

VOTRE RÉGION

PACA | Étude de la fondation Ifrap La Région devient plus économe



Au centre, le président de la Région Paca, Renaud Muselier, lors de son élection dans l'hémicycle de la collectivité à Marseille.

Selon une étude réalisée par la fondation Ifrap dévoilée par Le Figaro, la Région Paca, avec une baisse de 8 % de ses dépenses, est celle qui a réalisé le plus d'efforts financiers entre 2015 et 2016. Et ce grâce à des dépenses en baisse de 10,7 % en investissements et de 6,8 % en fonctionnement. Elle devance la Bretagne et les Hauts-de-France, alors que les dépenses des Régions ont diminué en moyenne de 1 %.

« Dès notre arrivée à la tête de la collectivité, nous avons fait des efforts considérables pour réaliser des économies, a communiqué mercredi le président de Région Renaud Muselier. En 2016, nous avons fait appel à un cabinet d'audit indépendant pour analyser une situation financière inquiétante. On a mis en place un budget de rupture pour redresser la barre et engager des actions. Nos dépenses de fonction-

nement ont baissé de près de 46 millions d'euros l'an dernier. »

Un mouvement général de baisse enclenché

Il ajoute : « Ces efforts se poursuivent en 2017, avec un nouveau cap fixé depuis que je suis président et qui se résume en trois mots : autorité, écoute et proximité. » Passées de 22 à 13 en 2015, les nouvelles Régions n'auraient pour le moment réalisé que de très faibles économies sur leurs dépenses de fonctionnement. Il est à noter, toujours selon l'étude, que « les plus vertueuses » sont le plus souvent celles dont le périmètre géographique n'a pas été modifié. Les collectivités régionales, comme les autres, en raison de la baisse des dotations de l'État, auraient en moyenne baissé leurs dépenses de 3 % environ par an depuis 2013.

B.A.

AUBIGNAN | Mardi dès 19 h 30 Observer les oiseaux de nuit à Belle-île

Observer la faune nocturne, dès la tombée de la nuit, tel est le programme de la de la promenade au sein de l'espace naturel sensible de Belle-île prévue mardi 8 août. En compagnie de deux animateurs, les participants pourront notamment repérer des chauves-souris en vol, telle l'une des plus connues "La pipistrelle commune" et écouter, à l'aide de détecteurs, leurs ultrasons.

Au cours de cette découverte du monde mystérieux des oiseaux de nuit, outre les chiroptères, il sera peut-être possible d'apercevoir des rapaces. L'un des plus petits de sa catégorie, "La Chevêche d'Athéna", mène une double vie, chouette visible le jour et chassant au couchant les insectes ainsi que les rongeurs, la nuit.

Rendez-vous à 19 h 30 sur le parking de Belle-île, sur la RD55 entre Aubignan et Sarrians. Tous publics, du-



"La Chevêche d'Athéna", petit rapace diurne et nocturne qui se laissera peut-être entrevoir lors de la sortie à Belle-île.

rée : environ 2 heures. Précautions : prendre des vêtements chauds, des chaussures adaptées, des lampes frontales ou de poche. Non accessible aux personnes à mobilité réduite.

Inscriptions et renseignements : 09 65 01 90 52 - fanny.albalat@gcprovence.org. Tél. 06 25 25 13 00.

COMMENT NOUS JOINDRE



AVIGNON
23, rue de la République
84000 Avignon
Tél. : 04 90 16 78 00
Fax Rédac : 04 90 16 78 40
Fax Pub : 04 90 16 78 46
LD.LredOrange@vauclusematin.com

BOLLÈNE
46, avenue Emile-Lachaux
84500
Tél. : 04 90 30 54 70
Fax : 04 90 30 37 38
LD.LredBollene@vauclusematin.com

ORANGE
95, boulevard Daladier
84100
Tél. : 04 32 81 83 40
Fax : 04 32 81 83 45
LD.LredOrange@vauclusematin.com

CARPENTRAS
111, avenue Clemenceau
84200
Tél. : 04 90 63 18 21
Fax : 04 90 63 67 17
LD.LredCarpentras@vauclusematin.com

Vaucluse matin

SANTÉ | Des spécialistes du sommeil nous dressent un état des lieux sur le mal grandissant des mauvaises nuits

« Notre société fait tout pour nous empêcher de dormir ! »

Lieu pluridisciplinaire regroupant des pneumologues, ORL, psychiatres et neurologues, les "centres du sommeil", comme celui de la Timone à Marseille, dirigé par le neurologue Marc Rey, se développent. Les spécialités qui diagnostiquent les maladies du sommeil sont enfin reconnues en France. Car, de par le passé, la dévalorisation du sommeil a entraîné des pathologies importantes. Explications avec le Dr Rey.

→ Pourquoi de tels centres du sommeil ne se sont-ils pas vite développés en France ?

« On enregistrait le sommeil des patients sur un support papier. Il y avait 1 500 feuilles à lire pour une seule nuit ! Maintenant, cela se fait sur support numérique et c'est moins lourd. On a de meilleures connaissances sur l'apnée du sommeil, aussi, grâce à de nouvelles machines. On a développé ces nouvelles techniques ici, au centre de sommeil référent, car on a à la fois des infirmiers qui vont surveiller les patients la nuit, et d'autres la journée. On est près d'une

dizaine pour quatre chambres : c'est un investissement important. »

→ À quoi sert véritablement le sommeil ?

« Pendant longtemps, on ne connaissait pas vraiment sa fonction. Il sert avant tout à reposer le cerveau, pas les muscles. Il sert à retraiter l'information. Est nécessaire au développement du cerveau. C'est pourquoi les enfants en ont beaucoup besoin, et comme le cerveau se développe toute la vie, on a besoin de bien dormir toute sa vie ! Ce n'est pas pour rien que les sectes ou services secrets privent de sommeil les personnes pour obtenir des informations. Le manque de sommeil est délétère, pour les enfants et les adultes. Mais notre société fait tout pour nous empêcher de dormir ! Elle entraîne des privations de sommeil, et les conséquences en sont des maladies. »

→ Quelles sont les dernières avancées ?

« Il faut sensibiliser les gens sur le rôle important du sommeil. Car on sait qu'il intervient dans la construction du cerveau, et l'enfant n'a pas



Victor Hugo Espinosa, à gauche, président de l'association citoyenne Ecoforum, et le Dr Marc Rey, neurologue, responsable du centre du sommeil à l'Hôpital de la Timone à Marseille. Photo Le DL/B.A.

le cerveau construit. Ce sont les parents qui vont lui apprendre à faire ses nuits dans les meilleures conditions : ils ont un rôle majeur. L'enfant dort plus car il a plein de choses à mettre en place justement dans son cerveau. Chose que l'on retrouve aussi au moment de l'adolescence. La nuit est le moment de stockage des données de la journée. Tout

ce que vous avez fait dans la journée est rejoué la nuit. C'est ce gros travail de traitement qui est à valoriser. On consolide la nuit ce que l'on a appris le jour. »

→ Quelle est la bonne durée moyenne de sommeil ?

« Il y a autant de tailles de sommeil que de tailles de chaussures ! La norme statistique est entre 7 à 8 heures,

cela concerne 60 % des gens et c'est un tiers de notre vie. Mais il faut savoir qu'on est très inégaux devant le sommeil, il y a des variations individuelles très importantes. Et ce en raison de ses propres gènes, de l'apprentissage qu'on a eu du sommeil, de la gestion personnelle du stress, de son facteur professionnel. »

→ En cette période estivale de congés, préconisez-vous la sieste et la grasse matinée ?

« La sieste a pour but de restituer son système d'éveil. Mais attention, quand on est plus fatigué à la fin qu'au début, il faut alors faire une sieste plus courte ! Entre 10 et 20 minutes peuvent suffire. Pour allonger ses nuits, il faut distinguer la récupération et le rétablissement de son besoin. L'idéal est d'avoir 15 jours de congés. Vous récupérez de la dette de sommeil la première semaine, et la seconde vous récupérez le rythme. Mais vous ne pouvez pas accumuler du sommeil, on ne peut pas prendre de l'avance en sommeil, c'est impossible. »

Propos recueillis par Bruno ANGELICA

Les fléaux du dodo

Sommeil et bruit

Le bruit est considéré « comme la première nuisance du sommeil en France », avance Victor Hugo Espinosa, président de l'association citoyenne Ecoforum, membre administrateur d'Air Paca. Il est traité par le cerceau durant la nuit, et sa perception est très différente suivant les individus. Si vous ne supportez pas votre voisin, le moindre bruit de lui sera vécu négativement et sera beaucoup plus stressant ! » Une personne sur deux se déclare gêné par le bruit. Pour Mr Espinosa, « le sommeil est aussi un problème économique pour la France, avec un coût énorme pour la Sécurité. 30 % des gens ne dorment pas assez longtemps, et on peut pêter les plombs sans dormir ! » Le Dr Rey ajoute : « Il doit y avoir l'idée de se retirer dans sa chambre et se couper du monde pour bien se préparer à dormir. »

Sommeil et lumière

L'homme a besoin du noir

pour pouvoir dormir, « mais il y a trop d'excès de lumière dans nos villes » ajoute Mr Espinosa, « la lumière artificielle doit être diminuée pour à la fois mieux dormir, avec la hausse de l'utilisation des LED le soir dans son lit, et diminuer ses factures d'électricité ! »

La mélatonine, hormone du sommeil, est arrêtée avec la lumière du matin. Elle se caractérise par le bleu du ciel, mais la lumière des écrans est bleue, donc tous les écrans ont la lumière du matin, ce qui n'est pas bon du tout ! Le Dr Rey précise : « quand vous vivez en Paca, il y a plus de soleil, on a une meilleure luminosité et un rythme de lumière-obscurité plus favorable que les Danois ou Suédois. »

Sommeil et température

« On s'endort au moment où la température de notre corps chute, s'il fait chaud on aura donc plus de mal à s'endormir, la canicule apparaît et se fait plus grande quand la température ne

baisse pas la nuit, avance Mr Espinosa. Quand il y a un pic de pollution conjugué à de l'ozone et à une canicule, c'est dur pour dormir, on a plus d'irritations, on respire moins bien. » Bon à savoir : la température de la chambre idéale pour bien dormir doit être entre 16° et 18°.

Sommeil et obésité

Pendant la nuit normalement on ne mange pas pendant 8 heures, grâce à une hormone : la leptine. Au contraire pendant la journée, la ghréline est l'hormone qui va stimuler l'appétit. Si on est en manque de sommeil, on modifie la balance, et on va avoir tendance à manger plus la journée et même la nuit. « Les statistiques montrent qu'il y a plus d'obèses chez les gens qui travaillent la nuit. Un peu plus de 30 % des Américains aux USA sont obèses, et beaucoup là-bas travaillent la nuit, il faut relier les deux choses » conclut le Dr Rey.

B.A.

Les bons conseils à adopter toute l'année

« D'abord se lever et se réveiller à heures fixes pour s'habituer à des rythmes réguliers, explique le Dr Rey. Se détourner de l'ordinateur, portable, tablette, avant de se coucher, c'est une catastrophe ! On a besoin d'un temps pour pouvoir se préparer à dormir. Un temps où il faut diminuer les stimulations. Il ne faut surtout pas avoir plusieurs sensations en même temps, mais une seule. Et sur une tablette on en a plusieurs... Le bon endormissement est progressif, il lui faut un sas de sécurité. »

Une bonne nuit rend plus intelligent...

Il existe deux grands types de sommeil : le lent et le paradoxal. Pour ce dernier, « quand vous vous réveillez, vous sortez d'un rêve 8 fois sur 10. » Il faut donc comprendre qu'il y a plusieurs cycles dans le sommeil, avec toujours « plus de sommeil paradoxal le matin. »

Dans les premiers cycles du sommeil, les signes sont plus lents. Aussi lorsqu'on vous réveille dans les premières heures de la nuit, il est très dur de bien se lever. Cette organisation « cyclique » varie aussi en fonction des heures habituelles de lever et coucher de chaque personne. « Si vous vous couchez tous les jours à 22 heures, vous allez faire beaucoup de sommeil lent avant minuit, ce qui ne sera pas pareil si vous travaillez la nuit et devez vous coucher régulièrement à 4 heures. » Les gens qui travaillent en horaires décalés -ils seraient 6 millions en France- ne peuvent pas récupérer leur sommeil perdu en dormant la journée. Avec les tablettes, téléphones, c'est de plus en plus compliqué pour aller se coucher. Et un mauvais sommeil peut entraîner sur le plan moral des dépressions, et sur le plan physique de l'obésité. »

B.A.

AUBAGNE (13) | Argilla 2017 - 14^e biennale internationale de la céramique, à l'heure espagnole

Le premier marché de France à ciel ouvert

85 000 personnes sont attendues ce week-end au pied du Garlaban, cher à Marcel Pagnol. À l'honneur cette année : 250 céramistes du monde entier et l'Espagne !

représentés "pour se retrouver au cœur de la ville autour d'une passion commune, l'argile, l'art et le travail de la terre".

Poteries, bijoux, instruments de musique...

Argilla offre également à chacune de ses éditions une place de choix à un pays invité d'honneur, et cette année ce sera l'Espagne. Un espace dédié sur le marché regroupera 35 artisans ibériques, pour présenter deux expositions et ce pour la première fois en France. Cinq grandes catégories d'objets seront représentées sur le grand marché céramique international : les poteries du quotidien, la déco de la maison et du jardin, les œuvres et objets d'art, les bijoux, les instruments de musique. L'Espagne sera



Aubagne devient la capitale française de la céramique. Photo Le DL / Argilla 2017

encore en vedette à travers des animations culturelles, un grand village gastronomique et un dîner-spectacle.

B.A.

Argilla 2017, 14^e biennale internationale de la céramique, samedi 5 et dimanche 6 août, de 9 à 19 heures.

Entrée gratuite au cœur du centre-ville d'Aubagne. Renseignements : 04 42 03 49 98. Sites : www.paysdaubagne.fr - www.argilla-france.com