

Dettes de sommeil : les conséquences peuvent être graves

Une privation chronique de sommeil peut avoir des conséquences sur les fonctions :



Cognitive : somnolence, baisse de concentration, troubles de l'humeur, altération du jugement, augmentation de la perception de la douleur.

Rester éveillé 17h en continu entraîne un risque accidentel équivalent à celui d'une alcoolémie de 0,5g/l⁸



Immunitaire : risque d'infections récurrentes, cancer.

Ne pas dormir suffisamment multiplie par 4 le risque de s'enrhumer⁹



Organique : trouble cardiovasculaire, accident vasculaire cérébral (AVC), diabète, hypertension artérielle, prise de poids.

Dormir moins de 6h par nuit pour un adulte augmente le risque de devenir obèse¹⁰

8: Carnet du sommeil n°6 «Sommeil et travail», INSV
9: Prather AA, et al. Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. Sleep 2015;38: 1353-9
10: Knutson KL. Does inadequate sleep play a role in vulnerability to obesity? Am J Hum Biol 2012;24:361-371

Comment remédier à un manque de sommeil ?

Une bonne nuit de sommeil se prépare tout au long de la journée !

- Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil
- Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, aussi bien en semaine qu'en week-end
- Exposez-vous à la lumière du jour
- Pratiquez une activité physique régulière
- Si vous êtes somnolent, faites une courte sieste de 5 à 20 minutes en début d'après-midi
- Modérez la consommation d'excitants et n'en absorbez plus après 16h
- Déconnectez-vous 2h avant de vous coucher
- Privilégiez une activité calme, le soir (musique douce, lecture)
- Préparez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, tranquillité, température entre 18 et 20°C



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

Dettes de sommeil : le danger veille !



Un manque de sommeil double le risque de développer un trouble cardiaque et multiplie par 4 celui de faire un AVC^{*1}



La somnolence au volant est la 1^{ère} cause d'accidents mortels sur les autoroutes²

SOURCE :

*AVC : accident vasculaire cérébral
1. The World Health Organization MONICA Project (Monitoring trends and determinants in cardiovascular disease): a major international collaboration. WHO MONICA Project Principal Investigators. J Clin Epidemiol 1988;41:105-14. Source ASFA - Constat d'accidentologie - 2007

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

avec le soutien de **VitalAire**
Prévention des risques à domicile

Dettes de sommeil ?

La dette de sommeil est dite chronique lorsqu'une **réduction du temps de sommeil (1 à 2h par nuit) est cumulée sur plusieurs jours**, souvent lors des jours travaillés.

A terme, celle-ci engendre les mêmes effets qu'une nuit blanche.

Cette dette peut être liée à l'équilibre "veille-sommeil" parfois inadapté à nos besoins de sommeil : contraintes professionnelles, vie sociale (sorties tardives, hyperconnectivité, activités sportives en soirée...)

Repérez les symptômes

- Fatigue au lever
- Baisse de vigilance
- Somnolence en journée :
 - Difficultés à se concentrer
 - Yeux qui picotent
 - Bâillements répétés
 - Raideur dans la nuque ou dans le dos

Insuffisance de sommeil

Un sommeil insuffisant peut résulter d'une pathologie non traitée telle que :

- L'insomnie
- Le Syndrome des Jambes sans Repos (maladie de Willis-Ekbom)
- Le Syndrome d'Apnées Obstructif du Sommeil (SAOS)



Sommeil insuffisant : et si c'était un Syndrome d'Apnées Obstructif du Sommeil ?

Affectant 4 à 9% de la population adulte, le Syndrome d'Apnées Obstructif du Sommeil (SAOS) se caractérise par des arrêts respiratoires répétés au cours du sommeil. **Ces apnées, causées par une obstruction des voies respiratoires, durent au moins 10 secondes et peuvent se reproduire plusieurs centaines de fois par nuit.** Le SAOS morcelle le sommeil, le rend moins récupérateur et provoque des effets délétères diurnes pouvant mimer les effets de la dette de sommeil.

Un apnéique non traité

Encourt un risque plus élevé de développer un diabète de type 2^{3,4}

Est 6 à 7 fois plus exposé aux accidents de la route⁵

Court 2 fois plus de risques d'accidents du travail^{6,7}

Les signes qui doivent vous alerter

- Vous ronflez
- Vous vous arrêtez de respirer pendant votre sommeil
- Vous avez fréquemment envie d'uriner la nuit
- Vous avez le sentiment d'un sommeil non récupérateur
- Vous somnolez la journée
- Vous souffrez de troubles de la mémoire et de la concentration
- Vous êtes irritable
- Vous avez des troubles de la libido

Si vous êtes touché par l'un de ces symptômes, parlez-en à votre médecin.

Obstruction totale



APNÉE

Passage de l'air impossible

Traitement par PPC
Air sous pression



OUVERTURE DES VOIES AÉRIENNES

Passage de l'air normalisé

Les traitements

- **La Pression Positive Continue (PPC) :** Via un masque, cet appareil insuffle de l'air sous pression, permettant ainsi de maintenir les voies aériennes ouvertes et d'empêcher les obstructions respiratoires. Il s'agit du traitement de référence pour le SAOS.
- **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.

3 - Meslier N, et al. Impaired glucose-insulin metabolism in males with obstructive sleep apnoea syndrome. Eur Respir J 2003; 22: 156-60

4 - Elmasry A, et al. Sleepdisordered breathing and glucose metabolism in hypertensive men: a population-based study. J Intern Med 2001; 249: 153-61

5 - Young T. Sleep 1997 ; 20 : 608-13 / Terran Santos , NEJM 1999 ; 340 : 881

6 - Ufberg J, et al. Scand J Work Environ Health 2000; 26:237-42

7 - Lindberg E, et al. Am J Respir Crit Care Med 2001; 164:2031-5