

Des chercheurs identifient la mutation génétique qui explique que certaines personnes dorment très peu



Des chercheurs de l'Université de Californie ont identifié, dans une recherche publiée dans la revue *Science Translational Medicine*, une mutation génétique qui expliquerait que certaines personnes aient besoin de moins d'heures de sommeil que des individus "normaux".

Avec Yves Dauvilliers

Atlantico : Des chercheurs de l'Université de Californie ont identifié, dans une recherche publiée dans la revue *Science Translational Medicine*, une mutation génétique qui, lorsqu'elle est présente dans le patrimoine génétique de l'individu, expliquerait que certaines personnes aient besoin de considérablement moins d'heures de sommeil que des individus "normaux". En quoi cette nouvelle découverte est-elle particulièrement importante ? Qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

Yves Dauvilliers : Cette découverte permet de mieux comprendre les mécanismes de la régulation du sommeil chez le sujet normal et chez le sujet pathologique. Il faut d'abord expliquer le concept de longs dormeurs et de courts dormeurs.

Dans la population générale, on peut en effet distinguer des longs dormeurs, des courts dormeurs et des sujets qui dorment normalement, soit entre 6,5 et 8,5 h.

Il faut néanmoins noter qu'à ce jour, il est difficile de distinguer ces sujets, car les seuils retenus pour définir ces groupes sont très fonction de l'âge, et parce qu'il y a une importante variabilité entre les sujets selon la pression qu'exerce sur eux leur environnement : stress, motivation, lumière, etc.

Cette étude permet de distinguer un type de sujets, les sujets court dormeurs, constitutionnels, qui dorment peu possiblement à cause de déterminants génétiques comme montré ici, des sujets privés de sommeil.

Ce travail est remarquable car le patient qui a été étudié et son père sont tous les deux courts dormeurs du fait d'une mutation sur le récepteur d'un gène qui code pour le neuropeptide S. L'étude révèle donc un lien possible entre cette mutation génétique et le fait d'être court dormeur.

De surcroît, on note un parallélisme objectivé dans les modèles animaux, ceux de souris notamment. Lorsque le même gène est muté chez la souris, on note également un temps de sommeil moins important.

Comment cette mutation se traduit-elle au quotidien ? Ces individus, avec 4h à 6h de sommeil sont-ils en aussi bonne forme que quelqu'un qui dormirait 8h par exemple ?

Il n'y a pas de conséquences chez ces sujets (hommes ou animaux) d'être courts dormeurs à la différence des individus privés de sommeil.

Chez les individus étudiés, on ne note aucune forme d'obésité, pas de troubles cognitifs, pas de troubles du métabolisme.... Il n'y aurait donc a priori pas de conséquences visibles de la diminution du temps de sommeil, contrairement à des individus qui sont privés de sommeil. Cela est aussi probablement dû au fait que leur sommeil est plus profond.

Cette étude est donc passionnante et permet de mieux comprendre le phénotype de la durée de sommeil chez les individus et à terme permettra de mieux prévenir et de traiter les effets négatifs de la dette de sommeil. Elle nous permettra sans doute en effet de réaliser des médicaments qui agissent sur des cibles bien précises (comme le fait la protéine exprimée via ce gène) afin de compenser les effets néfastes de la privation de sommeil.