilés



# Pollution Lumineuse



Peu ou pas de recherches sur l'effet de la pollution lumineuse sur le sommeil

**Pas d'effet clairement démontré sur le sommeil**



# L'éclairage domestique a-t-il un effet sur notre sommeil ?

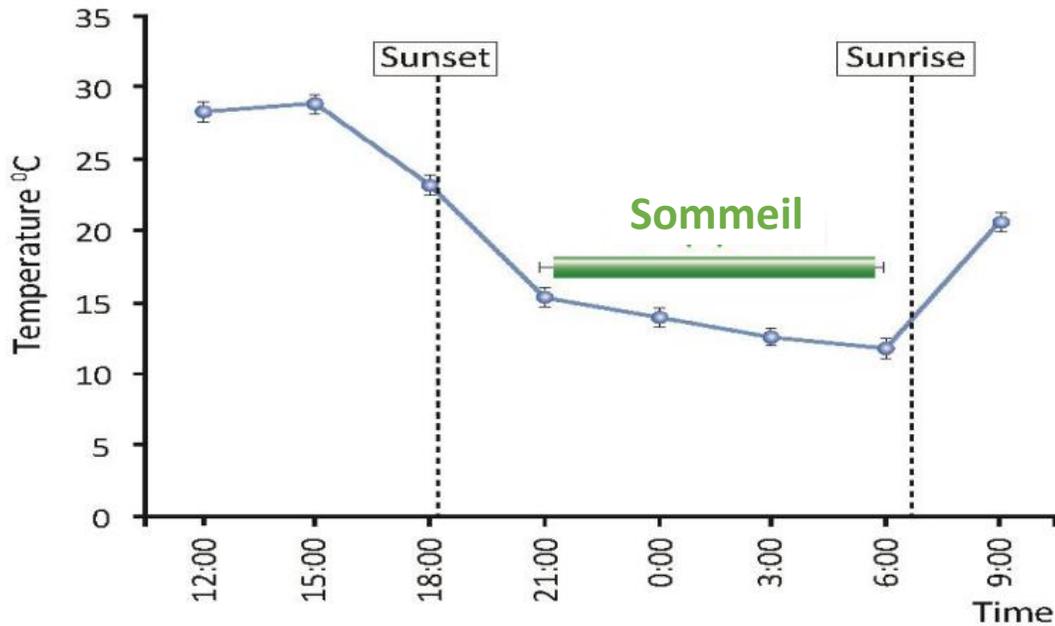


Les rendez-vous étoilés

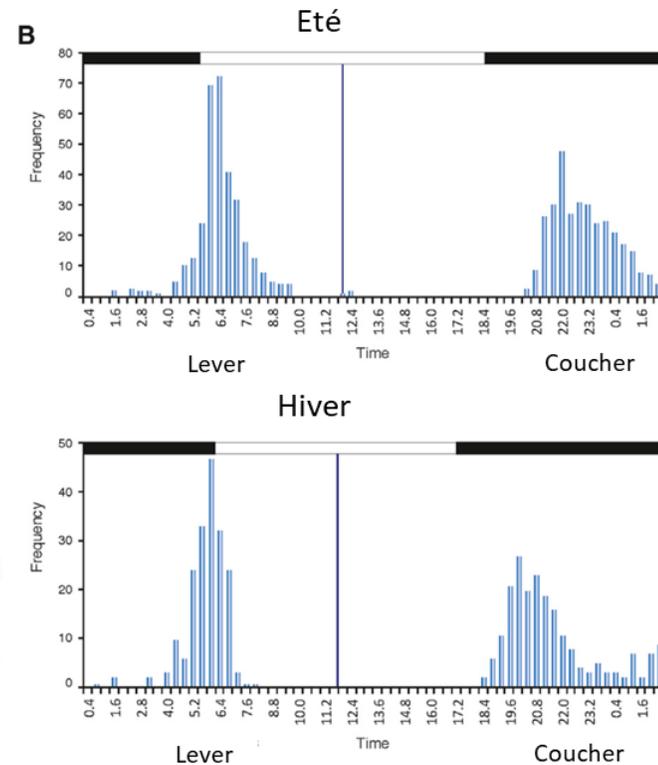


# Dans les populations primitives

chasseurs-cueilleurs



Heures de lever et coucher



Yetish et al. 2015



Les rendez-vous étoilés



**Durée du sommeil**

**Entre 5,7 et 7,1 Heures**

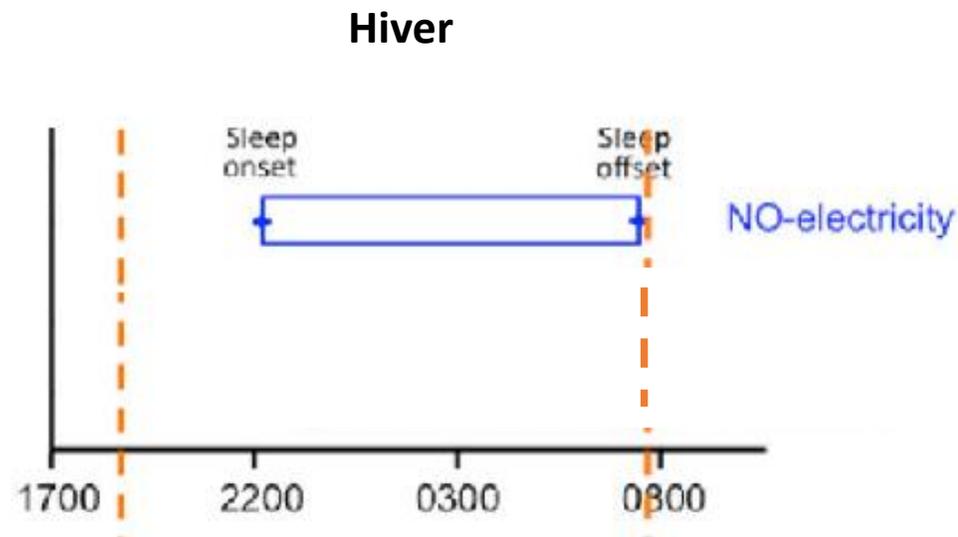
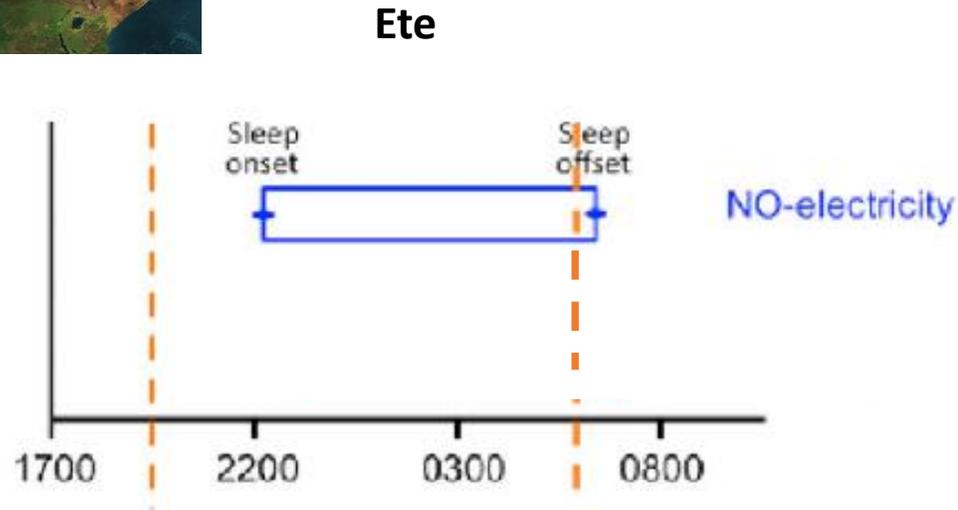
**Sommeil raccourci de plus de 50 minutes en été lié à des horaires de coucher plus tardifs**

# Dans les populations pré-industrielles

chasseurs-cueilleurs sédentaires



Toba/Qom



**Pas accès à l'électricité**

Durée du sommeil

**Eté :  $7,0 \pm 0,2$  heures**

**Hiver :  $8,5 \pm 0,2$  heures**

**Accès à l'électricité**

Durée du sommeil

**Eté :  $6,3 \pm 0,3$  heures**

**Hiver :  $7,5 \pm 0,2$  heures**



Les rendez-vous étoilés



de la Iglesia et al 2017

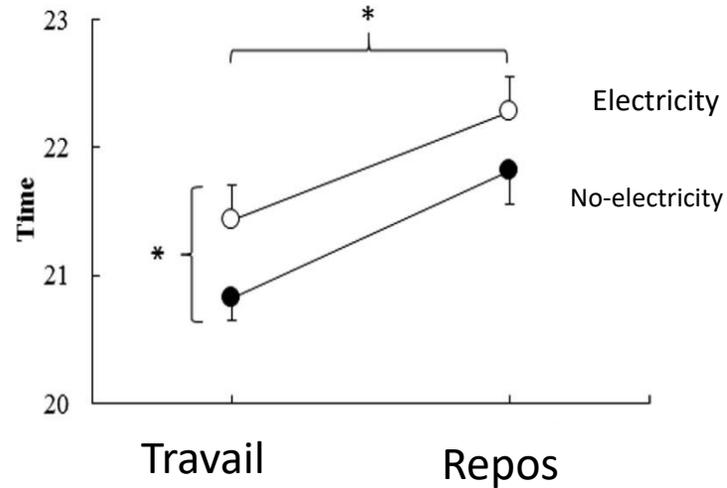
Yetish et al. 2015

# Dans les sociétés pré-industrielles

récolteurs de caoutchouc



Coucher



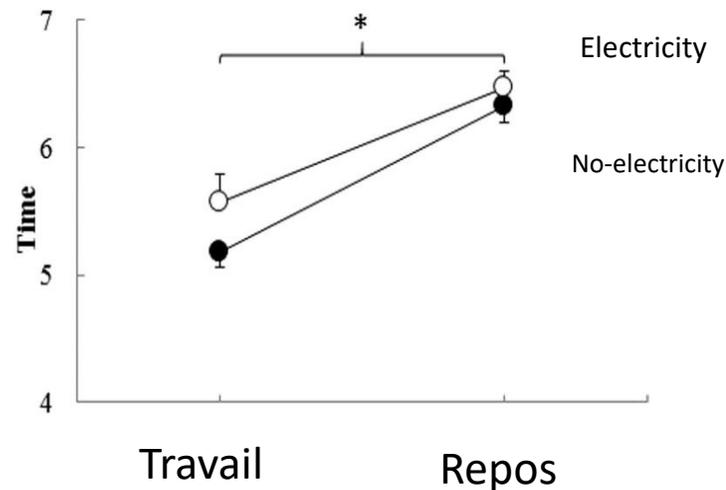
**Pas accès à l'électricité**

Durée du sommeil

**Travail :  $8,0 \pm 0,1$  heures**

**Repos :  $8,8 \pm 0,1$  heures**

Lever



**Accès à l'électricité**

Durée du sommeil

**Travail :  $7,5 \pm 0,1$  heures**

**Repos :  $8,4 \pm 0,1$  heures**



Les rendez-vous étoilés

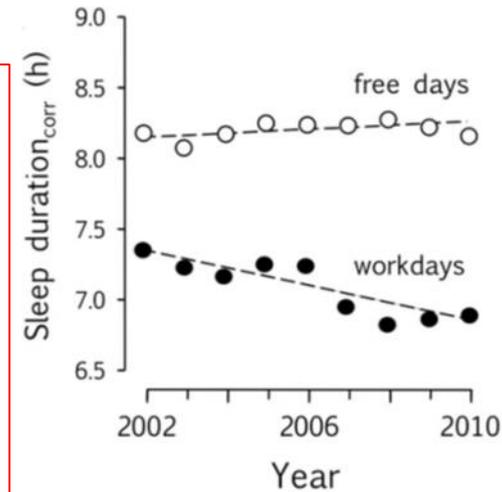


# L'exposition nocturne à la lumière dans nos maisons :

**Coucher retardé quotidiennement**

→ **Durée de sommeil réduite surtout les jours de travail**

→ **Privation chronique de sommeil**



Roenneberg et al 2012



Les rendez-vous étoilés



# Exposition nocturne à la lumière artificielle

## Impact sur notre santé :

