

« Se coucher tard est mauvais pour la santé »

Réalité ou confusion ?

En 2018 une étude anglaise a montré que les noctambules avaient un risque accru de décès. Basée sur le suivi d'un échantillon de la population pendant 6 ans et demi, cette étude a profondément troublé les responsables des programmes de prévention. Fallait-il inciter la population à se coucher tôt ?

En 2023, les résultats d'une étude finlandaise viennent de démontrer que l'heure du coucher n'est pas en soi une cause de surmortalité. Menée avec l'aide de 23 000 personnes suivies pendant 37 ans, elle a prouvé que si la probabilité pour les couche-tard de mourir prématurément augmente de 9%, cette surmortalité n'était pas due à l'heure de leur coucher, mais à ce qu'ils consomment durant leur soirée :

- ils fument plus et consomment davantage d'alcool que les couche-tôt, ce qui augmente ce risque de façon significative
- d'ailleurs, s'ils ne consomment pas plus d'alcool ou de tabac que les couche-tôt, leur risque de décès prématuré est le même que celui des couche-tôt.

Autrement dit,

- Ce sont le tabac et l'alcool qui sont dangereux pour la santé, pas l'horaire du coucher.
- Si vous êtes un couche-tard, n'en profitez pas pour fumer et boire davantage d'alcool.

Sources : Non, les couche-tard ne meurent pas plus tôt. *Epsilon*, novembre 2023, p96 et *Chronobiology International*, juillet 2023

« Confusion »

Erreur d'interprétation de ce qu'on observe.

En médecine, on parle de « facteur de confusion » ou de « tiers facteur ».

Exemples :

- Dans de nombreux pays, les accidents automobiles augmentent quand la population achète davantage de réfrigérateurs. Faut-il en déduire que les frigos provoquent des accidents ?

Non, bien sûr, mais pourquoi ? Parce qu'il y a un tiers facteur qui sème la confusion : l'augmentation du niveau de vie. Quand il augmente, les achats de frigos et d'autos augmentent aussi, et plus il y a de voitures, plus il y a d'accidents.

- Les périodes de ventes de sucettes glacées coïncident avec une hausse du nombre des noyades. Ces sucettes sont-elles une cause de noyade ?

Non, bien sûr ! Le facteur de confusion est la température. Quand il fait chaud, on mange plus de glaces mais on se baigne aussi davantage.

Quand 2 phénomènes coïncident, avant d'annoncer que l'un est la cause de l'autre, il faut chercher si un tiers facteur n'est pas une source de confusion.

Source : Open Rome

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>



Quiz

« Légalisation » ?

Revenez dans le droit chemin et cochez la ou les bonnes réponses.

Quels sont les effets de la légalisation d'un produit interdit jusque-là ?

- augmentation des impôts
- augmentation des loyers
- augmentation des consommateurs
- augmentation du trafic clandestin.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2023-45 en ligne sur <https://docdujeudi.org>

Pour s'abonner :
<https://docdujeudi.org/abonner.html>