

Bordeaux, le 17 mars 2021

19 mars - Journée nationale du sommeil

Covid-19 et fatigue : une enquête menée par le service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux

Des études récentes montrent que les patients ayant contracté la COVID-19 gardent une fatigue très importante après avoir résolu l'épisode infectieux. Cette fatigue pourrait s'expliquer par une inflammation chronique. Mais à ce jour, il existe davantage de données pour les patients atteints de la COVID-19 ayant été hospitalisé que pour les patients non hospitalisés avec des formes plus légères.

Dans ce contexte le service universitaire de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux a lancé une enquête (COFATSOM) basée sur un questionnaire administré à chaque personne venant se faire dépister au CHU de Bordeaux.

Pourquoi cette enquête ?

La fatigue liée à la COVID ne toucherait pas que les personnes âgées ayant de lourdes conséquences cardio-pulmonaires mais également des sujets jeunes qui n'ont pas eu d'atteintes organiques marquées. Cette notion est peu répandue et à ce jour, la COVID contractée par des sujets jeunes étant considérée comme ayant très peu de conséquences sur la santé de ces derniers.

On sait par ailleurs que la prévalence de la dette de sommeil est importante au sein de la population générale et en particulier chez les jeunes et on sait également que la privation de sommeil augmente l'inflammation chronique et facilite le risque de contamination virale.

De par l'association entre privation de sommeil, somnolence et possiblement inflammation on est en droit de s'interroger :

- Sur les mécanismes de la fatigue en population générale
- Dans quelle mesure la dette de sommeil chronique dont souffre la population française ne peut pas expliquer un risque accru de contamination par la COVID 19 mais également une fatigue résiduelle importante post infection par COVID ?

« Nous allons mesurer au sein d'une population d'adultes jeunes (18-45 ans), fréquemment exposée à une dette de sommeil, l'hygiène de sommeil (horaires de coucher et lever, horaires d'endormissement et de réveil, et satisfaction globale du sommeil), la durée moyenne de sommeil, le niveau de fatigue et de somnolence et comparer ces seuils entre les sujets atteints ou non de la COVID-19 selon la PCR nasopharyngée.

Cette étude permettra de sensibiliser le public au danger d'un manque de sommeil et d'accompagner la population via l'application KANOPEE et les comptes Instagram et Tiktok (pr.philip) à avoir une meilleure hygiène de sommeil. » Pr Pierre Philip, chef du service universitaire de médecine du sommeil*

**Kanopée est une application gratuite proposant un repérage clinique et des conseils par un compagnon virtuel pour limiter des problèmes de sommeil et de comportements addictifs marqueurs précoces de l'anxiété, du stress et de la dépression liés à la crise du COVID-19.*

Contact presse - Direction de la communication et de la culture – CHU de Bordeaux

Julie RAUDE - 05 56 79 53 42- 07 86 65 79 61 / Caroline PERET - 05 57 82 03 21 – 06 27 43 46 75