

# 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) (Prestataire 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**.



### ÉCHELLE 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 :

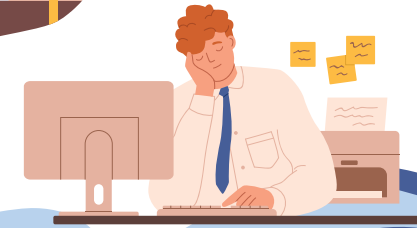
0 – 10 : pas de somnolence diurne excessive  
11 – 24 : somnolence diurne excessive. Nous vous conseillons d'en discuter avec votre médecin.

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

## QUAND LA SOMNOLENCE S'INVITE DANS VOTRE JOURNÉE



La **somnolence** est une envie irrésistible de dormir dans la journée. Bâillements, paupières lourdes, ou la sensation de "piquer du nez".



Elle diminue la **productivité** et le **plaisir** dans les activités quotidiennes.



Elle peut rendre les interactions sociales éprouvantes, et augmente l'**isolement**.

Sous diagnostiquée, l'**apnée obstructive du sommeil** est une cause fréquente de somnolence excessive.

Un **dépistage** et une **prise en charge adaptée** de la somnolence permettent d'améliorer la qualité de vie et de réduire le risque d'accident de la route.

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

En savoir plus  
[institut-sommeil-vigilance.org](http://institut-sommeil-vigilance.org)



avec le soutien de



## Somnolence et qualité de vie : un frein à votre quotidien ?



### Pourquoi sommes-nous somnolents ?

Si la **somnolence** est normale le soir au coucher ou après le déjeuner, elle peut aussi être causée par une **hygiène de sommeil inadéquate** (dette de sommeil chronique, sédentarité, manque de lumière en journée, consommation de substances : caféine, nicotine, alcool, drogues ou médicaments sédatifs), des **troubles psychologiques** (stress chronique, dépression, burnout), ou un **décalage entre les rythmes biologiques et sociaux** (jet lag, travail de nuit ou en horaires décalés).

### Un risque sous-estimé aux effets multiples

1. Elle diminue la **productivité** et le **plaisir** dans les activités quotidiennes.
2. Elle peut rendre les interactions sociales éprouvantes, et **isoler**.
3. Le risque d'avoir un **accident de la route** est 8 fois plus important lorsqu'on est somnolent.



### Vous dormez debout ? Optez pour la sieste !

#### Sieste flash

- **Durée** : 5 à 10 minutes.
- **Objectif** : Améliorer la vigilance rapidement.
- **Avantage** : Facile à intégrer, bénéfices rapides pour la concentration.
- **Idéal pour** : Les personnes ayant peu de temps ou besoin d'un regain d'énergie immédiat.

#### Sieste type

- **Durée** : 10 à 20 minutes.
- **Objectif** : Favoriser un regain d'énergie sans ressentir de l'inertie du sommeil.
- **Avantage** : Favorise l'éveil et les performances cognitives (attention, mémoire).
- **Idéal pour** : Les travailleurs ou étudiants en milieu de journée.

#### Sieste longue

- **Durée** : 60 à 90 minutes.
- **Objectif** : Permettre une récupération avec un cycle de sommeil complet.
- **Avantage** : Améliore la dette de sommeil.
- **Idéal pour** : Les personnes très fatiguées ou après une nuit blanche.

## L'ART D'UNE BONNE SIESTE

### • Limitez la durée

Réglez votre réveil entre 10 et 20 minutes. Cela permet de récupérer de l'énergie sans tomber dans un sommeil profond, ce qui peut provoquer une inertie du sommeil.

### • Choisissez le bon moment

Entre 12h et 16h. À cette période, le rythme circadien favorise naturellement une baisse de vigilance. Évitez les siestes tardives pour ne pas perturber votre sommeil nocturne.

### • Installez-vous dans un environnement calme

Choisissez un endroit confortable : Un fauteuil, un canapé, selon vos possibilités, éloigné du bruit et de la lumière vive, portez des bouchons d'oreilles ou utilisez un masque pour les yeux si nécessaire.

### • Préparez votre esprit à se détendre

Fermez les yeux, respirez profondément, relâchez vos muscles ou pratiquez une courte séance de relaxation. Au réveil, faites quelques étirements et hydratez vous.

