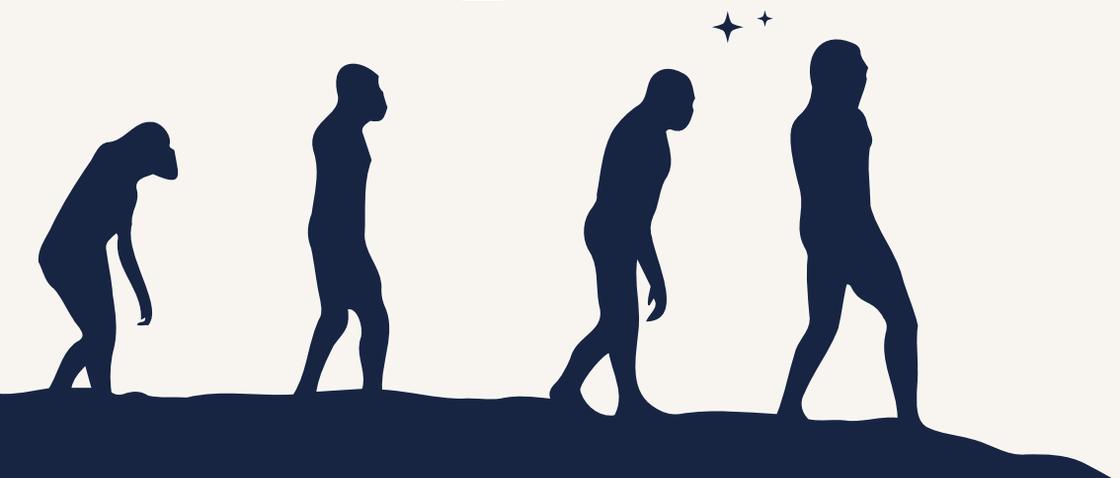


MERIJN VAN DE LAAR
DOCTEUR EN SCIENCES DU SOMMEIL

Dormir comme un Sapiens



LE BEST-SELLER INTERNATIONAL

Nos ancêtres ne connaissaient pas l'insomnie.
Que peuvent-ils nous enseigner ?

LEDUC ↗

Durant des millénaires, l'humanité a dormi dans des conditions a priori peu propices au repos : dans les arbres, à même le sol, dans des abris sommaires, en groupe et à la merci du climat. En dépit de ces contraintes, l'insomnie n'a jamais été un problème. Aujourd'hui, alors que toutes les conditions de confort et de sécurité semblent réunies, nous devrions dormir mieux que jamais. Et pourtant...

Pourquoi la qualité de notre sommeil s'est-elle dégradée ? Quand avons-nous oublié comment bien dormir ? Comment renouer avec le sommeil instinctif de nos ancêtres ?

En se basant sur l'étude des peuples premiers dont les conditions de vie sont très proches de celles de nos ancêtres, ce best-seller international propose ainsi de découvrir comment :

- **Nous défaire des éléments de la vie moderne** qui nous coupent de notre instinct ;
- **Nous libérer des injonctions** à un sommeil parfait, lourdes de conséquences, telles que le pseudo-Graal d'une nuit de huit heures ;
- **Atténuer les effets ravageurs d'une mauvaise nuit** sur notre organisme ;
- **Adoucir l'impact de nos cauchemars** ;
- **Concilier usage de stimulants et sommeil réparateur.**

**UN PROPOS INÉDIT ET LIBÉRATEUR
POUR ENFIN RETROUVER
UN SOMMEIL DE QUALITÉ !**

Merijn van de Laar est docteur en sciences du sommeil et enseignant à l'université de Maastricht. *Dormir comme un Sapiens* est son premier ouvrage et a rapidement connu un retentissement phénoménal : vendu à plusieurs milliers d'exemplaires en quelques mois, il est aujourd'hui en cours de traduction dans 19 pays.

21,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3316-8



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon :
Santé

**Dormir
comme un
Sapiens**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original : *How to Sleep Like a Caveman*

Copyright © Merijn van de Laar 2025

Le Journal du sommeil, page 301 © Kempenhaeghe

Traduction de l'anglais (Royaume-Uni) par Marion McGuinness.

Maquette : Jennifer Simboiselle

Édition : Emmanuelle Bertran

Relecture : Camille Le Dain

Design de couverture : Eléonore Gerbier

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3316-8

MERIJN VAN DE LAAR
DOCTEUR EN SCIENCES DU SOMMEIL

Dormir comme un Sapiens

Traduit de l'anglais (Royaume-Uni) par Marion McGuinness

LEDUC 

Sommaire

| | |
|---|-----|
| Introduction..... | 9 |
| 1. Un sommeil ancestral..... | 17 |
| 2. Qu'est-ce que le sommeil?..... | 39 |
| 3. Pourquoi faut-il dormir? | 81 |
| 4. Nuits blanches..... | 119 |
| 5. Les bases primitives..... | 137 |
| 6. Sommeil social..... | 181 |
| 7. Stimuler le sommeil..... | 203 |
| 8. Détendez-vous! | 217 |
| 9. Faire des heures ses alliées..... | 229 |
| 10. Horloges discordantes et fantômes nocturnes..... | 251 |
| 11. L'avenir du sommeil..... | 271 |
| 12. La clé, c'est l'équilibre..... | 283 |
| | |
| Comment retrouver un meilleur sommeil en 3 semaines : un programme en 12 points..... | 293 |
| Annexe : Le journal du sommeil..... | 299 |
| Glossaire..... | 303 |
| Remerciements | 309 |
| Bibliographie..... | 311 |
| Index..... | 361 |
| Table des matières..... | 375 |

À la mémoire d'Alda et Noa

Introduction

Le sommeil est un phénomène magique. Lorsque vous dormez bien, il vous suffit de fermer les yeux et, en un rien de temps, vous partez en voyage dans un monde merveilleux, au-delà de la pleine conscience. Au contraire, si vous dormez mal, la nuit peut devenir une punition. Chaque nuit se transforme en un combat contre vous-même, engendrant souvent des pensées négatives et un sentiment d'impuissance. Dès le lever du soleil, vous redoutez la journée, qui vous paraît interminable. Des problèmes de concentration et de mémoire, des sautes d'humeur et un manque d'énergie peuvent découler de ces batailles nocturnes.

Lorsque j'exerçais comme thérapeute du sommeil, j'ai mené des recherches sur les causes de l'insomnie. Dans mon cabinet, j'étais parfois étonné de voir à quel point la perception du sommeil variait d'un individu à l'autre. J'ai reçu des patients qui parvenaient à peine à mettre un pied devant l'autre après 7 heures de sommeil, et d'autres qui traversaient la journée sans encombre avec 5 heures de sommeil. Parmi ceux-ci, certains n'estimaient même pas avoir un problème de sommeil – ce sont leurs partenaires qui

pensaient le contraire. Cette expérience subjective du sommeil et des troubles du sommeil semble un facteur important, mais quelque peu insaisissable, de leurs diverses perturbations diurnes et nocturnes.

Fort de ces observations, je me suis lancé dans la recherche scientifique afin de percer certains des secrets du sommeil. Je me suis notamment intéressé aux facteurs psychologiques qui contribuent aux problèmes de sommeil. Mes patients me faisaient souvent part d'inquiétudes durant la nuit, liées au fait de ne pas dormir suffisamment, et cette situation créait chez eux un sentiment d'impuissance. Des traits de personnalité en particulier pouvaient-ils expliquer ces comportements? Ces personnes étaient-elles plus perfectionnistes ou plus compulsives? S'inquiétaient-elles plus en général ou étaient-elles plus anxieuses?

Heureusement, il s'est avéré que les insomniaques ne différaient pas, dans leur personnalité, des personnes qui ne souffraient pas d'insomnie. Je dis heureusement, parce que j'étais en secret satisfait de cette conclusion. Après tout, j'avais moi-même connu de longues périodes de manque de sommeil, et j'aimais l'idée de ne pas être si différent pour autant.

Mes troubles du sommeil ont commencé très tôt. Quand j'étais bébé, je dormais mal. Ma mère était épuisée par les nombreuses nuits passées éveillée à cause de mes pleurs. En désespoir de cause, elle a décidé de consulter notre médecin de famille, qui m'a envoyé à l'hôpital pour 2 jours d'observation. Là, j'ai dormi comme une souche dès la première nuit. Cependant, une fois rentré à la maison, j'ai recommencé à pleurer sans arrêt. Les médecins et les infirmières ont finalement conseillé de « laisser le bébé pleurer,

il s'endormira tout seul ». Cette approche a porté ses fruits et j'ai bien dormi pendant les années qui ont suivi. Rétrospectivement, il apparaît que l'hôpital appliquait la méthode du « laisser pleurer », qui consiste à laisser le bébé pleurer sans intervenir et à lui apprendre à s'apaiser et à s'endormir tout seul. De nos jours, cette méthode est critiquée par certains, mais à l'époque, elle a bien fonctionné pour moi.

À l'âge de 28 ans, la situation s'est dégradée. Je travaillais comme thérapeute dans un centre du sommeil et mes nuits étaient de nouveau perturbées. Il me fallait longtemps pour m'endormir et je me réveillais toutes les heures, regardant le temps défiler sur mon radio-réveil. Pendant la nuit, j'étais en proie à des pensées négatives répétitives au sujet de mon dysfonctionnement prévisible et sur mon état lamentable au travail le lendemain. J'avais profondément honte : pendant la journée, je traitais des personnes souffrant d'insomnie et, la nuit, je restais moi-même éveillé. Je ne suivais pas mes propres recommandations en matière de sommeil. J'avais l'impression d'être un pneumologue qui conseillerait à ses patients de ne pas fumer et qui, en cachette, s'allumerait lui-même une cigarette. Je n'arrivais pas à comprendre pourquoi je dormais si mal et j'avais du mal à l'accepter.

Un mois plus tard, mon médecin traitant m'a orienté vers un psychothérapeute. Au début, les séances me mettaient mal à l'aise : je m'asseyais littéralement dos à lui pendant qu'il me posait des questions sur mon enfance. Néanmoins, après quelques rendez-vous, j'ai commencé à mieux dormir. Quand un collègue du centre du sommeil m'a encouragé à adopter pour moi-même certains principes de la thérapie du sommeil que je prodiguais à mes patients, j'y ai trouvé une aide précieuse. L'idée que je puisse soudainement

développer un trouble du sommeil me laissait perplexe. J'ai commencé à étudier les mécanismes d'un bon sommeil. Je voulais comprendre pourquoi les traitements habituels pour bien dormir ne fonctionnaient pas pour tout le monde.

Ce n'est que des années plus tard que j'ai compris l'origine de mon insomnie, lorsque j'ai découvert que des processus fondamentaux, mis en place au début de l'évolution humaine, avaient nui à mon repos nocturne. Au-delà de la surprise que cette découverte a suscitée, l'idée qu'un phénomène ancestral puisse expliquer de nombreuses théories actuelles sur le sommeil a surtout éveillé ma curiosité. Je m'intéressais déjà beaucoup à l'évolution depuis la fin de mon adolescence, lorsque j'étudiais la psychologie. Certes, j'avais trouvé de nombreux pans de mon cursus ennuyeux, mais les cours de psychologie évolutionniste m'avaient donné envie d'en savoir plus sur le sujet. J'ai été fasciné de constater que nous avions oublié comment notre corps fonctionnait dans des conditions naturelles et que les principes de l'évolution permettaient de comprendre l'expression d'émotions telles que la peur, la colère et la tristesse.

Bien des années plus tard, lorsque je travaillais comme thérapeute du sommeil, j'ai découvert que rester éveillé la nuit, dans son lit, n'est pas nécessairement néfaste, car les premiers humains restaient sans doute plus souvent éveillés que nous. Néanmoins, le mode de veille a son importance, et je vous en dirai plus par la suite. Il était probablement logique de rester éveillé plus longtemps et plus souvent en cas de menace nocturne liée à des prédateurs ou à des tribus hostiles. Ainsi, tous les membres de la tribu pouvaient réagir plus vite et se mettre à l'abri. De plus, j'ai remarqué que pour comprendre la nature du sommeil, il convient de remonter

à la préhistoire, à une époque où notre corps était bien mieux adapté aux conditions naturelles grâce à l'évolution. Que faisait l'homme primitif pour passer une bonne nuit de repos? À quoi ressemblait notre sommeil originel? Les Troglodytes veillaient-ils toujours à bien dormir ou s'adonnaient-ils parfois à des activités susceptibles de perturber leur sommeil, telles que la consommation de substances psychoactives? Le sommeil suscitait-il chez eux des angoisses ou des peurs? Que mangeaient-ils et comment leur régime alimentaire influençait-il leur sommeil?

Cet ouvrage répond à de nombreuses questions : pourquoi l'évolution aurait-elle favorisé un meilleur sommeil chez les amoureux, pourquoi le sexe nous aiderait-il à nous endormir et comment une bonne nuit de repos nous rendrait plus séduisants? Quel lien y a-t-il entre les anciens prédateurs nocturnes et les inquiétudes contemporaines? Quelle influence a l'humeur sur le sommeil, et vice versa? Je me pencherai sur la place des rêves, du sommeil morcelé et d'autres expériences nocturnes, telles que le somnambulisme. Quel rôle les rêves jouent-ils dans nos émotions et comment ont-ils pu aider l'*Homo sapiens* à survivre pendant des millénaires? Je reviendrai sur l'effet des stimulants sur le sommeil. Par ailleurs, qu'en est-il des somnifères? Comment agissent-ils exactement sur notre sommeil? Ce livre s'intéresse également à l'impact du sommeil sur la mortalité, la santé et les maladies chroniques. Comment rester en bonne santé?

De nombreux ouvrages expliquent ce qu'il faut faire et ne pas faire pour mieux dormir. Ils vous donnent toutes sortes de conseils pour savoir comment penser, comment se comporter et comment ressentir les choses. Ces conseils sont souvent utiles, même si vous ne comprenez pas pourquoi. Dans ces pages, je souhaite aller

plus loin et vous aider à mieux appréhender la notion de nuits réparatrices, la raison pour laquelle vous en avez besoin et ce qui fait de vous un bon ou un mauvais dormeur. En m'intéressant à notre mode de vie remontant à des centaines de milliers d'années, j'espère vous donner un aperçu du contexte évolutif du sommeil et vous montrer comment en tirer le meilleur parti. Je souhaite également déboulonner plusieurs mythes inutiles concernant notre repos nocturne. Par exemple, celui des 8 heures, qui n'est pas du tout en phase avec les résultats des études menées sur la vie probable de nos ancêtres. Ce faisant, je compte reconforter les personnes qui souffrent actuellement d'insomnie, les aider à mieux dormir et à être plus détendues lorsqu'elles restent éveillées la nuit.

« [...] La vanité humaine
chérit l'idée absurde selon
laquelle notre espèce est le
but final de l'évolution¹. »

Richard Dawkins, biologiste et théoricien de l'évolution
britannique, auteur de *L'Horloger aveugle* (1986)

Un sommeil ancestral

P our nos lointains ancêtres, le sommeil était un mystère, et c'est compréhensible. Après tout, jusqu'au XIX^e siècle, nous ne savions pas grand-chose du cerveau. Le royaume du sommeil dans lequel chacun disparaissait soudainement chaque nuit devait paraître surnaturel. Un peu de cette magie se dissipe à mesure que nous saisissons mieux le fonctionnement du cerveau, mais de nombreuses questions restent encore sans réponse.

Les conditions et habitudes de sommeil de l'humain primitif sont peut-être mieux adaptées à notre époque qu'on ne pourrait le croire. Si nous voulons comprendre notre propre sommeil, nous devons étudier la manière dont notre corps a évolué sur plusieurs milliers d'années. L'homme moderne, *Homo sapiens*, a émergé de lignées plus anciennes, il y a 230 000 à 300 000 ans².

C'est très lointain, surtout si l'on considère que l'homme n'habite dans des villes que depuis moins de 10 000 ans, que l'utilisation généralisée de l'électricité date de la fin du XIX^e siècle et que nous n'avons d'ordinateur à la maison que depuis la fin des

années 1970³. Notre cerveau a dû s'adapter très largement à ces évolutions en un laps de temps relativement court. Notre mode de vie a changé radicalement, mais l'évolution de notre corps et de notre esprit n'a pas été aussi rapide.

Les études sur le sommeil se nourrissent également de l'histoire. L'interprétation des découvertes archéologiques et l'observation des sociétés contemporaines de chasseurs-cueilleurs nous aident à comprendre comment dormaient les premiers humains. Même si les vestiges du passé ne donnent aucun détail sur le rythme circadien (les changements physiques, mentaux et comportementaux d'un organisme au cours d'un cycle de 24 heures) de nos ancêtres, les chercheurs étudient la vie des chasseurs-cueilleurs contemporains pour se faire une idée de nos rythmes diurnes et nocturnes des temps reculés. Cette démarche a suscité quelques critiques, notamment de la part de Matthew Wolf-Meyer, professeur d'anthropologie à l'Institut polytechnique de Rensselaer, dans l'État de New York. Il affirme qu'en raison des influences sociales modernes et de divers autres facteurs, aucun groupe contemporain ne peut être comparé avec précision à des populations appartenant à une période plus lointaine de l'évolution⁴. Par ailleurs, dans sa monographie de 2010 intitulée *The Hadza: Hunter-Gatherers of Tanzania*, Frank Marlowe, également professeur d'anthropologie, s'étonne que les Hadza aient conservé une si grande part de leur mode de vie ancestral, avec peu de changements depuis leur première description officielle en 1911, tout en admettant qu'ils ne soient pas des « fossiles vivants⁵ ».

C'est donc en étudiant un groupe aux conditions et au mode de vie beaucoup moins influencés par la technologie moderne, l'éclairage artificiel et la régulation de la température que les nôtres que nous parviendrons à nous faire l'idée la plus précise possible du

sommeil d'autrefois. Ces paramètres sont beaucoup plus proches de ceux connus par les humains primitifs.

Lits en hauteur

Par définition, la préhistoire est la période pour laquelle aucune source écrite « exploitable » n'existe. En d'autres termes, les archives semblent aussi illisibles que ma propre écriture préhistorique. La préhistoire débute il y a 3 à 5 millions d'années et s'achève vers 3300 avant notre ère. Cette période évoque l'image d'un homme des cavernes, brandissant une massue et tentant de repousser un tigre à dents de sabre. C'est en tout cas la première chose qui me vient à l'esprit. Lorsque je vois des représentations d'humains préhistoriques, j'ai toujours l'impression que l'artiste devait les détester et qu'il n'avait que peu d'estime pour leur intelligence. Les Troglodytes ont souvent l'air un peu ridicules, au point qu'il est difficile de concevoir qu'ils aient découvert le feu ou inventé la roue. Personnellement, je pense que les premiers humains étaient bien plus intelligents que cela.

Les humains primitifs étaient des chasseurs-cueilleurs qui se déplaçaient en général entre plusieurs régions. Ils vivaient en groupes et chassaient les animaux sauvages. Ils ramassaient également des noix, des graines, des plantes, de quoi confectionner des vêtements et du bois pour faire du feu. Aujourd'hui, il suffit d'aller au supermarché pour acheter des légumes ou un morceau de viande, et les jours de farniente, il est possible de se faire livrer un repas tout prêt à domicile. À l'époque préhistorique, les hommes n'avaient évidemment pas accès à un tel luxe. Après une journée de chasse et de cueillette, bien se reposer était indispensable.

À quoi ressemblait la « chambre à coucher » à la préhistoire ? Si les premiers humains dormaient à même le sol, il n'en a pas toujours été ainsi. Leurs ancêtres se reposaient dans des nids perchés dans les arbres. En haut, ils étaient en effet protégés des prédateurs⁶. Un comportement moderne du sommeil est peut-être un vestige de cette époque. Vous le connaissez sans doute : vous êtes en train de vous assoupir et, soudain, vous êtes réveillé en sursaut par une sensation de chute. Elle vous tire aussitôt du sommeil. C'est assez gênant en plein cours, lors d'une réunion importante, mais ennuyeuse, ou dans le train. Ces contractions musculaires sont aussi appelées « secousses hypniques » et étaient sans doute cruciales pour la survie. Après tout, si vous dormez dans un arbre en milieu hostile et en hauteur, vous pourriez aisément tomber dans la jungle. Les muscles de votre corps se contractent un court instant, ce qui vous réveille en sursaut et vous permet de vérifier que vous êtes en sécurité.

À partir du moment où les premiers humains ont commencé à utiliser le feu, passer la nuit dans les arbres est devenu moins nécessaire, car les feux de camp allumés la nuit permettaient de tenir les prédateurs à distance. Dormir sur le sol présentait un avantage considérable. Les humains primitifs jouissaient d'un repos nocturne plus stable que dans les dangereuses hauteurs, se traduisant probablement par un sommeil plus profond et moins interrompu. Cette amélioration a eu un effet positif sur le cerveau en général. Notre intelligence cognitive actuelle pourrait même résulter de la transition entre le sommeil dans les arbres et le sommeil au sol⁷.

Le plus ancien lit découvert remonte à environ 200 000 ans. Il ne s'agissait évidemment pas d'un sommier à ressorts avec une tête de lit rembourrée et un bel édredon. Installé dans une grotte, il était nettement moins confortable, tout en herbes, branches et feuilles⁸.

Un tel endroit ne semble déjà guère propice au repos, mais il y a pire. Outre l'influence des conditions météorologiques changeantes, les fortes variations de température et la présence éventuelle de dangers, les insectes terrorisaient les humains préhistoriques pendant la nuit. Comment le sait-on ? Des plantes insectifuges recouvraient leur couche ! Si par le plus grand des hasards, vous êtes un dessinateur illustrant nos ancêtres et décidez de dessiner un humain primitif au regard stupide, j'exige que vous supprimiez immédiatement votre œuvre ! Ils étaient en effet très ingénieux. Cet insecticide n'est d'ailleurs pas la seule découverte extraordinaire : des archéologues ont trouvé des cendres dans les différentes épaisseurs du lit.

Les premiers humains utilisaient des méthodes peu conventionnelles pour changer la literie et chasser les insectes. Ils mettaient régulièrement le feu à leur lit après y avoir dormi, ce qui avait probablement un effet à la fois sur les créatures grouillant déjà dans leur lit et sur les nouveaux parasites.

La plupart des insectes rampants sont incapables de se mouvoir correctement dans la poudre fine, parce qu'elle bloque leur respiration et provoque une déshydratation⁹. (Je vois tout à fait comment ce rituel de l'embrasement du lit pourrait se traduire aujourd'hui : imaginez que chacun mette le feu à son matelas après une seule nuit ! Tous les matins, vous feriez la queue à la déchèterie avec votre remorque, entouré de files d'autres voitures. Heureusement que nous avons des machines à laver et que nos lits ne sentent par chance plus les branches brûlées, mais le miel sauvage ou la lavande fraîche.)

Détail intéressant, le lit primitif ne servait pas seulement à dormir, mais aussi de lieu de travail pour la fabrication d'outils en pierre

utilisés pour la chasse, pour le nettoyage des peaux d'animaux et la préparation des aliments. Les éclats de pierre trouvés sur le lieu de couchage en témoignent¹⁰. Supposez : vous sciez une série de planches de bois sur un lit fraîchement fait avant d'essayer de vous endormir au milieu de la sciure et des outils. Dites adieu à une bonne nuit de repos ! Outre les fragments de pierre, des grains d'ocre rouge et orange recouvraient les lits. Les humains primitifs s'en servaient sans doute pour décorer leur corps ou pour colorer des objets.

Les Troglodytes avaient-ils aussi des relations sexuelles dans leur lit ? Impossible de l'affirmer avec certitude, mais pour répondre à ces questions, les chercheurs ont étudié les habitudes des chasseurs-cueilleurs modernes, dont les conditions de vie sont restées à peu près les mêmes depuis des milliers d'années. La tribu aka, de la région de la forêt tropicale de la République centrafricaine, est l'un des groupes dont l'activité sexuelle a été observée. Les Aka sont principalement des chasseurs au filet qui ne vivent pas dans des grottes, mais dans des campements à même le sol. Les études montrent que si certains hommes sont polygames, la grande majorité est monogame¹¹. Comme chez les chasseurs-cueilleurs modernes la polygamie ne concerne qu'une infime frange de la population, il est probable que les relations sexuelles chez les peuples préhistoriques ne concernaient que des couples stables¹².

Dans la plupart des tribus, comme chez les Aka, l'activité sexuelle est généralement discrète : l'endroit où les habitants dorment en groupe diffère de celui où ils ont des relations sexuelles, car les autres membres de la tribu risqueraient de voir les amants en pleine action.

Par exemple, certains des cueilleurs Aka étudiés ont expliqué avoir des rapports sexuels dans la forêt, loin de la tribu, et d'autres des rapports sexuels dans leur hutte¹³. Si les rapports sexuels ne se déroulent pas au grand jour, c'est peut-être pour limiter la honte, mais aussi la jalousie et la compétition pour l'accouplement¹⁴. Des recherches sur les tribus contemporaines telles que les Aka permettent de conclure que les groupes préhistoriques utilisaient leurs lits pour se reposer et pour travailler, mais plus rarement pour des relations sexuelles. Comme nous le verrons au chapitre 6, l'activité sexuelle favorise en général le sommeil. Ils se couchaient peut-être aussitôt après l'acte afin de profiter de ses effets soporifiques positifs.

Dormir, manger, bouger, répéter

L'homme préhistorique est régulièrement source d'inspiration pour de nouvelles approches en matière de santé et de bien-être. Un exemple bien connu : le « régime paléo ».

On pense que l'humain primitif se nourrissait de viande, de poisson, de légumes, de fruits et de noix : les meilleurs aliments pour l'homme moderne selon les adeptes du régime paléo. Il a bien sûr ses partisans et ses opposants, mais il est prouvé que certains principes nutritionnels du régime paléo sont pertinents¹⁵. Comment ce régime ancestral influençait-il le sommeil ?

Il y a des centaines de milliers d'années, les hommes ont appris à cuisiner avec le feu. Ils ont commencé à utiliser des outils en pierre à différentes fins et à se procurer de la nourriture plus facilement. Certains chercheurs, parmi lesquels l'anthropologue Katharine Milton, suggèrent que l'humain primitif mangeait des légumes

et de la viande. D'autres affirment que son régime était plus largement composé de légumes que de viande maigre, et d'autres encore que le poisson était l'aliment de base le plus consommé^{16,17}. Les tribus modernes de chasseurs-cueilleurs absorbent en règle générale environ 30 % d'aliments d'origine animale et 70 % de légumes (dans les régions très froides, comme l'Arctique, cependant, ils se nourrissent presque exclusivement d'animaux)¹⁸.

Il y a environ 10 000 ans, notre régime alimentaire a commencé à évoluer. C'était le début de la révolution agricole et nos ancêtres ont augmenté leur consommation de céréales, de légumineuses, de produits laitiers et d'huiles végétales. À l'époque moderne, une nouvelle transition majeure vers d'autres ressources alimentaires s'est opérée. Grâce à la révolution industrielle, à partir de 1760 environ, des techniques agricoles plus efficaces sont apparues. Elles ont ainsi facilité l'accès à certaines sources d'alimentation et ouvert la voie à de nouvelles méthodes de conservation des aliments, notamment les conserves de viande ou de soupe et le pain de mie¹⁹.

En 2003, l'anthropologue Clark Spencer Larsen, de l'université d'État de l'Ohio à Columbus, a affirmé que le passage de notre régime paléolithique au régime de la révolution agricole a provoqué une inadéquation entre les besoins de notre corps et les types d'aliments consommés. Cette hypothèse est étayée par des recherches suggérant que les chasseurs-cueilleurs présentaient un risque plus faible de maladies chroniques et liées à l'âge que les travailleurs agricoles. Cette différence pourrait être la conséquence d'un choix plus restreint d'aliments, plus pauvres en nutriments absorbables, dès les débuts de l'agriculture²⁰.

Les détracteurs de cette théorie affirment que ce phénomène est davantage imputable au décès précoce des chasseurs-cueilleurs de la préhistoire, qui n'atteignaient donc pas l'âge où les maladies chroniques se développent²¹. Les preuves de l'état de santé exact des hommes de la préhistoire sont très limitées. Toutefois, nous pouvons comparer les chasseurs-cueilleurs modernes aux individus des sociétés industrialisées. Des études montrent que les jeunes chasseurs-cueilleurs présentent des taux plus faibles d'obésité, d'hypertension et de résistance à l'insuline que les jeunes des pays industrialisés. Ce résultat pourrait s'expliquer par la combinaison d'aliments mieux adaptés à notre ADN paléolithique, mais aussi par le niveau d'activité des chasseurs-cueilleurs, souvent bien plus intense que celui des populations des sociétés industrialisées²².

Si le régime paléolithique présentait des avantages pour la santé, en quoi pouvait-il influencer le sommeil des premiers humains ? Cette alimentation se caractérise en particulier par sa teneur élevée en protéines, ce qui a pu favoriser le repos nocturne des habitants des cavernes. Plus précisément, les repas riches en protéines, comme ceux du régime paléo, ont des effets positifs sur le sommeil, alors que les mauvais dormeurs puisent davantage leur énergie dans les glucides et les lipides²³. En outre, le régime paléolithique originel était assez pauvre en sucre, et la science montre que les régimes hypoglucidiques peuvent toujours être bénéfiques pour le sommeil des humains d'aujourd'hui²⁴. À la fin du chapitre 5, j'aborderai plus en détail les particularités du régime paléolithique susceptibles de promouvoir un bon repos nocturne.