

Et si la qualité du sommeil était une affaire de sexe ?

Montréal, 12 septembre 2016 — Vous l'avez peut-être constaté : les femmes sont plus vulnérables que les hommes aux perturbations de leur sommeil. Elles ont d'ailleurs jusqu'à 2 fois plus de risques de souffrir d'insomnie. Existerait-il une relation entre l'horloge biologique régulant le sommeil et le fait d'être une femme ou un homme ? Oui, selon une étude inédite menée par la Dre Diane B. Boivin de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, un des centres de recherche du CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

En contrôlant le cycle menstruel et l'utilisation de contraceptifs hormonaux, la Dre Boivin montre dans la revue *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, que l'horloge biologique affecte différemment le sommeil et l'éveil des femmes et des hommes.

« À horaire de sommeil comparable, nous observons que l'horloge biologique des femmes les porte à s'endormir et à se réveiller plus tôt que les hommes. La raison est simple : leur horloge biologique est décalée sur un fuseau horaire situé plus à l'Est », dit la directrice du Centre d'étude et de traitement des rythmes circadiens et professeure titulaire au département de psychiatrie de l'Université McGill.

Et de préciser : « Cette différence observée entre les sexes est essentielle pour comprendre que les femmes sont plus susceptibles d'avoir leur sommeil perturbé que les hommes. »

Une expérience inédite

Pour cette étude, l'équipe de la médecin chercheuse a comparé chez 15 hommes et 11 femmes les variations du sommeil et de l'éveil régulées par l'horloge biologique. Les femmes recrutées ovulaient naturellement et ont été étudiées à deux phases de leur cycle menstruel. Ce point est essentiel, car des recherches antérieures de la Dre Boivin avaient déjà montré que la phase du cycle menstruel affecte les rythmes biologiques de la température corporelle et du sommeil.

« Nos participants n'ont pas manifesté de troubles du sommeil durant notre étude. Néanmoins, nos résultats nous aident à comprendre, entre autres, pourquoi les femmes sont plus susceptibles que les hommes de se réveiller plus tôt le matin et de se sentir fatiguées après une nuit de sommeil. La nuit, les femmes ont aussi des niveaux de vigilance plus bas que les hommes », explique la Dre Boivin.

Les femmes pourraient ainsi être moins adaptées biologiquement au travail nocturne, suggèrent en filigrane les résultats de cette étude. D'autres recherches seront nécessaires pour approfondir cette question et développer des interventions adaptées à la santé des femmes et des hommes.

Plus du tiers de la population canadienne subit des perturbations de son sommeil. Avec pour conséquence, des troubles de fonctionnement chez près de 15 % des adultes.

— 30 —

Ces travaux ont été financés par les Instituts Canadiens de Recherche en santé du Canada (IRSC), le Fonds de la recherche du Québec-Santé (FRQ-S) et l'Institut de Recherche Robert-Sauvé en Santé et en Sécurité du Travail.

L'article « Diurnal and circadian variation of sleep and alertness in men versus naturally cycling women » a été publié dans la revue *PNAS* le 12 septembre 2016.

DOI : [10.1073/pnas.1524484113](https://doi.org/10.1073/pnas.1524484113)

À propos de Diane B. Boivin

La Dre Diane B. Boivin est médecin chercheuse, fondatrice/directrice du Centre d'étude et de traitement des rythmes circadiens de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas et professeure titulaire au département de psychiatrie de l'Université McGill. Elle est reconnue internationalement pour son expertise sur les rythmes circadiens humains et leur application aux troubles d'adaptation aux horaires atypiques de travail, à la gestion des risques liés à la fatigue et au décalage horaire.

À propos du CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal est issu du regroupement du CSSS de l'Ouest-de-l'Île, du CSSS de Dorval-Lachine-LaSalle, du Centre hospitalier de St. Mary, de l'Hôpital Sainte-Anne, de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, du Centre de réadaptation de l'ouest de Montréal, du Centre de soins prolongés Grace Dart et des Centres de la jeunesse et de la famille Batshaw.

De renommée internationale, l'Institut Douglas, affilié à l'Université McGill et à l'Organisation mondiale de la santé, soigne les personnes souffrant de maladies mentales et leur offre espoir et guérison. Ses équipes de spécialistes et chercheurs font constamment évoluer les connaissances scientifiques, les intègrent aux soins offerts à leurs patients et les partagent avec la communauté pour la sensibiliser et éliminer les préjugés entourant la maladie mentale.

www.ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca

Source

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Pour informations et entrevues

Bruno Geoffroy

Agent d'information

Service des relations publiques

Relations médias — Recherche

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal

514 630-2225 poste 5257

relations.medias.comtl@ssss.gouv.qc.ca