





# JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL 2008

## Conséquences de la Privation de Sommeil

# Le sommeil normal

 **Le besoin habituel de sommeil varie selon les individus mais est très souvent entre 7 et 8 heures chez les adultes**

 **Il varie avec l'âge :**

- ⇒ **12 heures chez un enfant pré-scolaire**
- ⇒ **9 heures chez un adolescent**

# La privation de sommeil



**Elle peut être aigue :**



**Nuit blanche**



**ou chronique**



**Perte chaque jour d'une petite durée de sommeil non compensée par des périodes suffisantes de repos**

# Les populations touchées par la privation de sommeil

---

- ⇒ **Les travailleurs postés et de nuit**
- ⇒ **Les jeunes adultes (couche tard / lève tôt)**
- ⇒ **Les parents de jeunes enfants**
- ⇒ **Les voyageurs fréquents**


# Dettes de sommeil et Risque accidentel

 La dette de sommeil entraîne **un risque accidentel** équivalent à celui de **l'alcool**

⇒ 18 heures d'éveil = Alcoolémie 0,5 g/l

⇒ 24 heures d'éveil = Alcoolémie 1 g/l

# Privation de sommeil et Obésité

 **La trop courte durée de sommeil est souvent associée à l'obésité**

**Dans l'étude NHANES\* les sujets dormant moins de 5 heures / nuit ont un risque d'obésité (IMC\*  $\geq 30$ ) 2,5 fois plus important que ceux dormant plus de 7 heures**

## *Références*

*Gangwisch JE et Col Sleep 2005*

*NHANES : National Health and Nutrition Examination Survey*

*IMC : Indice de Masse Corporel*

# Privation de sommeil et Diabète

**Les sujets dormant moins de 5 heures / nuit ont un risque de diabète multiplié par 2,5 par rapport à ceux dormant entre 7 et 8 heures**

*Référence*

*Sleep Heart Health : GOTTLIEB DJ et col*

*Arch. Intern. Med. 2005*

# Privation de sommeil et HTA

**Une durée de sommeil inférieure à 5 heures augmente le risque d'hypertension (après contrôle des autres facteurs de risque)**

*Référence*

*NHANES*

*GANGWISCH et Col*

*Hypertension 2006*

# Privation de sommeil et Douleur

 Le seuil douloureux est **diminué de 25 %** par une privation de sommeil de 4 heures

**La privation de sommeil augmente la douleur**

*Référence*

*Roehrs et col.      Sleep 2006*

# Privation de sommeil et Fatigue

**38 % des Français fatigués citent le manque de sommeil comme cause de fatigue**

*Référence*

*Enquête ISV, Fatigue et Sommeil 2007*