

Dormir seul :

- Permet de respecter ses besoins et son rythme personnel de sommeil plus facilement.
- Garantit de ne pas être gêné par les mouvements de l'autre et ses horaires de sommeil éventuellement différents.

... Mais :

- Peut générer une angoisse ou un sentiment d'insécurité susceptible de retarder l'endormissement et fragmenter le sommeil qui en devient moins réparateur.
- Ne permet pas de repérer les signes d'une éventuelle pathologie du sommeil qui sont souvent identifiés par l'entourage.



Dormir seul ou accompagné relève d'un choix personnel. Il est important d'apprendre à préserver son sommeil et celui de l'autre, afin que chacun puisse bénéficier des meilleures conditions possibles pour dormir.

N'oubliez pas, que l'on soit seul ou non, tous les symptômes d'une pathologie du sommeil doivent conduire à consulter un spécialiste.

Troubles du sommeil : suis-je à risque ?

L'échelle de somnolence d'Epworth est un test d'auto-dépistage qui permet d'évaluer un risque d'endormissement dans des situations de la vie quotidienne et de faire le point sur sa vigilance diurne.

ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Dans les situations suivantes, quelles sont selon vous les probabilités que vous vous endormiez ?

Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

- 0 = aucune chance de somnoler
- 1 = faible chance de s'endormir
- 2 = chance modérée de s'endormir
- 3 = forte chance de s'endormir

Vous pourrez ensuite faire la somme de vos réponses pour voir le résultat global.

Situation	Probabilité de s'endormir			
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif, dans un endroit public (au théâtre, en réunion)	0	1	2	3
Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent	0	1	2	3
Assis en train de parler à quelqu'un	0	1	2	3
Assis calmement après un repas sans alcool	0	1	2	3
Dans une auto immobilisée quelques minutes dans un encombrement	0	1	2	3
Score =				

Résultats :

- 0 - 10 : somnolence légère
- 11 - 15 : somnolence modérée
- 16 - 24 : somnolence sévère

Attention : ce test ne remplace pas l'avis d'un spécialiste. Seul votre médecin pourra poser un diagnostic.

Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ?



 **POUR EN SAVOIR +**
www.institut-sommeil-vigilance.org
www.vitalaire.fr
 (Vous accompagner à domicile)

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

avec le soutien de  **VitalAire**
Prescription de soins à domicile

Dormir à deux :

- Procure un sentiment de sécurité et de bien-être qui favorise le sommeil.
- Donne souvent l'impression de dormir mieux que tout seul, surtout pour les femmes.
- Permet de détecter des signes évocateurs d'une pathologie du sommeil chez son partenaire.

... Mais :

- Peut augmenter la température sous la couette, rendant l'endormissement difficile.
- Risque de perturber le sommeil en cas de ronflements ou de pathologies du sommeil non traités.
- Peut, du fait des mouvements du partenaire, perturber le sommeil.
- Est susceptible d'occasionner une gêne et un sommeil moins réparateur, en cas de rythmes biologiques (coucher tôt, coucher tard, du matin, du soir) ou de vie différents (ex : travail en horaires décalés).



Pour un sommeil de qualité à deux :

- Veillez à respecter le sommeil de chacun.
- Optez pour un confort suffisant (dimensions du lit, lits jumeaux, ...) qui permet de ne pas se gêner mutuellement.
- N'hésitez pas à en parler à votre médecin si des symptômes pouvant laisser penser à un éventuel trouble du sommeil apparaissent (ronflement, apnées, somnambulisme...).

Que vous dormiez seul ou accompagné, certains signes doivent vous alerter :

Les symptômes perçus par l'entourage

- Ronflements bruyants
- Sommeil agité
- Mouvements incontrôlés des membres inférieurs et /ou supérieurs
- Arrêts respiratoires pendant le sommeil
- Irritabilité
- Trouble dépressif

Les symptômes perçus par le patient

- Envie fréquente d'uriner
- Sentiment d'un sommeil non réparateur
- Somnolence en journée
- Trouble de la concentration
- Fatigue dès le matin
- Difficultés à s'endormir
- Réveil trop matinal
- Sensations désagréables dans les jambes
- Trouble de la libido

Et si c'était une pathologie du sommeil ?

Narcolepsie

Elle se manifeste par d'importants épisodes de somnolence en journée et des endormissements incontrôlés même au cours d'une activité. Elle peut s'associer à un relâchement musculaire instantané consécutif à une émotion (ex : un fou rire), des paralysies du sommeil et des hallucinations.

Maladie de Willis-Ekboom

Appelée aussi syndrome des jambes sans repos, cette affection du système nerveux se caractérise par un besoin irrésistible de bouger les jambes accompagné de sensations désagréables voire douloureuses au niveau des membres. Ces manifestations surviennent au repos principalement le soir et la nuit.

Insomnie

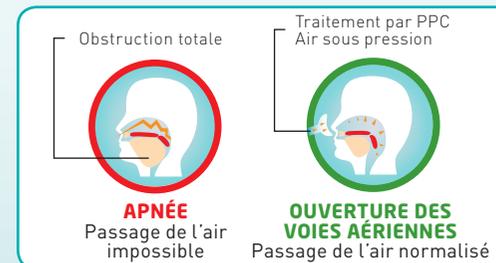
Elle se traduit par des difficultés d'endormissement, des réveils trop précoces ou plusieurs fois dans la nuit et génère des troubles qui ont un retentissement dans la journée. On parle d'insomnie chronique si elle se produit au moins 3 fois par semaine depuis au moins 1 mois.

Le Syndrome d'Apnées Obstructif du Sommeil

Le Syndrome d'Apnées Obstructif du Sommeil (SAOS) touche 5 à 7% de la population et se manifeste par des pauses respiratoires au cours du sommeil. Ces apnées peuvent durer 10 secondes ou plus et se reproduire plusieurs centaines de fois par nuit.

Les traitements

- **La Pression Positive Continue (PPC) :** Le traitement de référence est la PPC. Via un masque, cet appareil insuffle de l'air sous pression permettant ainsi de maintenir les voies aériennes ouvertes et empêcher les arrêts respiratoires.
- **L'Orthèse d'avancée mandibulaire :** Cet appareil dentaire, à porter la nuit, est prescrit en cas d'apnées peu nombreuses ou d'intolérance à la PPC. Il modifie la position de la mâchoire inférieure de façon à maintenir l'ouverture des voies aériennes.



Et la sexualité dans tout ça ?

Un SAOS non traité peut altérer la relation de couple. L'insatisfaction sexuelle est un symptôme ressenti par toutes les personnes atteintes, les cas les plus sévères donnant lieu à des troubles de l'érection. Pourtant, peu de patients osent en parler à leur médecin.

La PPC peut réduire les troubles de l'érection chez 75% des patients atteints de SAOS sévère ⁽¹⁾.

1. Gonçalves MA, Guilleminault C, Ramos E, Palha A, Paiva T. Erectile dysfunction, obstructive sleep apnea syndrome and nasal CPAP treatment. Sleep Med 2005;6(4):333-9.