

Le mode de vie et l'environnement impactent le sommeil

La lumière du jour

Puissant synchroniseur de l'horloge biologique, elle a des bienfaits avérés sur la qualité du sommeil, le bien-être et la santé. Pourtant, nous passons en moyenne 90% de notre temps éveillé à l'intérieur de bâtiments³. S'exposer régulièrement à la lumière naturelle est une habitude à intégrer dans son emploi du temps quotidien.

Activité physique

Rien de tel pour mieux dormir que de bouger la journée. Être actif physiquement procure un meilleur sommeil et a un effet antidépresseur⁴. C'est également une thérapie complémentaire utile dans l'apnée du sommeil qui touche 4 à 9% des adultes.

Écrans, réseaux sociaux et jeux en ligne

Les écrans sont présents jusque dans le lit: 52% des adultes ont leur mobile en fonctionnement dans leur chambre⁵. 8 jeunes sur 10 (15-24 ans) passent 1 heure et plus sur les écrans dans leur lit avant d'éteindre pour dormir⁶. Or, la lumière des écrans envoie un signal d'éveil au cerveau et, surtout, les activités interactives (jeux en ligne, réseaux sociaux) provoquent un hyperveil. Les écrans le soir et la nuit font que le sommeil n'est pas récupérateur.

Bruit et lumière

La nuit, le bruit gêne 4 personnes sur 10⁷. De plus, il fragmente le sommeil et altère sa qualité. Sur le long terme, cela augmente les risques métaboliques (obésité, diabète), cardiovasculaires et psychiques. Par ailleurs, c'est l'obscurité qui favorise le meilleur sommeil car elle permet la sécrétion de mélatonine, une hormone naturellement produite pendant la nuit.

3. Figueiro et al. 2017, Sleep Health 3:205-15
 4. Hartescu et al. 2015, J Sleep Res 24:526-34
 5. Enquête Insv/Mgen 2016
 6. Enquête Insv/Mgen 2018
 7. Enquête Insv/Mgen 2013

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 voiture 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.



POUR EN SAVOIR +

www.institut-sommeil-vigilance.org
www.vitalaire.fr

[Vous accompagner à domicile]

MIEUX DORMIR: NOS CONSEILS

Un bon sommeil c'est avoir une bonne qualité de vie

54% des français jugent leur sommeil insuffisant¹



36% des français ont des troubles du sommeil²

1. Enquête Insv/Mgen 2017
 2. Enquête Insv/Mgen 2015

REF 1449R, Journée du Sommeil 2019, Mieux dormir : Nos conseils / © illustrations : Olga Tik / adobe stock

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

avec le soutien de VitalAire
 Prestataire de santé à domicile

10 Conseils pour améliorer la qualité de son sommeil

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

01. Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.
02. Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, aussi bien en semaine qu'en week-end.
03. Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.
04. Pratiquez une activité physique régulière, de préférence avant 20h.
05. Modérez la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 16h.
06. Le soir, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et privilégiez les féculents (qui suppriment les fringales nocturnes), les protéines végétales (plus digestes que les protéines animales), les légumes et les laitages.
07. Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation).
08. Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.
09. Déconnectez-vous 1 à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.
10. Allez-vous coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) mais pas avant.

Sommeil de mauvaise qualité? Et si c'était un syndrome d'apnées obstructives du sommeil?

Affectant 4 à 9% de la population adulte, le Syndrome d'Apnées Obstructives 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.

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(e)s par l'un de ces symptômes, parlez-en à votre médecin.

Les traitements

- **La Pression Positive Continue (PPC)** : Cet appareil insuffle de l'air sous pression, via un masque, 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.

Et si c'était associé à un autre trouble du sommeil : l'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 et depuis plus de 3 mois.

