

# 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 réparateur, provoque une somnolence diurne et peut avoir un impact sur la santé, à court comme à long terme.



## LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

- Vous ronflez fort
- Vous faites des pauses respiratoires pendant votre sommeil
- Vous vous levez plus d'une fois par nuit pour uriner
- Vous avez le sentiment d'un sommeil non réparateur
- 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 PRÉSENTEZ L'UN DE CES SYMPTÔMES,  
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN  
DES TRAITEMENTS EXISTENT

En savoir +

[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)  
[www.vitalaire.fr](http://www.vitalaire.fr) (Prestateur de Santé à Domicile)

# TROUBLES DU SOMMEIL ÊTES VOUS SOMNOLENT ?



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 votre niveau de **somnolence 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 = aucun risque de m'endormir
- 1 = faible risque de m'endormir
- 2 = risque modéré de m'endormir
- 3 = risque élevé de m'endormir

SITUATION	PROBABILITÉ DE S'ENDORMIR			
	0	1	2	3
Assis en train de lire				
En train de regarder la télévision				
Assis, inactif, dans un lieu public (au cinéma, théâtre, en réunion)				
Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure				
Allongé, l'après-midi lorsque les circonstances le permettent				
Assis en parlant avec quelqu'un				
Assis tranquille, après un repas sans alcool				
Dans une voiture arrêtée quelques minutes dans la circulation				

Total =

### Résultats :

0 - 10 : pas de somnolence diurne excessive  
11 - 24 : somnolence diurne excessive. Nous vous conseillons d'en discuter avec votre médecin.

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

1844R - Mars 2024 | \*Kaminska, Marta et al. "The Epworth Sleepiness Scale: self-administration versus administration by the physician, and validation of a French version." Canadian respiratory journal vol. 17,2 (2010)

# BOUGEZ PLUS, DORMEZ BIEN

PLUS LE NIVEAU DE SÉDENTARITÉ  
EST FAIBLE, PLUS LA QUALITÉ  
DU SOMMEIL EST BONNE\*



INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

avec le soutien de



\*Enquête INSV 2024

# SOMMEIL ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

## UN BON SOMMEIL ET UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE, QUELS BÉNÉFICES ?

- Une meilleure régulation du rythme circadien et de l'horloge biologique
- Une température corporelle optimale
- Un bon fonctionnement cardiovasculaire et métabolique limitant les maladies chroniques : obésité, diabète, hypertension artérielle...
- Une meilleure gestion de l'anxiété et du stress
- Une amélioration de l'humeur et des symptômes de dépression



## ACTIVITÉ PHYSIQUE, COMMENT RESTER MOTIVÉ ?

1. **Bougez tous les jours** : Essayez au maximum de réduire le temps que vous passez assis ou allongé par exemple, devant les écrans. Même au travail, pensez à vous lever régulièrement
2. **Commencez progressivement**, se fixer des objectifs atteignables pour ne pas se décourager
3. **Variez les activités physiques** évite le risque de lassitude avec le temps
4. **Pratiquez à plusieurs**, en club ou en groupe maintient le lien social et rend plus ludique la pratique sportive

## APNÉE DU SOMMEIL ET ACTIVITÉ PHYSIQUE, QUELS LIENS ?

L'**apnée du sommeil** touche le plus souvent les **hommes** et en particulier ceux qui sont en situation de **surpoids** ou d'**obésité**.

L'**exercice physique** a un impact bénéfique sur l'apnée du sommeil, combiné avec la **perte de poids**, peut représenter un moyen efficace de **traitement**!. La **sévérité** du syndrome d'apnées du sommeil est inversement proportionnelle au nombre d'heures d'exercice par semaine.

L'exercice physique diminue la **somnolence** et améliore la **santé cardiovasculaire**, y compris pour les personnes souffrant d'apnée du sommeil.

**Une activité physique régulière favorise un sommeil de meilleure qualité, prévient la douleur, améliore l'humeur. Un bon sommeil est quant à lui, essentiel pour la récupération physique et mentale.**



## QUELQUES RECOMMANDATIONS

• Maintenez des **horaires de lever et de coucher réguliers**, aussi bien en semaine qu'en week-end.



• Exposez-vous à la **lumière** du jour.



• Consacrez au moins **150 à 300 minutes** par semaine à une **activité physique**.

• Interrompez aussi fréquemment que possible les longues périodes en **position assise**.



• Utilisez le **vélo**, la **marche** le plus possible pour vous déplacer. Privilégiez l'utilisation des **escaliers**.



• Modérez votre **consommation de caféine** et n'en absorbez plus après 14h.



• Réduisez votre temps de sédentarité à **3h maximum** par jour.



• Limitez votre consommation **d'alcool**, en particulier le soir.

• Déconnectez-vous des **écrans 1h avant de vous coucher** et laissez les éteints jusqu'au lendemain matin.



• Respectez votre rythme et vos **besoins de sommeil**.



Pour en savoir plus :

