

Bordeaux, le 3 mai 2022

Publication des résultats de l'étude COFATSOM [1] : un lien démontré entre les changements de rythmes de sommeil et le risque de contracter la Covid-19

*L'unité SANPSY (UMR 6033 CNRS) et le CHU de Bordeaux viennent de publier dans le journal **Sleep Medicine** [2] une nouvelle étude qui montre pour la première fois un lien entre les changements de rythme quotidien et le risque d'être infecté par le SARS-CoV-2. Cette étude souligne l'importance de respecter des rythmes de sommeil réguliers, particulièrement en cette période de pandémie.*

Les rythmes physiologiques du corps humain au cours d'une journée (ou rythmes circadiens) sont cruciaux pour la régulation des réponses immunitaires et inflammatoires aux infections virales. Cependant, dans le contexte de la crise sanitaire, les habitudes et les rythmes de vie, y compris les horaires de sommeil, ont été massivement perturbés.

Selon des recherches antérieures, ces variations pourraient prédisposer au risque d'infection par le SARS-CoV-2. Une étude en particulier a déjà établi un lien entre le travail de nuit et le risque d'infection COVID-19. La perturbation des rythmes circadiens peut également venir d'un désalignement chronique entre l'horloge biologique d'un individu et son rythme de vie. Ce désalignement circadien se manifeste par un décalage des horaires de sommeil en semaine et le week-end. On parle également de décalage horaire social.

Présentation de l'étude COFATSOM

. Etude observationnelle menée par questionnaire sur le site de dépistage du CHU de Bordeaux de Février à Avril 2021.
. Au total, 1014 patients venus se faire tester au CHU de Bordeaux ont été inclus, dont 56 positifs au SARS-CoV-2 (5,5%) et 211 (20,8%) en décalage horaire social. **Le décalage horaire social était associé à un doublement du risque de COVID-19.**
. **Les résultats de cette étude montrent que le décalage horaire social est un facteur de risque pour le COVID-19.** Il s'agit d'un marqueur de perturbation circadienne, indiquant le rôle de cette variable dans l'affaiblissement de la réponse immunitaire et l'augmentation du risque d'infection. Le respect d'un rythme circadien approprié pourrait aider, en complément aux mesures de distanciation sociale, à réduire le risque d'infection.

[1] Circadian misalignment is associated with Covid-19 infection - Julien Coelho, Jean-Arthur Micoulaud Franchi, Anne-Sophie Wiet, Duc Nguyen, Jacques Taillard, Pierre Philip - 2021 - *Sleep Medicine*

[2] Shift work is associated with increased risk of Covid-19: Findings from the UK Biobank cohort - Yaqoot Fatima, Romola S. Bucks, Abdullah A. Mamun, Isabelle Skinner, Ivana Rosenzweig, Guy Leschziner, Timothy C. Skinner - 2021 - *Journal of Sleep Research*