

Troubles du sommeil induits par le tabac : revue systématique et méta-analyse

Mis en ligne le 06 octobre 2021

L'usage régulier du tabac modifie un grand nombre de fonctions centrales de l'organisme. Par exemple, il augmente le métabolisme énergétique et diminue certaines réponses inflammatoires.



Un suspect désigné


Depuis une vingtaine d'années, on suspecte que le **tabac altère la qualité du sommeil**. Tout d'abord, ces doutes existent sur un **plan objectif** et grâce à la mesure externe de certains paramètres hypnologiques comme :

- > le temps d'endormissement,
- > le nombre de réveils nocturnes,
- > le pourcentage des différentes phases de sommeil).




Ensuite, ils persistent aussi sur le **plan subjectif** (vécu du sujet sur des paramètres similaires).

Un travail collectif pour l'inculper

Jusqu'à présent, aucun travail de **synthèse quantitative** n'avait jamais été réalisé par rapport à l'impact du tabac sur le sommeil. C'est ce que vient de faire un **collectif d'auteurs** français avec, à sa tête, la structure de recherche **PsyR²** et deux équipes du **Centre Hospitalier Le Vinatier**. Ces dernières sont composées de l'unité de

sommeil Michel Jouvét du pôle Est (Dr. Catoire en collaboration avec le Dr Rey) et du [service universitaire d'addictologie de Lyon](#)  (Pr. Rolland).

D'importants **partenaires** se sont greffés au projet :

- > [les services de pneumologie](#)  (Pr. Couraud)
- > [le service de médecine du sommeil des HCL](#)  (Dr. Peter-Derex),
- > l'équipe de recherche INSERM CNRS CRNL de Lyon sur le sommeil ([Dr. Gronfier](#) ),
- > et le service de psychiatrie, addictologie, et médecine du sommeil de l'APHP (Dr. Pierre Alexis Geoffroy).

Le travail est publié ce mois-ci dans [Sleep Medicine Reviews](#)  (revue internationale de rang A, Facteur d'Impact : 11,6).

Des résultats accablants

Les auteurs ont compilé les données de **10 études publiées** au cours des dernières années. Ils démontrent que comparativement aux sujets non-fumeurs, les **fumeurs chroniques** ont une augmentation relative de plus de 50% de la durée des phases N1 et N2 correspondant au **sommeil léger**. Celle-ci se fait au détriment des autres phases plus nobles du sommeil. Par ailleurs, les fumeurs avaient environ 6 fois plus de temps de **réveil au cours de la nuit** ainsi qu'une diminution très nette du pourcentage de sommeil lent profond. En revanche, l'absence d'altération du score total du PSQI (reflétant la perception subjective de la qualité du sommeil des participants) suggère que **l'impact du tabac sur le sommeil pourrait être sous-évalué par les fumeurs**.

Du dépistage au sevrage

L'altération du sommeil peut ainsi être ajoutée aux nombreuses conséquences négatives du tabac sur la santé. D'autant plus que les troubles du sommeil prédisposent aux troubles de l'usage du tabac : c'est un cercle vicieux. Il apparaît donc crucial d'aller rechercher les **anomalies du sommeil** chez les fumeurs chroniques, ainsi qu'explorer et traiter la dépendance au tabac chez les personnes se plaignant de troubles du sommeil.

→ [Consulter la publication](#) 