

LE SOMMEIL

mgen[★]

GROUPE **vyv**

REPÈRE
PRÉVENTION
MGEN

SOMMAIRE

DE QUOI PARLE-T-ON ?	3
Chiffres clés	3
LES PRINCIPALES FONCTIONS DU SOMMEIL CONNUES	4
Les facteurs modifiant le sommeil	4
Sommeil et travail en horaires décalés	5
Les principaux troubles du sommeil	5
STOP AUX IDÉES REÇUES	6
FAITES LE TEST	8
CONSEILS	9
Améliorer son hygiène de vie	9
Organiser son sommeil avec des horaires décalés	9
Prendre soin de son sommeil	10
Que faire si on ne trouve pas le sommeil au bout de 20 minutes ?	10
SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE	11

VRAI OU FAUX
STOP AUX
IDÉES REÇUES

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il se caractérise par une diminution des principales fonctions de base de l'organisme : un ralentissement du pouls et de la respiration, de la tension artérielle, du tonus musculaire et un abaissement de la température corporelle⁽¹⁾. C'est une des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité.

CHIFFRES CLÉS^{(2) (3)}

- Avec seulement **6h41 de sommeil en moyenne** en semaine et 7h33 le weekend, les Français ne dorment pas suffisamment. Ce temps de sommeil est inférieur au minimum de **sept heures recommandées** quotidiennement. Par rapport à 1986, la durée moyenne des nuits a été écourtée de **1h23**.
- **24%** des français sont **somnolents** dont **7% très somnolents** dans la journée.
- Les personnes qui travaillent en horaires décalés dorment en moyenne **1h de moins par 24h** ce qui représente une nuit par semaine et près de 50 nuits par an !



(1) www.institut-sommeil-vigilance.org/le-sommeil-de-a-a-z
(2) www.mutualite.fr/actualites/le-manque-de-sommeil-altere-gravement-la-sante
(3) Enquête nationale 2020 : « Le sommeil des Français », en partenariat avec OpinionWay et MGEN.

LES PRINCIPALES FONCTIONS DU SOMMEIL CONNUES ⁽⁴⁾

Quand nous dormons, notre cerveau ne dort pas. Sommeil lent et sommeil paradoxal sont nécessaires pour notre corps et notre mental.

► Fonctions physiques :

Pendant le sommeil, nous sécrétions l'hormone de croissance qui est nécessaire à la croissance de l'enfant ; elle est essentielle au développement des os, des articulations et des muscles.

► Fonction immunologique :

Le sommeil sert à consolider et stimuler notre système immunitaire qui nous permet de lutter contre les infections.

► **La régulation de la faim et de la satiété :** Le sommeil participe au métabolisme des sucres ; c'est un régulateur de l'appétit. Lorsque nous manquons de sommeil, la ghréline, hormone qui stimule l'appétit est produite en excès alors que la leptine qui réduit la sensation de faim est moins sécrétée, ce qui peut conduire au surpoids.

► Fonctions cognitive et psychique :

Le sommeil facilite les capacités d'apprentissage et de mémorisation. Il est aussi impliqué dans le contrôle de nos émotions. Manquer de sommeil perturbe notre humeur : nous sommes plus irritables, moins motivés, plus facilement déprimés.

LES FACTEURS MODIFIANT LE SOMMEIL :

- l'âge ;
- l'environnement : bruit, température, l'environnement et l'éducation ;
- les horaires de coucher et de lever trop irréguliers, le travail en horaires décalés ;
- les médicaments, les aliments...

SOMMEIL ET TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS ^{(5) (6)} :

Le travail en horaires décalés perturbe notre horloge biologique qui doit sans cesse s'adapter à la variabilité des signaux extérieurs (lumière et rythmes de vie) qui la synchronisent. Chaque heure de décalage nécessite un jour d'adaptation. Cette désynchronisation est responsable de troubles du sommeil et métaboliques notamment. L'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a mis en évidence d'importants effets sur la santé du travail de nuit.

Pour organiser son sommeil avec des horaires décalés : reportez-vous à la rubrique « Conseils »

LES PRINCIPAUX TROUBLES DU SOMMEIL :

- **L'insomnie** : elle se manifeste par des difficultés d'endormissement, des réveils au cours de la nuit avec difficultés pour se rendormir, un réveil trop précoce le matin et/ou une sensation de sommeil non récupérateur survenant au moins 3 fois par semaine depuis au moins un mois ;
- **Les somnolences Diurnes excessives** : en relation avec une privation ou un sommeil de mauvaise qualité, ou plus rarement à des hypersomnies d'origine centrale : narcolepsie et hypersomnie idiopathique ;
- **Les apnées du sommeil** ;
- **Les parasomnies** : ce sont des événements indésirables qui surviennent pendant le sommeil (somnambulisme, terreurs nocturnes grincements de dents...).

(5) institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-travail

(6) veille-travail.anact.fr/produits-documentaires/travail-de-nuit-comment-prevenir-le-effets-sur-la-sante

(4) Inserm/Réseau Morphée/INSV

VRAI OU FAUX

STOP AUX IDÉES REÇUES ⁽⁷⁾

1 POUR ÊTRE EN FORME, UN ADULTE DOIT DORMIR 8 HEURES.

Faux. En moyenne, un adulte a besoin de 8h de sommeil par nuit. Mais le temps de sommeil pour être en forme la journée diffère d'une personne à l'autre. Certains sont des « longs dormeurs », d'autres des « courts dormeurs ». L'important est que chacun trouve le temps de sommeil dont il a besoin.

2 FAIRE LA SIESTE EMPÊCHE DE BIEN DORMIR LA NUIT.

Vrai, si on fait des siestes de plus de 20 à 30 min ou trop tard dans la journée. Le besoin de dormir dépend de notre horloge circadienne (dont la période est synchronisée sur 24 heures par l'alternance lumière/obscurité) qui nous incite à dormir la nuit et à rester éveillés la journée. Il dépend aussi de la pression du sommeil qui augmente au cours de l'éveil. Une sieste trop longue ou trop tardive diminue la pression du sommeil. Elle retarde ainsi en soirée l'heure de notre endormissement.

3 LE SOMMEIL AVANT MINUIT EST DE MEILLEURE QUALITÉ.

Faux. Avant ou après minuit, la qualité du sommeil est la même. Ce sont simplement les trois premières heures de sommeil qui permettent de mieux récupérer, qu'elles se situent avant ou après minuit.



4 ON DORT MIEUX SI ON BAISSÉ LE CHAUFFAGE DANS LA CHAMBRE.

Vrai. Pour s'endormir, il faut perdre un degré de température corporelle qui s'effectue par évaporation. S'il fait trop chaud dans la chambre, cela ne favorise pas l'endormissement. Il est préférable de baisser le chauffage et d'ajouter une couverture ou une couette plus épaisse.

5 SE SOUVENIR DE SES RÊVES EST LE SIGNE D'AVOIR BIEN DORMI.

Faux. La nuit, nous rêvons tous mais seulement certaines personnes s'en souviennent. Ce sont celles qui ont une activité cérébrale plus importante dans la partie en charge de traiter des informations. Elles se réveillent aussi en moyenne deux fois plus souvent pendant la nuit et sont plus sensibles au bruit, qui peut les réveiller.

6 REFAIRE SONNER PLUSIEURS FOIS L'ALARME DE SON RÉVEIL N'EST PAS GRAVE.

Faux. Selon les chercheurs, le corps peut se rendormir entre deux sonneries du réveil et relancer un cycle du sommeil, qui sera interrompu quelques minutes plus tard. Il est alors probable que le second réveil soit plus difficile que le premier. Il est conseillé de mettre le réveil à l'autre bout de la pièce pour s'obliger à se lever.

(7) Pour en savoir plus :
www.sorbonne-universite.fr/dossiers/sommeil/5-idees-recues-sur-le-sommeil
www.leprogres.fr/france-monde/2019/04/19/sommeil-7-mythes-qui-sont-mauvais-pour-la-sante

PRATIQUE

FAITES LE TEST

Pour connaître les probabilités de vous assoupir ou de vous endormir dans les situations suivantes, indépendamment d'une simple sensation de fatigue. Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans de telles circonstances, imaginez votre réaction. Utilisez l'échelle suivante pour choisir le nombre le plus approprié à chaque situation.

	SCORE (0 À 3)
Assis en lisant	
En regardant la télévision	
Assis inactif en public (ex : théâtre, cinéma ou réunion)	
Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt	
Allongé l'après-midi pour faire la sieste si les circonstances le permettent	
Assis et en discutant avec quelqu'un	
Assis tranquillement après un repas sans alcool	
Dans une voiture, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage	
TOTAL	

- 0 = pas de risque de s'assoupir
- 1 = petite chance de s'assoupir
- 2 = possibilité moyenne de s'assoupir
- 3 = grande chance de s'assoupir

Analyse du résultat :
Un résultat supérieur à 10 (à partir de 11) est généralement accepté pour indiquer une somnolence diurne excessive.

Source traduite et adaptée par l'INSV de :
Johns M.W. – A new method for measuring daytime sleepiness : the Epworth Sleepiness Scale. Sleep, 14, 540-545, 1991

LES CONSEILS

AMÉLIORER SON HYGIÈNE DE VIE :

- Les rituels propices à l'endormissement :
 - adopter une régularité dans vos heures de coucher et surtout de lever tous les jours de la semaine, y compris le week-end ;
 - éviter la consommation d'excitants (café, thé ou boissons énergisantes) à partir de 16h ;
 - pratiquer régulièrement une activité physique dans la journée (à éviter 2h avant le coucher) ;
 - le soir, éviter les plats trop gras ou trop sucrés et privilégiez les féculents (qui suppriment les fringales nocturnes).
- Une heure avant de se coucher :
 - pratiquer des activités relaxantes (lire, écouter de la musique apaisante, prendre un bain tiède...) ;
 - éviter l'exposition aux écrans lumineux (ordinateur, tablette, smartphone...) car leur luminosité retarde la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

► Ne prenez pas de médicaments pour dormir sans avoir consulté votre médecin.

ORGANISER SON SOMMEIL AVEC DES HORAIRES DÉCALÉS (8) :

Les personnes travaillant en horaires décalés devraient au moins dormir **7 heures par 24 heures**, en 1 ou 2 fois. Pour limiter la dette de sommeil, il est préférable de préserver de longues plages de sommeil, dont une d'au moins **5h d'affilée**, quel que soit le moment de la journée. Le temps de sommeil restant peut être rattrapé par une **sieste d'1h30**, durée idéale pour récupérer un maximum.

(8) institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-travail

PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL :

- Remplir sur plusieurs semaines votre agenda du sommeil
(cf. site institut-sommeil-vigilance.org/bibliotheque-de-supports)
- Évaluer votre sommeil
questionnaire.reseau-morphee.fr

QUE FAIRE SI ON NE TROUVE PAS LE SOMMEIL AU BOUT DE 20 MINUTES ?

- Éviter de prendre son smartphone
- S'efforcer de ne pas regarder l'heure
pour éviter d'avoir peur de manquer de sommeil ;
de se focaliser sur des pensées négatives
- la mauvaise nuit que l'on est en train de passer -
peut provoquer du stress. Alors positiver
la situation : être au calme, confortablement
installé permet de réfléchir, faire des projets,
méditer...
- Mieux vaut se lever pour faire une activité
calme (ex : lire) et retourner se coucher lorsque
le sommeil nous gagne à nouveau.

Si vous ressentez en journée de la fatigue, des envies de dormir, des difficultés à vous concentrer, des troubles de l'humeur, ... n'hésitez pas à consulter dans un des centres spécialisés du sommeil.

SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

Institut national du sommeil
et de la vigilance (INSV) :
institut-sommeil-vigilance.org

Association nationale pour la PROmotion
des connaissances sur le SOMmeil :
www.prosom.org

Réseau Morphée consacré à la prise
en charge des troubles chroniques du sommeil :
reseau-morphee.fr

Société française de recherche
et médecine du sommeil :
www.sfrms.org

Institut national de la santé
et de la recherche médicale (Inserm)
(dossier Le sommeil et ses troubles) :
inserm.fr

Remerciements au Prosom
pour la relecture de ce document.



GRUPE **vyv**

