



Mieux dormir *tous les jours*

Des conseils pour comprendre
et améliorer son sommeil



Sommeil :

comment le définir ?

Le sommeil occupe environ un tiers de notre vie. Il est indispensable au développement et au bien-être de chacun. Il se définit par la suspension de la vigilance et le ralentissement de certaines fonctions vitales d'une personne. Dormir est essentiel : si nous ne dormons pas, nous ne pouvons pas vivre.

Nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil, beaucoup de personnes sont confrontées à des troubles du sommeil. Toutefois une bonne hygiène de vie et quelques habitudes simples permettent souvent d'améliorer cette période de repos nécessaire à une bonne santé.

À QUOI SERT LE SOMMEIL ?

- ▶ Stimulation de la sécrétion de certaines hormones : l'insuline chez l'adulte et l'hormone de croissance chez l'enfant ;
- ▶ Réduction des dépenses énergétiques par la mise au repos du corps pour reconstituer les stocks d'énergie dont il a besoin pour fonctionner parfaitement le lendemain ;
- ▶ Restauration et fonctionnement du système immunitaire ;
- ▶ Élimination des toxines ;
- ▶ Régénération cellulaire ;
- ▶ Amélioration de l'humeur, de l'attention, de la mémoire et de la vigilance ;
- ▶ Consolidation des connaissances et des savoirs acquis au cours de la journée.

QUE SE PASSE-T-IL SI NOUS DORMONS MAL ?

Lorsque nous ne dormons pas assez ou que la qualité du sommeil n'est pas bonne, notre corps le fait ressentir. À long terme, cette situation peut avoir des conséquences, tant sur le bien-être que sur la santé:



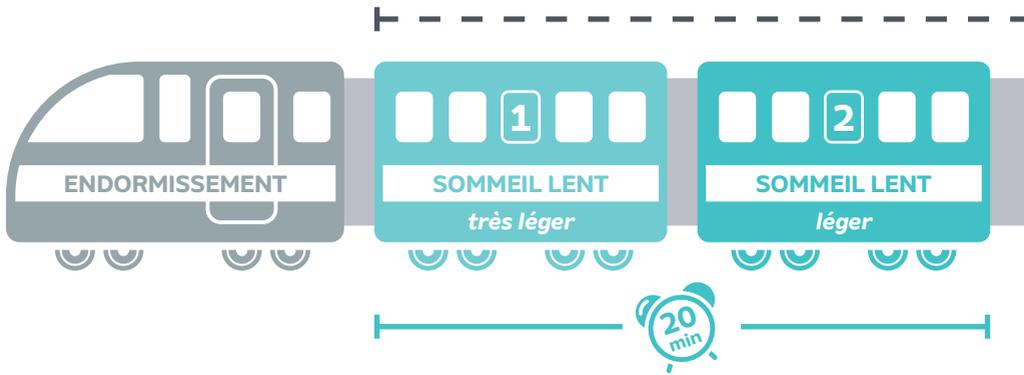
- ▶ **Conséquences psychiques et cognitives :** trouble de l'humeur, fatigue chronique, difficultés de concentration, perte d'attention et de mémorisation, trouble de la mémoire, etc.
- ▶ **Conséquences physiques et organiques :** prise de poids, diabète, dérèglement hormonal et cellulaire, abaissement du seuil de la douleur, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, troubles immunitaires.
- ▶ **Conséquences sociales :** baisse de vigilance, somnolence au volant ou au travail, baisse de performance, irritabilité, augmentation des accidents domestiques.

Les rêves sont un mélange de situations réelles et imaginaires créées par l'esprit et, même si nous ne nous en souvenons pas toujours le lendemain, nous rêvons tous.



Le sommeil : une histoire de cycles

Le sommeil est rythmé par une succession de cycles d'une durée d'environ 90 minutes. Expression imagée, le « **train du sommeil** » permet d'illustrer les 5 stades qui composent chaque cycle :



ENDORMISSEMENT

Moment du coucher ; les yeux se ferment.

SOMMEIL LENT TRÈS LÉGER ET LÉGER

Stade 1 et 2 (environ 20 minutes)

Mise au repos du corps ; l'activité musculaire et l'activité cardiaque diminuent ; la respiration se stabilise.

Très léger : Nous pouvons encore entendre certains bruits ou comprendre des conversations, mais nous n'y répondons pas.

Léger : Nous ne comprenons plus les conversations.

SOMMEIL LENT PROFOND ET TRÈS PROFOND

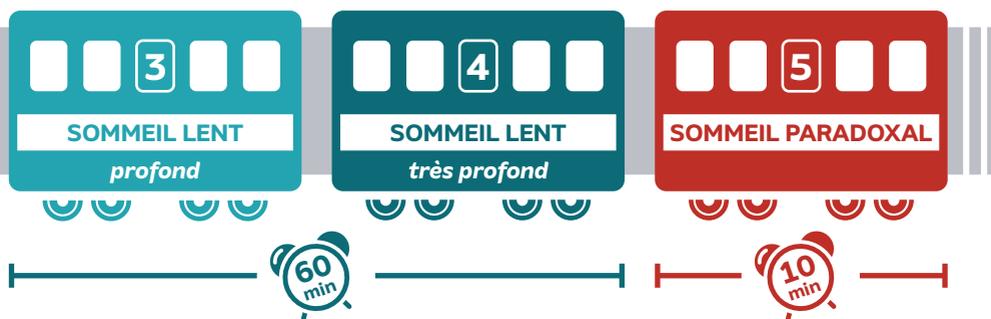
Stade 3 et 4 (environ 60 minutes)

Le corps est en repos total ; l'activité musculaire est à l'arrêt ; l'activité des rythmes cardiaque et circulatoire connaît une diminution maximale.

Sommeil profond : Nous n'entendons plus rien, notre cerveau se coupe du monde. Il est difficile de se réveiller.

Très profond : Nous dormons très profondément. Il est quasiment impossible de se réveiller.

1 CYCLE = ENVIRON 90 MINUTES



SOMMEIL PARADOXAL

Stade 5 (environ 10-15 minutes)

Les rythmes cardiaque et respiratoire sont irréguliers; les mouvements oculaires sont rapides.

Cette phase correspond au sommeil du rêve et du cauchemar. C'est également durant ce stade que nous consolidons les savoirs et que nous faisons un tri émotionnel, d'où l'adage « la nuit porte conseil ».

LATENCE

C'est la fin d'un cycle, soit on se réveille naturellement, soit on repart pour un nouveau cycle de sommeil. Entre chaque cycle, il existe un micro-réveil.

Un cycle correspond à un train et un stade, à un wagon. Plusieurs trains doivent circuler durant la nuit afin que notre sommeil soit réparateur.



Face au sommeil

nous ne sommes pas égaux

Le sommeil est un mécanisme qui varie en fonction des âges, des modes de vie et des particularités des individus (pathologies...).



CHEZ LE BÉBÉ

Le bébé vit à l'heure de son horloge biologique. Les rythmes qui s'installent sont indépendants de l'environnement et notamment de l'alternance jour/nuit, durant les premiers mois.



CHEZ L'ENFANT

Le temps de sommeil dans la journée et la nuit se réduit progressivement avec une diminution et une suppression des siestes.

Si l'enfant rencontre des difficultés à s'endormir, il est intéressant de ritualiser le coucher : brossage de dents, se déshabiller pour se mettre en pyjama, lecture d'une histoire, câlins, etc. Ce rituel lui donne des repères, le sécurise et l'aide à s'endormir.

Pour éviter les réveils nocturnes, il est conseillé de ne pas coucher son enfant lorsqu'il est déjà endormi. S'il peut s'endormir seul au moment du coucher, il pourra également le faire en cas de réveils nocturnes.



CHEZ L'ADOLESCENT

A cette période, un décalage du rythme veille/sommeil est observable. Les adolescents sont en privation de sommeil, alors que le besoin biologique est très important. Ce décalage est lié à la puberté, mais aussi à des facteurs culturels (sorties, usage des écrans tard le soir, etc.). Ils ont donc un endormissement plus tardif et un sommeil de moins bonne qualité.



CHEZ L'ADULTE ACTIF

Chez l'adulte, l'éveil dure environ 16 heures, soit deux tiers du cycle des 24 heures ; le sommeil occupe le dernier tiers, soit environ 8 heures. Cependant, cette tendance varie parfois en fonction de la vie professionnelle. Voici trois exemples de situations qui peuvent impacter la répartition ci-dessus évoquée :

1 - LE TRAVAIL DE NUIT

L'homme est un être diurne ; son rythme biologique s'adapte difficilement aux horaires de nuit. Ce phénomène peut donc avoir des conséquences sur sa santé.

Les personnes travaillant la nuit sont éveillées au moment où elles devraient dormir. Elles peuvent alors avoir tendance à être moins vigilantes. Elles ont également un risque plus élevé de développer des maladies cardiovasculaires, digestives (type ulcère), mentales (troubles de l'humeur, de l'anxiété, etc.), certains cancers et des risques de stérilité. Ce type d'horaires de travail accélère le vieillissement et a un impact sur l'espérance de vie (si toute la carrière est contrainte à ce rythme) pour cette population.

Quelques astuces pour récupérer et bien dormir :

- ▶ **L'obscurité est à privilégier dès l'arrêt du travail** : ne pas s'exposer à la lumière favorise la mise au repos du corps. Il est possible, par exemple, de porter des lunettes de soleil en sortant du travail.
- ▶ **Le petit-déjeuner doit être pris avant de se coucher** : la digestion est propice à l'endormissement. De plus, les repas ne doivent pas être supprimés car ils maintiennent un rythme dans la journée du travailleur.
- ▶ **Le sommeil est de meilleure qualité le matin**. Il doit être consécutif pendant environ 7h. Celui-ci sera accompagné d'une sieste au cours de l'après-midi. Il faut tenter d'éviter au maximum la dette de sommeil. Avant d'aller travailler, s'exposer à la lumière est préconisé afin de maintenir le corps éveillé.

2 - LES HORAIRES DÉCALÉS

Lorsque les personnes travaillent en horaires décalés, le rythme veille-sommeil est perturbé. Si l'on prend l'exemple du travail en 3x8, il est souvent difficile d'adapter la quantité et la qualité du sommeil les premiers jours. Les horaires de travail varient et ne sont pas fixes, par conséquent, l'organisme ne parvient pas à trouver un rythme de sommeil. De plus, les travailleurs dorment sur une partie de la journée; leur sommeil est moins récupérateur que durant la nuit : il est souvent moins long et la phase de sommeil profond est plus courte. Les effets des horaires décalés sur l'organisme sont identiques à ceux identifiés pour le travail de nuit.

L'horaire décalé d'une activité professionnelle demande au corps une adaptation continue de son mécanisme veille-sommeil.

Quelques recommandations pour une meilleure qualité de sommeil :

- ▶ Des cycles courts de travail (3 jours consécutifs) sont à privilégier ; sur des cycles longs, il est plus difficile de s'adapter.
- ▶ La rotation de la prise de poste dans l'ordre matin/après-midi/soir permet de mieux s'adapter aux changements d'horaires.

3 - LES EFFETS DU STRESS

Le stress est un facteur qui empêche l'endormissement et perturbe le sommeil. Les personnes rencontrent des difficultés à mettre de côté les sources de leur stress au moment du coucher. Ce phénomène laisse le cerveau actif et ne permet pas de le mettre au repos. Par conséquent, les personnes se plaignent d'insomnies et déclarent qu'elles dorment peu et mal.

La mauvaise qualité du sommeil a des incidences sur le lendemain : somnolence, perte d'attention et de concentration, accidents de travail...

Quelques astuces pour trouver le sommeil :

- ▶ Penser à se déconnecter (ordinateur, téléphone, etc.) au moins 3h avant le coucher.
- ▶ Réserver la chambre au sommeil.
- ▶ Établir une rupture entre la vie professionnelle et la vie privée en profitant de sa vie familiale/sociale.



CHEZ LE SENIOR

Pour les personnes de 60 ans et plus, la qualité du sommeil peut être modifiée par différents facteurs ; en voici quatre exemples :

1 - LA VARIATION DU CYCLE DE SOMMEIL

La durée du sommeil n'est pas vraiment touchée avec l'âge. En revanche, on observe une augmentation du nombre et de la durée des éveils ainsi qu'une diminution, voire une disparition, du sommeil lent profond chez la personne de 70-75 ans.

Le sommeil paradoxal diminue un peu et apparaît plus tôt après l'endormissement. Le temps d'endormissement est rallongé, car en prenant de l'âge, les individus fabriquent moins de mélatonine.

De plus, le système de siestes réapparaît : le premier épisode en début d'après-midi et le deuxième aux alentours de 18/19 heures. Ils compensent la diminution du sommeil nocturne par le sommeil diurne.

2 - LES RONFLEMENTS

Avec l'âge, les ronflements sont de plus en plus présents, notamment pour la femme, après la ménopause. Ils sont dérangeants et perturbateurs de sommeil pour le conjoint mais également pour le dormeur lui-même.

Une astuce pour contrer le phénomène :

- ▶ Un coussin de positionnement maintenant en position latérale peut s'avérer efficace pour moins de ronflements et assurer un sommeil de meilleure qualité pour tous.

**Attention à la surcharge pondérale,
à des repas trop copieux
ou à la prise de somnifères !**

Le ronflement n'est pas un phénomène normal, il est à surveiller car il peut être le signe de problèmes de santé.



3 - LA PRISE DE MÉDICAMENTS

La prise de certains médicaments ne s'associe pas très bien avec une bonne qualité de sommeil. En effet, ils peuvent parfois avoir un effet excitant et donc empêcher l'endormissement.

Par exemple, les médicaments pour l'hypertension (les bêtabloquants), les médicaments à base de stéroïdes ou dopaminergiques, les antidépresseurs et les diurétiques peuvent grandement perturber le sommeil. Généralement, ceux-ci sont à prendre en début de journée. Une consultation avec le médecin traitant permet d'adapter le traitement.

4 - LA DIMINUTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE L'ACTIVITÉ SOCIALE

Au moment de la retraite, les seniors sont parfois moins actifs que lorsqu'ils travaillaient. Ils peuvent être amenés à adopter un rythme de vie plus sédentaire (beaucoup de temps assis, peu de stimulation, etc.). La pratique de l'activité physique se voit alors clairement réduite.

Ceci peut entraîner un sommeil léger et fractionné, ainsi que des somnolences au cours de la journée, engendrant les siestes. Nous savons qu'être actif durant la journée favorise un meilleur sommeil.

Une astuce pour contrer le phénomène :

- ▶ **La pratique d'une activité physique douce** (gym, yoga, Tai-Chi...) en groupe peut être une bonne option. Elle permet de se dépenser et de réaliser des mouvements en douceur, sans risque de se faire mal. Ce sont des activités qui appellent également à la détente et à la relaxation, bénéfiques pour le sommeil et notamment pour l'endormissement. De plus, la pratique collective favorise la création de liens sociaux et de rencontres.

La vie sociale participe à une bonne qualité du sommeil !

Rencontrer du monde apporte du rythme à une journée. Le cerveau se sent davantage stimulé, il est donc plus fatigué à la tombée de la nuit.

A l'inverse, l'isolement est anxiogène ; il peut parfois engendrer du stress et une dépression, accompagnée de troubles du sommeil.



Troubles et pathologies du sommeil

L'INSOMNIE

C'est le trouble du sommeil dont se plaignent le plus régulièrement les individus. Il se caractérise par une difficulté d'endormissement ainsi que par des phases de réveil pendant la nuit, durant lesquelles il est difficile de se rendormir. Les réveils sont généralement très matinaux et accompagnés d'une sensation de fatigue, de manque de sommeil. Des épisodes de somnolence/fatigue sont présents au cours de la journée et il est difficile de se concentrer sur les tâches du quotidien. Les personnes ont tendance à être irritables.

Ces insomnies peuvent être la conséquence d'un épisode anxiogène, stressant. Le dormeur pense, réfléchit, ne se relaxe pas. Il n'arrive pas à mettre son cerveau au repos et empêche l'endormissement.

L'insomnie est souvent l'un des premiers symptômes visibles de la dépression.

Certains facteurs sont la cause d'insomnies exceptionnelles. Il faut être vigilant à diverses variables qui agissent sur le sommeil :

- ▶ Le bruit, la lumière, la prise de médicaments/alcool/tabac sont à éviter avant et pendant le sommeil. Ils favorisent les insomnies.
- ▶ Le changement d'habitude ou de cadre de vie peut avoir un effet sur le sommeil et se traduire en insomnie. Il est donc important de conserver un rituel de coucher afin de préparer son corps et son cerveau à une phase de repos, même en dehors de son domicile.



QUE FAIRE SI ...

> **Vous êtes au lit depuis 30 minutes et impossible de vous endormir ?**

Levez-vous et choisissez une activité calme avant de vous recoucher dès les premiers signes de fatigue... Et surtout : pas d'écrans !

> **Vous vous réveillez en plein nuit et n'arrivez pas à vous rendormir ?**

Sortez du lit, afin de faire baisser votre température corporelle ; cela favorisera votre endormissement.

L'APNÉE DU SOMMEIL

L'apnée du sommeil se manifeste par des pauses respiratoires durant le sommeil profond. Afin de reprendre une respiration normale, des micro-réveils interviennent fréquemment.

L'apnée du sommeil est le plus souvent causée par une surcharge pondérale, l'excès d'alcool, la prise de médicaments et parfois par une morphologie différente au niveau de la zone buccale.

Les **ronflements très bruyants** sur une grande partie de la nuit, des **maux de tête au réveil**, l'**envie d'uriner plusieurs fois dans la nuit**, des **troubles de la mémoire**, un **épuisement** le lendemain malgré des heures de sommeil, des **somnolences durant la journée** sont des symptômes de l'apnée du sommeil. Ces premiers signes doivent être alertant.

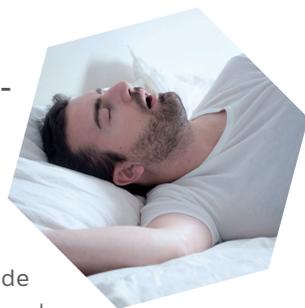
Le syndrome de l'apnée du sommeil peut avoir de **graves conséquences sur la santé** : hypertension artérielle, atteintes cardiovasculaires et risque d'accident vasculaire cérébral multiplié par deux.

Des solutions peuvent être proposées au dormeur :

- ▶ Porter un masque nasal (traitement à pression positive continue) qui empêche le ronflement et l'obstruction des voies respiratoires.
- ▶ Faire attention à son hygiène de vie (repas léger le soir, pas d'alcool).
- ▶ Porter une orthèse d'avancée mandibulaire (proposée dans les cas les plus lourds).

JE DORS, MAIS JE SUIS ÉPUIsé

Face à cette situation, il est conseillé de s'orienter vers un dépistage de l'apnée du sommeil.



LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Le syndrome des jambes sans repos se manifeste par des **sensations désagréables dans les jambes** (douleurs, fourmis, picotement, chaleur) qui suggèrent un besoin de les bouger lors d'une phase de repos. Leur mouvement soulage la gêne engendrée par cette pathologie.

Les symptômes s'accroissent principalement le soir ou la nuit, de façon inconsciente ; c'est ce phénomène qui perturbe le sommeil.

Le syndrome des jambes sans repos peut être de cause neurologique dû à une carence en fer ou bien de cause génétique ; le stress et les angoisses peuvent l'accroître.

POUR RÉSUMER

Les troubles et pathologies liés au sommeil peuvent avoir de graves incidences sur la santé du dormeur.

Les signaux suivants doivent attirer l'attention :

- > Difficulté d'endormissement ;
- > Réveils trop matinaux ;
- > Sensations désagréables dans les jambes durant la nuit ;
- > Fatigue dès le réveil ;
- > Somnolences régulières pendant la journée, difficulté à rester actif ;
- > Ronflements très bruyants avec pauses respiratoires pendant la phase de sommeil.

En cas de doute, il est important de consulter son médecin traitant ou un médecin spécialiste du sommeil.



Pour bien dormir, *mieux vaut éviter ...*



D'UTILISER SON PORTABLE, ORDINATEUR, TABLETTE AVANT LE COUCHER

Ces appareils perturbent l'entrée dans le sommeil car la lumière bleue, émise par les écrans, diminue la sécrétion de l'hormone du sommeil (la mélatonine).



DE CONSOMMER DU THÉ / CAFÉ APRÈS 18H

Ce sont des boissons excitantes qui peuvent empêcher l'endormissement ou bien accentuer le réveil en pleine nuit pour uriner. De même, il n'est pas recommandé de consommer des boissons alcoolisées car elles favorisent les ronflements.



DE DORMIR AVEC VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE

Celui-ci a son propre rythme éveil/sommeil qui est différent de celui des humains ; il peut donc perturber votre sommeil.



DE MANGER TROP OU TROP PEU AU MOMENT DU DINER

Préférez manger juste ce qu'il faut, de préférence 2h avant le coucher, pour éviter les problèmes digestifs ou une hypoglycémie pouvant survenir la nuit et vous réveiller.



DE DORMIR SUR UNE LITERIE TROP VÉTUSTE

Cela est contre indiqué pour avoir un sommeil réparateur. Il est important de changer de matelas tous les 10 ans.

Pour bien dormir, *mieux vaut...*



PRATIQUER UNE ACTIVITÉ CALME AVANT DE SE COUCHER

Une session de sport en toute fin de journée ou le soir retarde l'endormissement. Mieux vaut privilégier une activité calme comme la lecture, l'écoute de musique douce, etc.



SE DÉPENSER DANS LA JOURNÉE

Dans la mesure du possible, par le biais d'une activité physique plutôt éloignée de l'heure du coucher.



RITUALISER SON COUCHER

Mettre en place un rituel aide à se mettre en condition pour trouver le sommeil. On peut par exemple changer de vêtements pour aller dormir, se brosser les dents, lire pendant un moment, etc.



PRÉFÉRER UNE ALTERNATIVE AUX SOLUTIONS MÉDICAMENTEUSES

Pour faciliter l'endormissement, la méditation ou la relaxation sont à privilégier à la prise d'un somnifère.



SE COUCHER ET SE RÉVEILLER À HEURE FIXE

Le faire chaque jour, week-end compris, permet de conserver un rythme régulier et de maintenir une bonne qualité de sommeil. En revanche, il est favorable de ne pas avoir de contact visuel avec l'heure (radio-réveil, horloge, montre) au cours de la nuit.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque **la température corporelle diminue**, c'est le signal indiquant qu'il faut **se coucher**.

Aménager sa chambre *pour bien dormir*

UN ESPACE DÉDIÉ AU REPOS

La chambre n'est pas un lieu destiné à travailler ou à regarder la télévision. Les écrans doivent être exclus de cette pièce afin que les ondes de l'électroménager et la lumière bleue ne viennent parasiter le sommeil.

UNE ATMOSPHÈRE ACCUEILLANTE ET SÉCURISANTE

Attention à la couleur des murs de la chambre. Les couleurs vives sont déconseillées dans la décoration d'une chambre car elles ont des propriétés excitantes. Les couleurs pastel appellent au calme et au repos, elles sont à prioriser.

UNE PIÈCE FRÉQUEMMENT AÉRÉE

Renouveler l'air est un facteur influant sur la qualité du sommeil car le cerveau a besoin d'oxygène durant la nuit. Un linge de lit également dépollué est favorable pour une bonne qualité de sommeil.

UNE LUMIÈRE DOUCE

Une lumière tamisée est préférable afin de transmettre au cerveau qu'il n'est plus dans l'action diurne mais qu'il rentre dans une phase de repos.

Au moment du coucher, le dormeur doit se plonger dans l'obscurité totale pour favoriser la sécrétion de la mélatonine (hormone du sommeil).

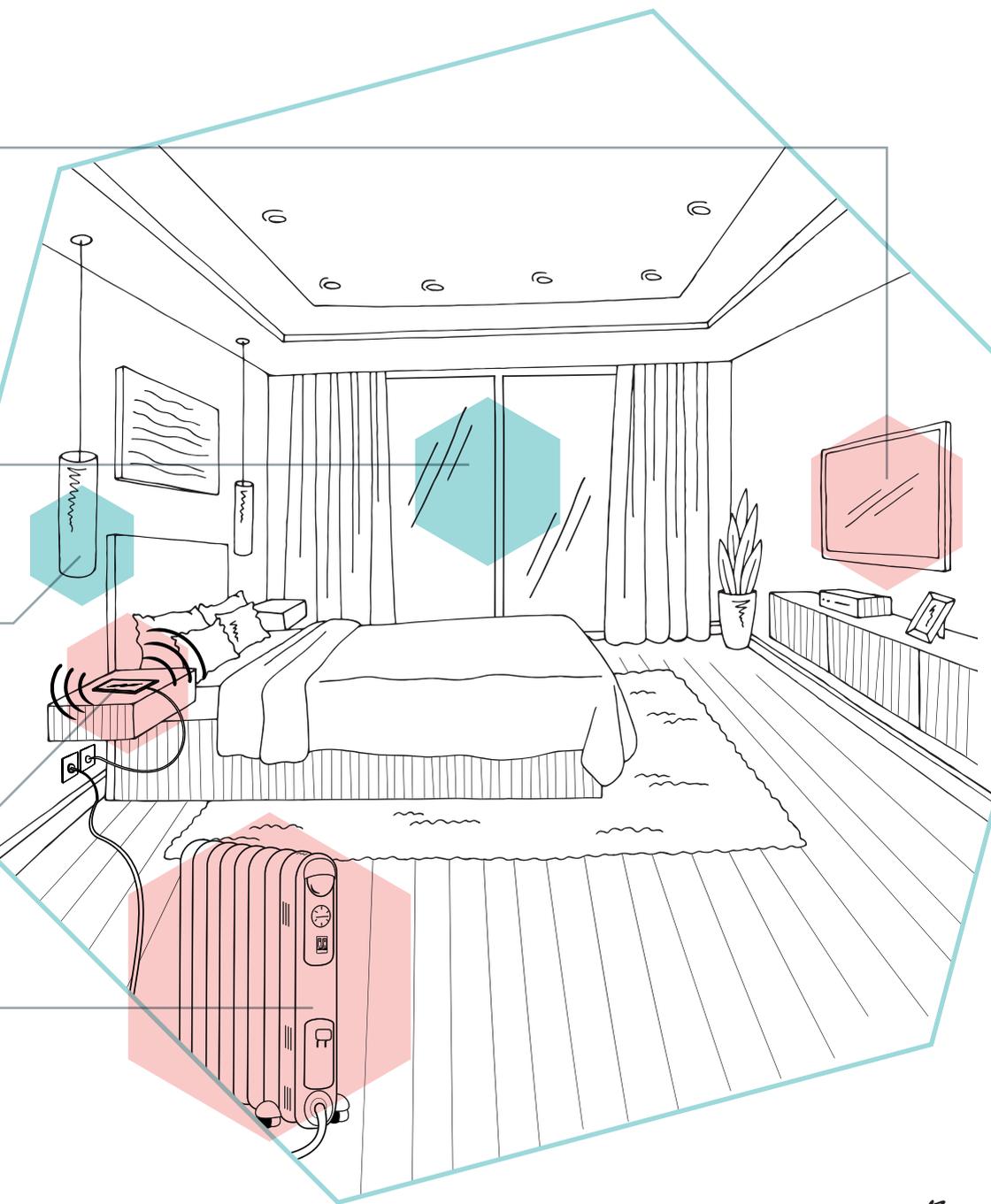
Si la chambre n'est pas suffisamment sombre, il est préférable d'investir dans des rideaux occultants.

UN LIEU CALME ET SILENCIEUX

Les bruits et nuisances sonores sont des freins à l'endormissement et à un sommeil réparateur. Ils sont l'un des premiers facteurs perturbateurs du sommeil.

UNE TEMPÉRATURE RÉGULÉE

Idéalement, la température de la chambre doit être comprise entre 16 et 18°C. La température du corps diminue durant la nuit, c'est pourquoi il n'est pas nécessaire de trop chauffer la pièce. De plus, l'endormissement sera plus rapide dans une chambre à température régulée.



Et si les symptômes persistent ?

En cas de trouble du sommeil persistant, il est important de **se rendre chez son médecin généraliste** afin d'en connaître les causes et de pouvoir y remédier.



Pour préparer sa consultation chez le médecin, il faut **être attentif** :

- ▶ **Aux divers symptômes** ayant pu être constatés (réveils nocturnes, ronflements, maux de tête au réveil...)
- ▶ **À l'ancienneté de ces symptômes** : quand sont-ils apparus ?
- ▶ **À leur fréquence** : combien de fois par semaine ?
- ▶ **Aux répercussions** qu'ils engendrent sur le quotidien (difficultés de concentration, somnolences dans la journée...)

Ces critères sont à transmettre au médecin, en plus des tentatives de solutions mise en place en amont.

Il peut être intéressant de relever les indicateurs de sommeil avec l'aide d'un **agenda du sommeil** afin de les transmettre au médecin.. Cela consiste à faire mention des éléments importants ayant lieu au cours de la nuit durant trois ou quatre semaines environ. Cet agenda doit contenir les informations suivantes: heure de mise au lit et d'extinction de la lumière, temps d'endormissement, réveils dans la nuit, heure de réveil et de lever matinal, somnolences diurnes et sieste, prise de traitement médicamenteux, pratique d'une activité physique (de quel type et à quelle heure).

Le contexte doit aussi être pris en compte : le changement de certaines habitudes ou des modifications importantes dans le quotidien sont à préciser au professionnel de santé. Ceci peut expliquer la mauvaise qualité du sommeil, ainsi que sa perturbation.

Les conditions du coucher peuvent aussi être des renseignements précieux. Elles font référence aux activités au cours de la journée ou celles effectuées avant de se mettre au lit.



La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

3 200 000

Personnes protégées

157

Mutuelles

Près de 900

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

Près de 490

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Brochure réalisée par la Mutualité Française Occitanie, avec le concours d'un professionnel spécialisé.

occitanie.mutualite.fr

