



Le sommeil

Lundi 04 décembre 2023

MNT – Délégation du Sud-Ouest
Elisabeth BOUSQUET - Référente Prévention Régionale



Le sommeil

Qu'est-ce que c'est ?

Bien que mystérieux, le sommeil est une **fonction essentielle** à notre organisme pour la **récupération physique, psychologique et intellectuelle** du fait de ses fonctions régulatrices et réparatrices.

Aujourd'hui nous allons aborder **les idées reçues sur le sommeil** et identifier ensemble **des astuces simples et accessibles** pour favoriser un sommeil de qualité et rester en bonne santé.

A l'échelle d'une vie humaine, dormir représente...



...près de 30% de notre temps

... près de 50% de notre temps

...près de 60% de de notre temps

A l'échelle d'une vie humaine, dormir représente...



Plus de 30% de notre temps

- Une fonction particulière de notre organisme, mais déterminante pour notre santé : nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir !
- Il participe à notre bien-être et est indispensable au bon équilibre de notre santé. Beaucoup de personnes sont toutefois confrontées à des troubles du sommeil, voire à de l'insomnie.
- Une bonne hygiène de vie et quelques habitudes simples permettent souvent d'améliorer la qualité du sommeil et d'apporter un repos essentiel à notre santé.



Le sommeil permet :



La croissance



L'équilibre des sécrétions hormonales



Le booste du système immunitaire



La mémorisation



La reconstitution des réserves énergétiques

Dormir, une activité qui nous permet principalement ...



... de favoriser notre récupération physique et mentale



- Sans sommeil, il n'y a pas de reconstitution des réserves intellectuelles, énergétiques et psychologiques.
- Lorsque l'organisme est en phase de "repos", les connexions neuronales se réorganisent, ce qui lui permet constamment de s'adapter à son environnement.
- Le sommeil possède plusieurs fonctions particulières, mettant en jeu de nombreux mécanismes physiologiques : sécrétions hormonales, régénération cellulaire (peau, muscle...), mémorisation etc.

Au contraire, un manque de sommeil entraînera :



Irritabilité



Difficultés d'attention et de mémorisation

Pousse rapide de cheveux blancs



Risque d'obésité

Arthrose précoce

Comprendre les cycles du sommeil est...

... inutile, la fatigue reste la même au final



... un moyen d'améliorer sa récupération



... une opportunité d'adapter son hygiène de vie

Comprendre les cycles du sommeil est...



... un moyen d'améliorer sa récupération



... une opportunité d'adapter son hygiène de vie

- Depuis la nuit des temps, divers phénomènes se produisent dans notre organisme selon l'alternance entre les temps d'éveil (pendant le jour) et les temps de sommeil (pendant la nuit).
- On parle de **rythme circadien**, qui fondamentalement dure en moyenne 24h chez l'être humain, en lien avec le cycle solaire. Naturellement, l'Homme a défini qu'une journée durait 24h.
- Les cycles du sommeil, eux-mêmes constitués de différentes phases, n'ont pas les mêmes bienfaits selon qu'ils respectent ou non le rythme naturel des individus !

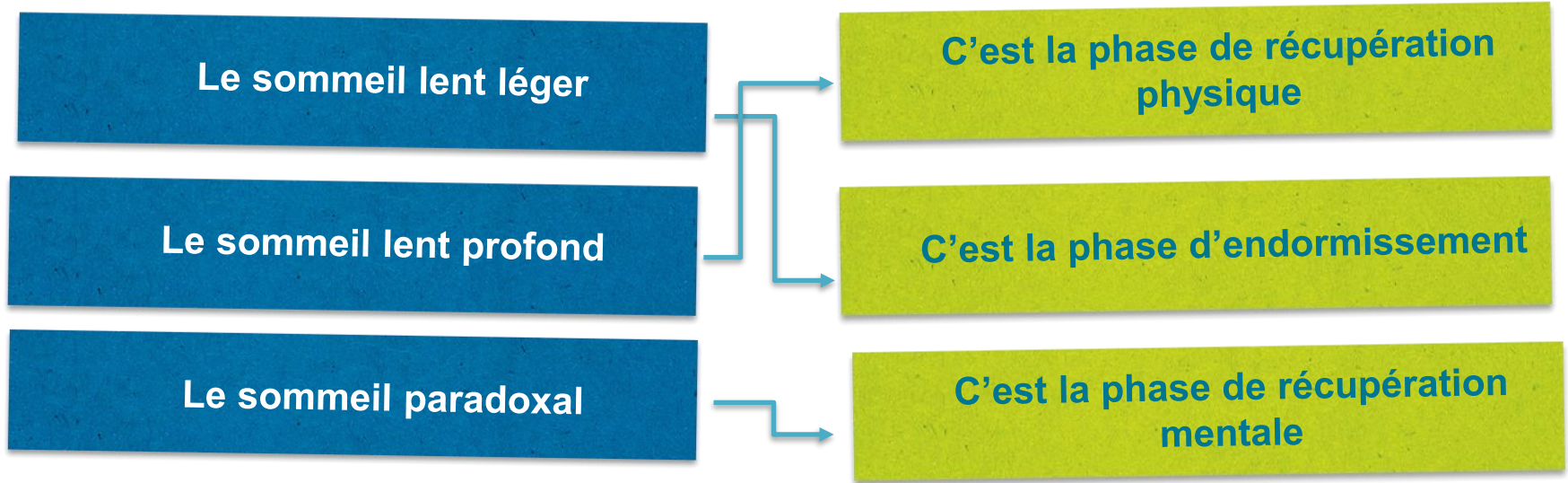
On dort de la même manière tout au long de la nuit.

VRAI



FAUX

Un cycle de sommeil = plusieurs phases



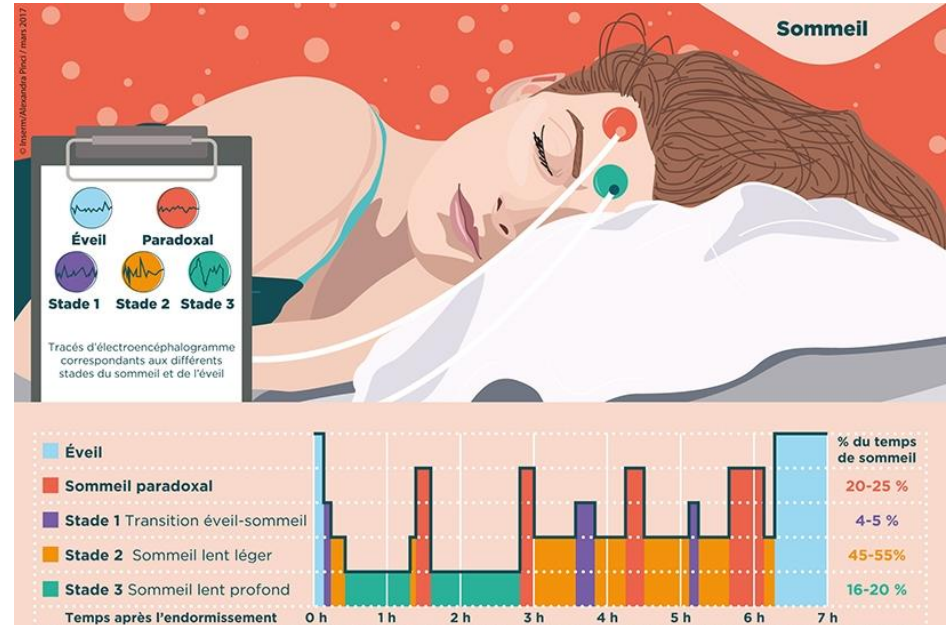
1. Sommeil léger : les yeux se ferment, la respiration se calme, possible sensation de « tomber » ou de « soubresauts », sensible aux dérangements extérieurs,
2. Sommeil profond : immobilité, respiration régulière, réveil difficile et insensibilité aux stimuli externes,
3. Sommeil paradoxal : activité cérébrale intense, rêves, nettoyage des émotions, mémorisation.

On dort de la même manière tout au long de la nuit.



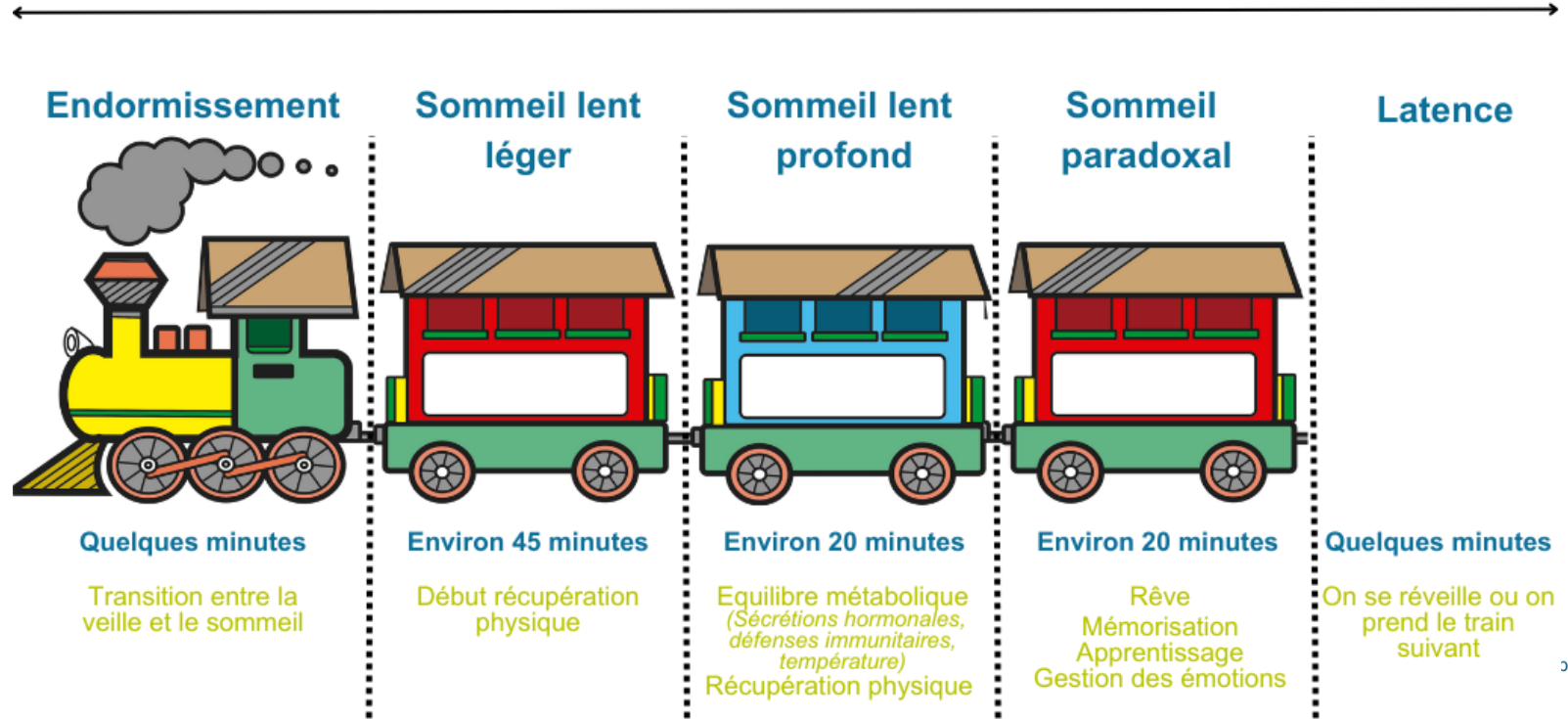
FAUX

- ❑ Le sommeil n'est pas continu au cours de la nuit.
- ❑ Il est composé de **4 à 6 cycles** successifs d'environ **90 minutes** de moyenne (entre 60 et 120 minutes) alternant différentes phases :
 - > **L'endormissement**
 - > **Le sommeil lent léger**
 - > **Le sommeil lent profond**
 - > **Le sommeil paradoxal**
- ❑ Une **phase de latence** a lieu entre deux cycles, moment où l'on peut se réveiller ou bien repartir sur le cycle suivant.



On dort de la même manière tout au long de la nuit.

1 train = 1 cycle du sommeil



J'ai du mal à m'endormir, donc je reste dans mon lit sur mon téléphone en attendant de trouver le sommeil.

Bonne idée



Mauvaise idée



J'ai du mal à m'endormir, donc je reste dans mon lit sur mon téléphone en attendant de trouver le sommeil.



Mauvaise idée

- ❑ **Le sommeil ne vient pas sur commande.** S'il n'est pas l'heure alors mieux vaut vous lever, faire une activité calme et attendre les signaux du sommeil pour retourner vous coucher.
- ❑ Contrairement à ce qu'on pourrait penser, **les écrans ne favorisent pas l'endormissement** car ils stimulent notre attention et diminuent la production de l'hormone du sommeil (mélatonine). Il est préférable de **limiter leur utilisation au moins 1h** avant d'aller se coucher.
- ❑ **La mise en place de rituels** peut aider à favoriser l'endormissement en donnant à votre corps des repères.
 - ❑ Exemples : prendre une boisson chaude, méditer, appliquer ses soins du visage...

Les heures de sommeil avant minuit comptent double.

VRAI



FAUX



Les heures de sommeil avant minuit comptent double.



FAUX

- Comme on vient de le voir, **la phase du sommeil la plus récupératrice est celle du sommeil profond** et cette phase est **majoritaire en début de nuit**.
- Ainsi, si l'on se couche aux alentours de 22h, les premières heures de sommeil et notamment celles avant minuit seront les plus réparatrices.
- Mais si on se couche aux alentours de minuit, ce seront toujours les premières heures de sommeil les plus réparatrices, même si elles sont après minuit !

Se réveiller quelques secondes plusieurs fois par nuit est un trouble du sommeil.



VRAI



FAUX

Se réveiller quelques secondes plusieurs fois par nuit est un trouble du sommeil.



FAUX

- Chaque cycle est entrecoupé d'une petite période de latence, pendant laquelle on peut se réveiller ou bien enchaîner sur un autre cycle.
- En revanche, **les signes qui doivent vous alerter** d'un possible trouble du sommeil sont :
 - Des difficultés d'endormissement,
 - Des réveils précoces,
 - La sensation de fatigue au réveil,
 - L'envie de dormir durant la journée,
 - Des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir,
 - Des ronflements importants avec des pauses respiratoires durant la nuit.



Le sommeil d'un sénior qui se réveille à 4h du matin n'est pas récupérateur.

VRAI



FAUX



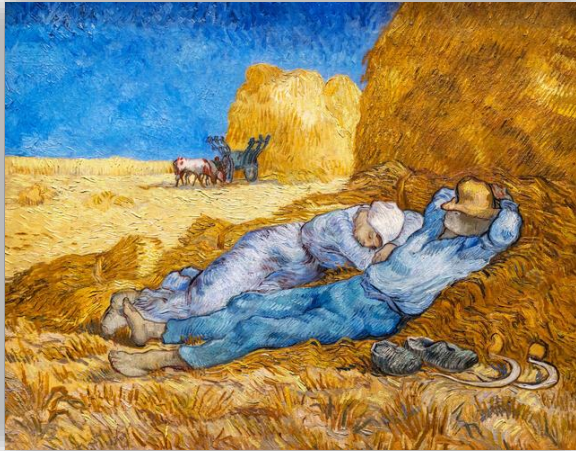
Le sommeil d'un sénior qui se réveille à 4h du matin n'est pas récupérateur.



FAUX

- Les besoins de sommeil sont **différents pour chacun** d'entre nous et **sont déterminés génétiquement**. C'est pour cela qu'il existe des petits ou gros dormeurs, des couche-tôt, des lève-tard...
- Le **sommeil évolue avec l'âge** : le sommeil d'un nourrisson est différent de celui d'un adulte.
- Avec l'âge, l'horloge interne se modifie et on observe souvent une avance de phase, c'est-à-dire que l'heure de lever devient plus matinal et avance donc l'heure de coucher. C'est pourquoi certaines personnes se couchent vers 20h et se réveillent vers 4h du matin. Même si ce changement de rythme peut paraître inquiétant et s'apparenter à une insomnie, le sommeil est récupérateur.
- Les **besoins de sommeil restent quasiment les mêmes** en vieillissant mais le sommeil devient plus léger et fragmenté.
- Faire une sieste** en début d'après-midi permet de contrer la somnolence qui en résulte.

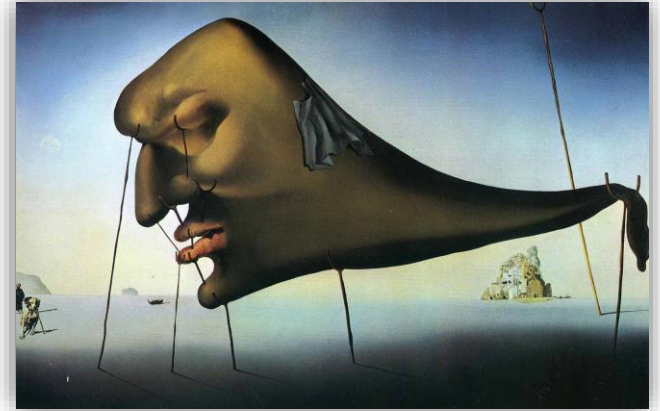
La sieste, tout un art !



La Méridienne (La Siesta), par Vincent VAN GOGH (1853-1890), huile sur toile, c.1889-90



Le cauchemar, par Heinrich FÜSSLI, 1790-1791



Le sommeil, par Salvador DALI, 1955

La sieste idéale...



... n'excède jamais une 20aine de minute



...se réalise entre 12h et 15h

... se prend plusieurs fois dans la journée

La sieste idéale...



... n'excède jamais une 20aine de minute



...se réalise entre 12h et 15h

- Une sieste courte (**20 minutes maximum**) en début d'après-midi permet de récupérer d'un manque de sommeil. Attention à la sieste en fin d'après-midi, elle risque de décaler fortement votre endormissement du soir.
- Attention, chaque sieste de la journée diminue notre « capital sommeil » pour la nuit suivante.



PRENDRE SOIN
DE SOI COMMENCE
CHAQUE JOUR

Un mode de vie sédentaire va perturber la qualité du sommeil.



VRAI

FAUX

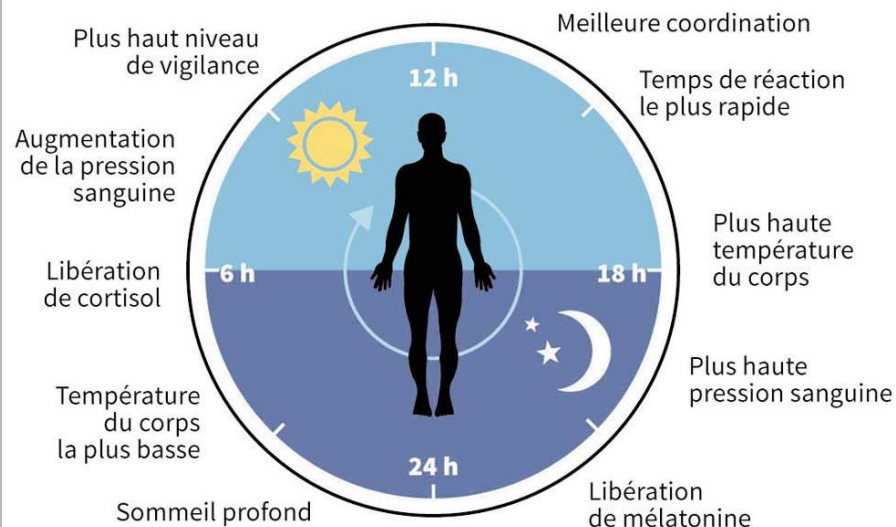
Un mode de vie sédentaire va perturber la qualité du sommeil.



VRAI

- ❑ **La régulation du sommeil** se fait par deux mécanismes :
 - ❑ L'horloge biologique
 - ❑ La pression homéostatique
- ❑ **L'horloge interne**, située dans notre cerveau, impose à notre corps un rythme de 24h, on parle de rythme circadien. Elle se synchronise tous les jours essentiellement grâce à l'exposition à la lumière. **L'activité physique participe également à sa synchronisation.**

Cycle circadien normal de l'humain



Un mode de vie sédentaire va perturber la qualité du sommeil.



VRAI



- La **pression homéostatique** correspond à l'envie de dormir.
 - La qualité du sommeil est dépendante de la qualité de la phase de veille: **l'organisation de notre journée va impacter la qualité de notre nuit.**
- Il faut **décharger la batterie la journée pour la recharger pendant la nuit.**
- Veillez à finir une activité physique intense **au moins 2h** avant l'heure du coucher, pour que la température de votre corps puisse diminuer et ne pas retarder l'endormissement.



Manger des féculents le soir rend difficile la digestion et nuit au sommeil.

VRAI



FAUX

Manger des féculents le soir rend difficile la digestion et nuit au sommeil.



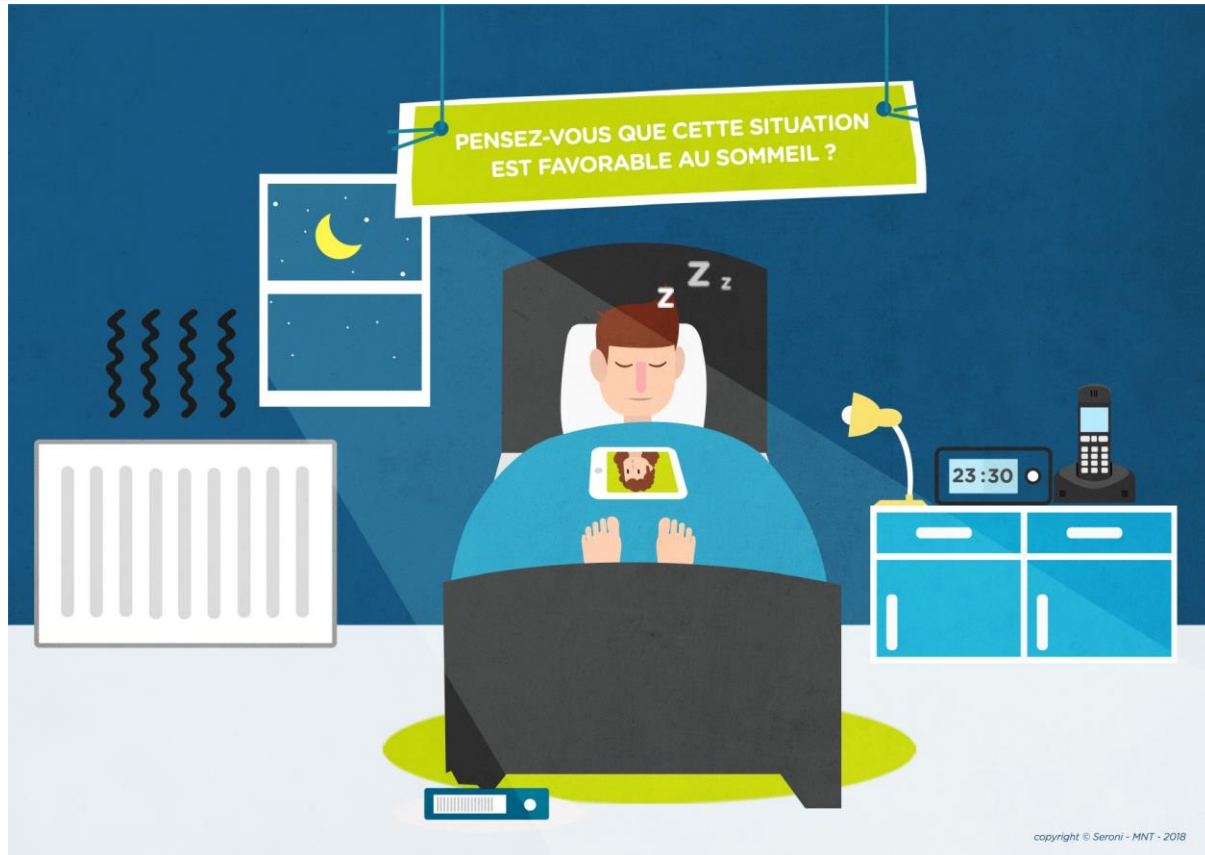
FAUX

- Pour éviter un réveil précoce à cause de la faim, il est **recommandé de consommer des féculents au dîner en quantité raisonnable.**
- Cependant, un repas trop gras, trop copieux et alcoolisé sera difficile à digérer et fragmentera votre sommeil.
- Eviter de consommer des protéines** en grande quantité lors du dîner à cause de leurs propriétés stimulantes.
- Evitez tous les excitants après 16h (nicotine, café, thé, soda et boissons énergisantes).
- Veiller à espacer l'heure du dîner **d'au moins deux heures** avant l'heure du coucher pour avoir le temps de digérer.

Jouons ensemble ...

... au jeu des 7 erreurs

Quelles sont les pratiques défavorables à un sommeil de qualité ?



Quelles sont les pratiques défavorables à un sommeil de qualité ?



Troubles du sommeil

- **Evaluer son niveau de fatigue** : signes de fatigue au cours de la journée, sensation de ne pas avoir dormi dès le réveil, somnolence diurne, difficultés à maintenir un état de vigilance suffisant pour ses activités, irritabilité, émotivité, impatience, dépression...
- **Evaluer le trouble** : est-ce l'endormissement ? les réveils nocturnes ? le réveil précoce ? des difficultés respiratoires ? l'inconfort de la literie/ des douleurs ?
- **Consulter son médecin traitant** : peut évaluer si le trouble nécessite une prise en charge médicale (dans le cas contraire, se tourner vers des professionnels du bien-être par exemple)
- **Ne jamais consommer de somnifères sans avis médical** : grand risque d'accoutumance ou de surdosage (risque routier)



Pour aller plus loin...

[Institut national du sommeil et de la vigilance](#)

[Réseau Morphée](#) – consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil

[Le sommeil de 0 à 18 ans](#) – site du Réseau Morphée

[Prosom](#) – association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil

[Centre du sommeil et de la vigilance Hôtel-Dieu \(APHP\)](#)

[Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil](#)

[Guide « Bien dormir, mieux vivre » – Le sommeil, c'est la santé ! – Le sommeil, c'est la santé !](#) – brochure Santé Publique France (Inpes)

[Insomnie de l'adulte](#) – dossier de l'Assurance maladie

[Somnolence diurne](#) – dossier de l'Assurance maladie

[Narcolepsie-cataplexie](#) – Orphanet

www.je-dors-trop.fr – Centre de référence des hypersomnies rares



CONTACT

Elisabeth BOUSQUET

Référent prévention Sud-Ouest

Elisabeth.bousquet@mnt.fr

Delphine CHAMPAGNE

Responsable développement 33

delphine.champagne@mnt.fr