



# JOURNEE 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 aigüe :

→ 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**

# Dette 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*