



22^{ème} Journée du sommeil

18 Mars 2022

www.journeedusommeil.org

Avec le soutien
majeur de



Organisée par

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Avec le parrainage de



Sous le patronage des

MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ

MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR,
DE LA RECHERCHE
ET DE L'INNOVATION

RETOMBÉES MÉDIATIQUES

à la date du 25 avril 2022

Hors réseaux sociaux et retombées dans certains médias audiovisuels de proximité (non surveillés par Kantar Médias).

Sommaire

Agence de Presse Nationale	24
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil Agence France Presse Fil Gen - Fil Gen - 21/04/2022	25
87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir Relaxnews - 18/03/2022	27
Dormir, le nouveau péché mignon des Français ? Relaxnews - 18/03/2022	28
Agence de Presse Régionale	29
Heure d'été : quels effets sur la santé ? Destinationsante.com - 24/03/2022	30
Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme Destinationsante.com - 17/03/2022	32
Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ? Destinationsante.com - 03/03/2022	34
TV Nationales	36
10:18:22 Invité : Mathieu Letombe, directeur BFM Business - Check up sante - 26/03/2022	37
13:22:30 Le sommeil est le mal du siècle. A TF1 - Journal de 13h - 18/03/2022	38
13:09:58 Invitée : Sylvie Royant-Parola, M6 - Le 12.45 - 15/03/2022	39
12:42:59 Journée du sommeil, un Français sur FRANCE 3 - 12-13 edition nationale - journal - 18/03/2022	40
13:50:01 Bien dormir pour bien grandir. Invités : FRANCE 5 - Le magazine de la sante - 16/03/2022	41
TV Régionales	42
12:11:39 C'est la Journée mondiale du sommeil. On FRANCE 3 PROVENCE ALPES - 12-13 provence-alpes - 18/03/2022	43
12:05:11 Journée mondial du sommeil. 12:05:39 FRANCE 3 NORD PAS DE CALAIS - 12-13 nord pas-de-calais - 18/03/2022	44
12:01:09 Journée mondiale du sommeil, reportage FRANCE 3 MIDI PYRENEES - 12-13 midi-pyrenees - 18/03/2022	45
12:02:45 Journée du sommeil. Gros plan sur une FRANCE 3 FRANCHE COMTE - 12-13 franche-comte - 18/03/2022	46
19:16:18 Journée mondiale du sommeil : archives	47

FRANCE 3 ALSACE - 19-20 alsace - 19/03/2022

19:12:08 Journée nationale du Sommeil. 19:12:27 48
FRANCE 3 ALSACE - 19-20 alsace - 18/03/2022

11:53:33 Invitée : Docteur Sylvie Royant-Parola, 49
FRANCE 3 PARIS ILE DE FRANCE - 12-13 paris ile-de-france - 18/03/2022

19:21:06 Demain matin, une médecin du centre du 50
FRANCE 3 ALSACE - 19-20 alsace - 17/03/2022

18:45:24 Franciliens, prenez soin de votre 51
BFM Paris - Bonsoir Paris - 17/03/2022

Radio Nationales 52

14:03:31 Journée mondiale du sommeil : 1 Français 53
RMC INFO - Estelle midi - 18/03/2022

12:30:40 C'est la Journée mondiale du sommeil et 54
Mouv' - Mouv'actu - 18/03/2022

12:21:40 Un couple aimait avoir des ébats dans 55
Mouv' - Mouv'actu - 18/03/2022

07:08:19 C'est la Journée du sommeil. 7 Français 56
RMC INFO - Journal - 18/03/2022

07:09:47 Selon une étude de l'Institut du sommet 57
FRANCE INTER - Journal 07h00 - 18/03/2022

Radio Régionales 58

12:04:40 C'est aujourd'hui la Journée nationale 59
FRANCE BLEU SUD LORRAINE - Journal de 12h00 - 18/03/2022

12:03:21 C'est la journée du sommeil : un 60
FRANCE BLEU LOIRE OCEAN - Journal de 12h00 - 18/03/2022

12:05:10 la Journée mondiale du sommeil 12:05:45 61
FRANCE BLEU ARMORIQUE - Journal de 12h00 - 18/03/2022

12:05:16 la Journée mondiale du sommeil 12:06:24 62
FRANCE BLEU ALSACE - Journal de 12h00 - 18/03/2022

10:01:48 En cette Journée Mondiale du Sommeil les 63
FRANCE BLEU 107.1 - Un point sur l'information - 18/03/2022

08:07:13 En cette journée nationale du sommeil, 64
FRANCE BLEU PAYS D AUVERGNE - Journal de 08h00 - 18/03/2022

08:08:18 C'est la journée mondiale du sommeil et 65
FRANCE BLEU NORMANDIE CAEN - zJournal de 08h00 - 18/03/2022

08:05:52 Les enfants ne dorment pas assez. 66
FRANCE BLEU HERAULT - Journal de 08h00 - 18/03/2022

08:04:39 Un Français sur trois n'est pas 67
FRANCE BLEU GIRONDE - Journal de 08h00 - 18/03/2022

08:05:56 C'est la journée mondiale du sommeil. 68

FRANCE BLEU CREUSE - Journal de 08h00 - 18/03/2022

07:45:55 Invitée : Martine Lemel-Martin, 69
FRANCE BLEU AUXERRE - L'invite de la redaction - 18/03/2022

07:46:33 Invitée : Dr Aurélie Godde-Stirmel, 70
FRANCE BLEU ALSACE - L'invite de la redaction - 18/03/2022

08:05:10 Un tiers des habitants du Grand Est 71
FRANCE BLEU ALSACE - Journal de 08h00 - 18/03/2022

Presse Nationale 72

Le sommeil des enfants et des parents analysé par l'institut National du Sommeil et de la Vigilance 73
NewsLetter ActuBaby - 19/04/2022

LE BIEN-ETRE DES FRANÇAIS EST EN BERNE COMMENT Y REMEDIER ? 74
Le Figaro Magazine - 08/04/2022

Sanofi s'engage auprès de la Croix-Rouge 77
Le Quotidien du Pharmacien - 07/04/2022

TEMPS FORTS PATCHWORK 78
Le Moniteur des Pharmacies - 02/04/2022

Un quart des enfants concernés 80
Le Quotidien du Pharmacien - 01/04/2022

Se les geler, c'est bon pour la santé ? 82
Marianne - 31/03/2022

Alimentation & santé 84
60 Millions de Consommateurs - 01/04/2022

SANTÉ PLEIN SOMMEIL 87
Elle - 24/03/2022

Comment arrêter les somnifères 93
Version Femina - 27/03/2022

Infos santé 95
Maxi - 21/03/2022

Oublier ses insomnies grâce aux contes 97
La Croix - 19/03/2022

Enquête : Comment dormez-vous ? 98
Le Petit Quotidien - 18/03/2022

{ CONTEXTE } 99
Mon Quotidien - 18/03/2022

Retrouver le sommeil sans somnifères 100
France Dimanche - 18/03/2022

DES IDEES POUR AGIR 103
Croix [La] - l'Hebdo - 18/03/2022

Ronflements « Il fait plus de bruit qu'une tondeuse à gazon » 105
20 Minutes - 18/03/2022

POUR UN SOMMEIL PARFAIT 106

Bibland - 01/03/2022	
Les secrets d'une nuit sereine Ici Paris - 16/03/2022	108
Faire une belle place AU SOMMEIL Rustica - 11/03/2022	110
Anim Actualites Journal de l'animation - 01/03/2022	111
SOMMEIL ET LOMBALGIES 60 Millions de Consommateurs Hors Série - Hors Série - 01/04/2022	117
Matelas À Mémoire Déformé C'est Pour Moi? Femme Actuelle - 07/03/2022	121
Somnifères - En finir avec la dépendance Pleine Vie - 01/04/2022	123
FATIGUE MON PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION EXPRESS Top Santé - 01/04/2022	126
5 VRAIS-FAUX SUR LE SOMMEIL Top Santé - 01/04/2022	128
Ronflements, stress, douleurs, éueils nocturnes... Retrouver des nuits paisibles Santé Magazine - 01/04/2022	130
5 CHOSES -> À SAVOIR SUR EE SOMMEIL- Sorcières - 01/03/2022	142
Presse Régionale	143
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil Les Dernières Nouvelles d'Alsace Strasbourg - Strasbourg - 22/04/2022	144
L'apnée du sommeil touche aussi les enfants La Provence Marseille - Marseille - 22/04/2022	145
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil L'Alsace Mulhouse - Mulhouse - 22/04/2022	146
Le sommeil des enfants impacté Midi Libre - 10/04/2022	147
Une sensibilisation aux mécanismes du sommeil a eu lieu auprès d'élèves et parents d'Avallon L'Yonne Républicaine Sud - Sud - 02/04/2022	148
Lunel Dépistage de l'apnée du sommeil Ronflements, sommeil agité, troubles de... La Marseillaise Languedoc - Languedoc - 01/04/2022	149
Vos questions sur les troubles du sommeil Ouest France Lorient - Lorient - 01/04/2022	150
Conférence sommeil enfants-adolescents ce jeudi Le Dauphiné Libéré Valence, Rhône Crussol et Vallée de la Drôme - Valence, Rhône Crussol et Vallée de la Drôme - 30/03/2022	152
Prendre soin de la nuit pour mieux vivre le jour La Provence Salon De Provence - Salon De Provence - 30/03/2022	153
Changement d'heure : comment le préparer	154

Vaucluse Matin Édition provençale - Édition provençale - 26/03/2022	
Heure d'été : sonnerie de rappel Vosges Matin Epinal - La Plaine - Epinal - La Plaine - 27/03/2022	155
Heure d'été : sonnerie de rappel Le Républicain Lorrain Forbach - Forbach - 27/03/2022	156
"Mon conjoint a filmé mon sommeil pour me convaincre d'aller consulter" La Provence - 27/03/2022	157
Silence, on dort... ou presque La Provence - 27/03/2022	159
Changement d'heure : quatre conseils pour ne pas subir Le Progrès Est Lyonnais - Est Lyonnais - 26/03/2022	161
Changement d'heure : quatre conseils pour ne pas subir Le Journal de Saône et Loire Bresse - Bresse - 26/03/2022	162
Heure d'été : sonnerie de rappel L'Est Républicain Bar Le Duc - Bar Le Duc - 27/03/2022	163
Changement d'heure : comment ne pas le subir Les Dernières Nouvelles d'Alsace Colmar - Colmar - 26/03/2022	164
Changement d'heure : comment le préparer Le Dauphiné Libéré Annecy, Arve, Mont-Blanc - Annecy, Arve, Mont-Blanc - 26/03/2022	165
Changement d'heure : quatre conseils pour ne pas subir Le Bien Public Dijon - Dijon - 26/03/2022	166
Changement d'heure : comment ne pas le subir L'Alsace Colmar - Colmar - 26/03/2022	167
Heure d'été : quels sont les effets sur la santé La Dordogne Libre - 25/03/2022	168
Apnée du sommeil, un syndrome à dépister Nord Littoral - 24/03/2022	169
Une journée dédiée aux troubles du sommeil L'Impartial (Les Andelys) - 24/03/2022	170
DORDOGNE BIEN DORMIR POUR MIEUX TRAVAILLER La Vie Economique du Sud-Ouest - 23/03/2022	171
Les parents bien informés dorment mieux Semaine du Roussillon - 23/03/2022	172
Nuits blanches et sommeil au programme du centre hospitalier Midi Libre Béziers - Béziers - 22/03/2022	173
BRÈVES La Voix du Nord Calais - Calais - 19/03/2022	174
Savez-vous si vos enfants dorment bien ? Nice Matin Cannes - Cannes - 19/03/2022	175
Mes filles se réveillent toutes les 2 heures à tour de rôle L'Union Chalons en Champagne - Chalons en Champagne - 18/03/2022	176
Un stand à Robert-Debré le 18 mars L'Union Chalons en Champagne - Chalons en Champagne - 18/03/2022	177

Cyrille. Évêque de Jérusalem où il mourut en 386, prêcha pour les catéchumènes a Sud Ouest Pays Basque - Pays Basque - 18/03/2022	178
Le sommeil, une affaire de famille Sud Ouest Pays Basque - Pays Basque - 18/03/2022	179
« Pratiquement un tiers des ados se plaint de troubles du sommeil » Le Progrès Forez - Forez - 18/03/2022	180
Sommeil de l'enfant : les avis des experts lyonnais Le Progrès Est Lyonnais - Est Lyonnais - 18/03/2022	182
Santé Conférence Aujourd'hui vendredi 18 mars, c'est la Journée nationale du sommeil. À cette Le Petit Bleu de l'Agenais - 18/03/2022	183
« Pause sieste » pour sensibiliser à l'apnée du sommeil Ouest France Mayenne - Mayenne - 18/03/2022	184
A l'unité sommeil du CHU, on vous soigne en vous regardant dormir L'Union Reims - Reims - 17/03/2022	185
5/5 Un stand à Robert-Debré le 18 mars L'Union Reims - Reims - 17/03/2022	187
2/5 Mes filles se réveillent toutes les 2 heures à tour de rôle L'Union Reims - Reims - 17/03/2022	188
Aujourd'hui Paris Normandie Eure - Eure - 17/03/2022	189
Annoncez gratuitement vos événements sur : www. infocale. fr Ouest France Mayenne - Mayenne - 17/03/2022	191
Aujourd'hui, flûtes pour l'Ukraine à Saint-Bernardin Nice Matin Cannes - Cannes - 17/03/2022	192
RAPIDOS La Gazette de Nîmes - 17/03/2022	193
AU GAZETTE CAFE La Gazette de Montpellier - 17/03/2022	194
Journée du sommeil à Grande-Synthe Phare Dunkerquois - 16/03/2022	197
Mercredi 16 mars Phare Dunkerquois - 16/03/2022	198
Journée du sommeil à Grande-Synthe Journal des Flandres - 16/03/2022	200
Mercredi 16 mars Journal des Flandres - 16/03/2022	201
Plouhinec L'association Vivre bien propose des cycles de sophrologie Le Télégramme Lorient - Lorient - 16/03/2022	203
Vaincre les troubles du sommeil Ouest France Lorient - Lorient - 16/03/2022	204
Ma Literie forme ses salariés à mieux dormir L'Est Républicain Vesoul - Vesoul - 16/03/2022	205
Drusenheim	206

Les Dernières Nouvelles d'Alsace Haguenau - Haguenau - 16/03/2022	
Aujourd'hui	208
Paris Normandie Eure - Eure - 15/03/2022	
« Le sommeil des enfants et de leurs parents, en 2022 »	210
Le Petit Journal Lot-et-Garonne - Lot-et-Garonne - 15/03/2022	
Un centre pour retrouver un sommeil de bébé	211
L'Union du Cantal - 12/03/2022	
Un bon sommeil est un atout pour une vie équilibrée	213
Le Réveil Cantalien - 11/03/2022	
Le sommeil un atout pour la vie	216
Le Réveil Cantalien - 11/03/2022	
Hygiène du sommeil : conférences à l'hôpital Le Kem	217
Le Républicain Lorrain Thionville - Thionville - 14/03/2022	
Troubles du sommeil : à vos questions	218
Ouest France Ancenis - Ancenis - 11/03/2022	
2 histoires pour rire	219
L'Echo des Vosges - 10/03/2022	
JOURNÉE DU SOMMEIL	223
Coud'cœur - 01/03/2022	
Un escape game adapté aux personnes âgées	224
Les Dernières Nouvelles d'Alsace Mulhouse - Sud Alsace - Mulhouse - Sud Alsace - 18/02/2022	
Un escape game adapté aux personnes âgées	225
L'Alsace Mulhouse - Mulhouse - 18/02/2022	
Trop chaud dans leur immeuble, les résidents excédés	226
Le Dauphiné Libéré Annecy, Arve, Mont-Blanc - Annecy, Arve, Mont-Blanc - 11/02/2022	
Web National	228
Mon enfant souffre-t-il d'apnée du sommeil ? Les médecins alertent sur les signes à surveiller	229
aufeminin.com - 22/04/2022	
Sommeil : 87 % des enfants regardent trop les écrans avant d'aller se coucher	231
positivr.fr - 24/04/2022	
L'apnée du sommeil ce n'est pas que pour les vieux bonhommes, les enfants aussi en sont victimes	233
whatsupdoc-lemag.fr - 22/04/2022	
Apnée du sommeil : les enfants aussi sont concernés	235
pourquidocteur.fr - 23/04/2022	
Apnée du sommeil : les enfants aussi en sont victimes	237
Doctissimo.fr - 22/04/2022	
« Un enfant sur vingt est touché » : des spécialistes appellent au dépistage de l'apnée du sommeil	239
positivr.fr - 23/04/2022	
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil	241
Weka.fr - 22/04/2022	
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil	243

Relaxnews - 21/04/2022

Garmin officialise son Vivosmart 5, un bracelet connecté complet et sans abonnement journaldugeek.com - 21/04/2022	245
Apnée du sommeil : Les enfants, des victimes encore trop méconnues, selon des spécialistes 20Minutes.fr - 21/04/2022	247
Apnée du sommeil : Les enfants, des victimes encore trop méconnues, selon des spécialistes Yahoo ! (France) - 21/04/2022	249
Les cosmétiques estampillés "sommeil" peuvent-ils nous aider à mieux dormir ? MarieClaire.fr - 19/04/2022	252
Quelle est la chambre idéale pour bien dormir ? Voici toutes les recommandations Femina.fr - 14/04/2022	254
Quelle est la chambre idéale pour bien dormir ? Voici toutes les recommandations Msn (France) - 14/04/2022	257
Comment le sommeil profond influence notre tendance à faire les "mauvais choix" ? neonmag.fr - 12/04/2022	259
Une sensation d'être câliné et un endormissement facilité ? Nous avons testé la couverture lestée (qui pèse 7 kilos) ! pleinevie.fr - 11/04/2022	261
Bien-être des Français en berne: comment y remédier? Lefigaro.fr - 08/04/2022	263
Sanofi s'engage auprès de la Croix-Rouge LeQuotidienDuPharmacien.fr - 07/04/2022	266
Un quart des enfants concernés LeQuotidienDuPharmacien.fr - 06/04/2022	267
Vous dormez mal ? Ce que le manque de sommeil fait à votre corps Topsante.com - 05/04/2022	268
Journée nationale du sommeil mutuelle-sg.com - 05/04/2022	278
SANTÉ : Retrouver le sommeil sans somnifères francedimanche.fr - 03/04/2022	280
Gaz et électricité : et si avoir froid était bon pour la santé ? Marianne.net - 03/04/2022	283
SANTÉ : Retrouver le sommeil sans somnifères planet.fr - 03/04/2022	285
Troubles du sommeil, un sujet pour les mutuelles ? assuranceenmouvement.com - 31/03/2022	286
Voici pourquoi le changement d'heure peut avoir de terribles conséquences sur votre santé, selon la science Grazia.fr - 30/03/2022	288
Heure d'été : quels sont ses effets sur notre santé ? viesaineetzen.com - 30/03/2022	290
Comment calculer l'heure idéale pour aller se coucher ? Cosmopolitan.fr - 29/03/2022	291

Les ajustements simples pour un sommeil de qualité elle.fr - 28/03/2022	293
Les ajustements simples pour un sommeil de qualité Yahoo ! Style (FR) - 28/03/2022	298
Le passage à l'heure d'été aurait des effets néfastes sur notre santé surtout pour les personnes qui sont plus efficaces le soir que le matin gqmagazine.fr - 28/03/2022	300
Heure d'hiver ou heure d'été : laquelle est la meilleure pour notre santé ? Topsante.com - 28/03/2022	302
Changement d'heure 2022: faut-il y préparer les bébés? Yahoo ! Finance (FR) - 26/03/2022	304
Changement d'heure 2022: faut-il y préparer les bébés? Yahoo ! (France) - 26/03/2022	306
Changement d'heure : pourquoi l'heure d'hiver est mieux que celle d'été psychotherapeute.wordpress.com - 26/03/2022	309
Nous changeons d'heure ce week-end, notre horloge biologique sera-t-elle dérégulée ? Msn (France) - 25/03/2022	313
Changement d'heure : comment éviter d'être perturbé pourquoidocteur.fr - 25/03/2022	315
Les troubles du sommeil concernent un quart des enfants lequotidiendumedecin.fr - 25/03/2022	317
Ekinox, un festival à dormir debout lepoint.fr - 25/03/2022	319
Changement d'heure 2022: faut-il y préparer les bébés? huffingtonpost.fr - 26/03/2022	322
Nous changeons d'heure ce week-end, notre horloge biologique sera-t-elle dérégulée ? Femina.fr - 25/03/2022	324
Changement d'heure : quels sont les impacts sur notre sommeil ? actu.fr - 26/03/2022	327
Changement d'heure : quels sont ses effets sur notre santé ? Futura-Sciences.com - 24/03/2022	329
Lecture, sexe et méditation : les recettes efficaces des Français pour mieux dormir Paperblog.fr - 23/03/2022	332
Lecture, sexe et méditation : les recettes efficaces des Français pour mieux dormir lhommeendance.fr - 23/03/2022	336
Comment retrouver un sommeil de qualité ? lhommeendance.fr - 23/03/2022	339
Comment retrouver un sommeil de qualité ? Paperblog.fr - 23/03/2022	342
Pourquoi faire l'amour donne parfois envie de dormir (et vice versa) LeParisien.fr - 23/03/2022	345
Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins Free.fr - 23/03/2022	347

Le JT des Hauts-de-France du mardi 22 mars 2022 weo.fr - 22/03/2022	348
Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins Grazia.fr - 23/03/2022	349
Dans les bras de Morphée prestiges.international - 23/03/2022	355
Pédiatrie 52% de nos enfants ont des horaires irréguliers et des durées de sommeil insuffisantes pourquidocteur.fr - 22/03/2022	357
Laval. Cette commerçante propose une sieste le midi dans son magasin oxygeneradio.com - 22/03/2022	359
Sommeil : 5 astuces pour s'endormir rapidement selon une experte Medisite.fr - 22/03/2022	361
Sommeil : 5 symptômes qui doivent amener à consulter un médecin Medisite.fr - 22/03/2022	364
Votre Santé Paris (17/03) : Zoom sur le sommeil des enfants et de leurs parents Topsante.com - 21/03/2022	367
Depuis la pandémie, le sommeil est-il devenu le nouveau péché mignon de la population française ? positivr.fr - 18/03/2022	368
Votre Santé Paris (17/03) : Zoom sur le sommeil des enfants et de leurs parents par Top Santé Orange.fr - 21/03/2022	370
Sommeil et guerre en Ukraine : Comment accompagner les enfants au lit ? lemondepharmaceutique.tv - 21/03/2022	371
62% des Français sont prêts à sacrifier une soirée entre amis pour dormir Doctissimo.fr - 21/03/2022	372
8 brumes d'oreiller qui aident à mieux s'endormir le soir Vogue.fr - 18/03/2022	374
Troubles du sommeil : l'hypersomnie, une maladie mal détectée chez les jeunes tf1info.fr - 18/03/2022	380
Journée du sommeil : de plus en plus de jeunes souffrent de troubles tf1info.fr - 18/03/2022	383
Selon une récente étude, les Français dorment de plus en plus mal sen360.sn - 20/03/2022	384
L'invité du jour: Albert Lachman à propos du sommeil rtl.be - 18/03/2022	385
Journée mondiale du sommeil : que font les Français pour mieux dormir ? planet.fr - 18/03/2022	386
Journée internationale du sommeil : 10 solutions pour en finir avec les insomnies Msn (France) - 18/03/2022	387
LILYSILK dévoile les secrets d'un meilleur sommeil à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil notre-siecle.com - 18/03/2022	390
Journée mondiale du sommeil : que font les Français pour mieux dormir ? Msn (France) - 18/03/2022	391
Journée mondiale du sommeil: Quelques conseils pour mieux dormir	392

Msn (France) - 18/03/2022

"Drôle", Journée mondiale du sommeil, Parice Evra dans un combat de boxe, "Lucky Luciano, le testament",...	393
mouv.fr - 18/03/2022	
Bien dormir : 7 bonnes habitudes à adopter	394
Ma-Grande-Taille.com - 18/03/2022	
Un party de bureau qui tourne mal à Québec	397
lequotidien.com (CA) - 18/03/2022	
LILYSILK dévoile les secrets d'un meilleur sommeil à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil	400
Lelezard.com (CA) - 18/03/2022	
Pourquoi dort-on de moins en moins bien avec l'âge ?	402
Lefigaro.fr - 18/03/2022	
Grande-Synthe - Pour mieux dormir, rendez-vous à la Polyclinique	404
jnews-france.fr - 18/03/2022	
Des idées pour agir	405
la-croix.com - 18/03/2022	
Hit West vous explique - Ce qui se passe dans notre corps et dans notre cerveau quand on dort	407
hitwest.ouest-france.fr - 18/03/2022	
Problèmes de sommeil : les solutions préférées des Français pour mieux dormir	409
Free.fr - 18/03/2022	
Selon une récente étude, les Français dorment de plus en plus mal	410
Free.fr - 20/03/2022	
Santé : "on va créer une pathologie à vouloir faire rentrer les enfants dans un moule de sommeil" selon Régis Lopez, médecin au CHU de Montpellier	411
Francetvinfo.fr - 18/03/2022	
Journée mondiale du sommeil : que font les Français pour mieux dormir ?	414
Femina.fr - 18/03/2022	
14 marques de linge de lit pour bien dormir	416
elle.fr - 18/03/2022	
Sommeil : un temps de repos insuffisant et trop irrégulier chez les enfants	418
Doctissimo.fr - 18/03/2022	
Voici pourquoi il ne faut pas s'endormir devant la télévision	420
cnews.fr - 19/03/2022	
Journée du sommeil : les applications pour bien se réveiller et des solutions pour analyser sa nuit	422
CnetFrance.fr - 18/03/2022	
Journée mondial du sommeil: quand la tech aide à mieux dormir	427
bfmtv.com - 18/03/2022	
Le 18 mars, c'est la journée mondiale du sommeil	429
airzen.fr - 18/03/2022	
Selon une récente étude, les Français dorment de plus en plus mal	430
24matins.fr - 20/03/2022	
Journée du sommeil : 56 % des parents souffrent d'un trouble du sommeil	432
Yahoo ! Style (FR) - 18/03/2022	

Lecture, méditation, sexe : quelles sont les astuces des Français pour mieux dormir ? Yahoo ! Style (FR) - 18/03/2022	434
Sommeil : « Il fait plus de bruit qu'une tondeuse à gazon »... Quand les ronflements rendent dingues et mènent à l'insomnie Yahoo ! (France) - 18/03/2022	436
Bien dormir : le coup de pouce des nouvelles technologies Msn (France) - 18/03/2022	437
Journée du sommeil : le slow morning, le secret pour retrouver l'énergie au réveil lesoir.be - 18/03/2022	441
Mieux dormir pour mieux produire lequotidien.com (CA) - 18/03/2022	443
Withings annonce l'Agenda du sommeil, un outil pour aider à prévenir des troubles du sommeil LeCafeDuGeek.fr - 18/03/2022	445
Les écrans, ennemis du sommeil kissfm.fr - 18/03/2022	446
Endormissement au volant : une journée de sensibilisation pour les conducteurs de poids-lourd inforisque.info - 18/03/2022	447
Journée internationale du sommeil. Tout ce qu'il faut savoir sur les troubles du sommeil Francetvinfo.fr - 18/03/2022	449
Bien dormir : le coup de pouce des nouvelles technologies femmeactuelle.fr - 18/03/2022	452
Problèmes de sommeil : les solutions préférées des Français pour mieux dormir femmeactuelle.fr - 18/03/2022	455
Le sommeil des parents, un modèle pour les enfants EspaceInfirmier.fr - 18/03/2022	458
Journée du sommeil : 56 % des parents souffrent d'un trouble du sommeil elle.fr - 18/03/2022	460
Lecture, méditation, sexe : quelles sont les astuces des Français pour mieux dormir ? elle.fr - 18/03/2022	462
55% des étudiants ont des problèmes de sommeil diplomeo.com - 18/03/2022	464
Droit au sommeil pour les enfants : l'affaire de tous et un enjeu de santé publique ! blogs.mediapart.fr - 18/03/2022	467
Sommeil : « Il fait plus de bruit qu'une tondeuse à gazon »... Quand les ronflements rendent dingues et mènent à l'insomnie 20Minutes.fr - 18/03/2022	471
Sommeil des enfants : 24% des parents déclarent que leur enfant souffre d'au moins un trouble du sommeil Yahoo ! Style (FR) - 18/03/2022	474
Sommeil des enfants : 24% des parents déclarent que leur enfant souffre d'au moins un trouble du sommeil Topsante.com - 18/03/2022	476
Journée Nationale du Sommeil : quand les parents dorment bien, les enfants aussi planet.fr - 17/03/2022	479

Quand la qualité de sommeil des employés devient la préoccupation des employeurs levif.be - 18/03/2022	480
Webinaire sur le sommeil et la qualité de vie, ce jeudi après-midi : rendez-vous à 14h30. La1ere.francetvinfo.fr (la1ere.fr) - 17/03/2022	481
Journée mondiale du sommeil : nos destinations bien-être en France pour se reposer geo.fr - 17/03/2022	483
Journée mondiale du sommeil : nos destinations bien-être en France pour se reposer Free.fr - 17/03/2022	485
Journée Nationale du Sommeil : quand les parents dorment bien, les enfants aussi Femina.fr - 17/03/2022	486
Nutrition, sommeil et poids : des liens étroits Bioalaune.com - 17/03/2022	489
Musique - Les musiques pour s'endormir France2.fr - 17/03/2022	493
Les spécialistes s'inquiètent du manque de sommeil des enfants pendant la semaine Lefigaro.fr - 16/03/2022	494
Journée nationale du sommeil : comment retrouver l'apaisement grâce à une bonne hygiène de vie Francetvinfo.fr - 17/03/2022	496
Le rêve, passage entre deux mondes Cité des sciences et de l'Industrie Paris Univers.fr - 16/03/2022	499
Journée du sommeil jeudi soir 17 mars sur l'aire de Mornas Village (A7) Transporteurs.net - 16/03/2022	501
Mieux dormir grâce à la massothérapie par percussion Santecool.net - 16/03/2022	502
Journée du sommeil jeudi soir 17 mars sur l'aire de Mornas Village (A7) routiers.com - 16/03/2022	505
Le sommeil de l'enfant, un enjeu de santé maternel et infantile sante-sur-le-net.com - 15/03/2022	506
Sommeil : l'exposition à la lumière pourrait être néfaste pour la santé pleinevie.fr - 15/03/2022	508
5 astuces pour faire des rêves lucides Medisite.fr - 15/03/2022	510
Endormissement au volant : une journée de sensibilisation pour les conducteurs de poids-lourd infoprotection.fr - 15/03/2022	512
Les signes que vous manquez de sommeil pleinevie.fr - 14/03/2022	514
Notre sommeil, entre l'intime et le politique FranceCulture.fr - 12/03/2022	516
L'importance du sommeil radiovinciautoroutes - 11/03/2022	518
Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé TendancesIT.com - 10/03/2022	519

Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé lentrepriseconnectee.com - 10/03/2022	522
Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé itrsoftware.com - 10/03/2022	525
Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé ITRnews.com - 10/03/2022	528
Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé itrpresse.com - 10/03/2022	531
Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé ITRmobiles.com - 10/03/2022	534
Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé infodsi.com - 10/03/2022	537
Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé ia-newsmag.com - 10/03/2022	540
Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé electronique-newsmag.com - 11/03/2022	543
Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé animasoft.com - 10/03/2022	546
Appareil d'apnée du sommeil : pour qui, prix, comment ça marche ? Journaldesfemmes.fr - 09/03/2022	549
Parents, voici ce que la privation de sommeil fait à votre cerveau MagicMaman.com - 08/03/2022	551
Le sommeil des enfants et des parents - Enquête - Journée du Sommeil 2022 (Conférence de presse, en ligne) toute-la.veille-acteurs-sante.fr - 02/03/2022	553
Sommeil : 7 méthodes qui ont fait leurs preuves femmeactuelle.fr - 24/02/2022	554
Mieux dormir grâce à l'hypnose : comment ça marche et quels sont les résultats ? Cosmopolitan.fr - 23/02/2022	558
Selon Fitbit, nous dormons de moins en moins bien vonguru.fr - 21/02/2022	561
Selon Fitbit, nous dormons de moins en moins bien puissance-pc.net - 21/02/2022	564
Troubles du sommeil : quand et qui consulter ? aufeminin.com - 19/02/2022	566
Réunion d'info sur le sommeil (en visio) Saint-Quentin Saint-Quentin Unidivers.fr - 18/02/2022	569

Bien dormir : les meilleurs conseils des spécialistes Msn (France) - 16/02/2022	571
Bien dormir : les meilleurs conseils des spécialistes femmeactuelle.fr - 16/02/2022	576
10 trucs pour ne pas s'endormir au volant Medsite.fr - 12/02/2022	579
Web Régional	583
Une journée de sensibilisation sur l'asthme à l'hôpital de Calais Lavoixdunord.fr - 25/04/2022	584
Une journée de sensibilisation sur l'asthme à l'hôpital de Calais NordEclair.fr - 25/04/2022	586
Apnée du sommeil : plus d'un enfant sur vingt est aussi concerné par ce trouble Ouest-france.fr - 22/04/2022	588
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil Mis en ligne le 21/04/2022 à 23 : 10 On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en lunion.fr - 21/04/2022	590
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil centrepresseaveyron.fr - 21/04/2022	593
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil Ladepeche.fr - 21/04/2022	595
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil lindependant.fr - 21/04/2022	597
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil tahiti-infos.com - 21/04/2022	599
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil lardennais.fr - 21/04/2022	601
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil Lest-eclair.fr - 21/04/2022	603
Apnée du sommeil : « Un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal » Lavoixdunord.fr - 21/04/2022	605
Apnée du sommeil des enfants : 2 unités sont spécialisées dans le Rhône Francetvinfo.fr - 21/04/2022	607
Apnée du sommeil : « Un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal » NordEclair.fr - 21/04/2022	609
« Un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal » : alerte sur les dangers de l'apnée du sommeil chez les enfants CharenteLibre.fr - 21/04/2022	611
Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil LaProvence.com - 21/04/2022	614
Méconnue, retard dans le diagnostic... L'apnée du sommeil chez l'enfant impacte pourtant son développement letelegramme.fr - 21/04/2022	616

Santé : "un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal", des médecins incitent au dépistage de l'apnée du sommeil sudouest.fr - 21/04/2022	618
Best of de quelques sujets abordés dans Circuit Bleu - Côté Expert. francebleu.fr - 18/04/2022	621
Dormir mieux favoriserait le bien-vieillir Senioractu.com - 13/04/2022	623
Le sommeil des enfants impacté par la guerre : "Il faut qu'ils gardent leur insouciance", alertent les spécialistes MidiLibre.fr - 06/04/2022	625
Vous vous endormez devant la télévision? Mauvaise idée... flair.be - 05/04/2022	627
Conférence sommeil enfants-adolescents ce jeudi ledauphine.com - 29/03/2022	628
Rêve : que se passe-t-il dans votre cerveau quand vous dormez ? Estrepublicain.fr - 29/03/2022	629
Santé Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ? republicain-lorrain.fr - 26/03/2022	632
Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ? VosgesMatin.fr - 26/03/2022	633
Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ? republicain-lorrain.fr - 26/03/2022	635
Festival sur le sommeil Ekinox: en Moselle, just dodo it Liberation.fr - 27/03/2022	637
Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ? Leprogres.fr - 26/03/2022	639
Passage à l'heure d'été : quels effets a ce changement sur la santé ? MidiLibre.fr - 26/03/2022	641
Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ? lejsl.com - 26/03/2022	643
Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ? ledauphine.com - 26/03/2022	645
Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ? lalsace.fr - 26/03/2022	647
Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ? Estrepublicain.fr - 26/03/2022	648
Santé Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ? dna.fr - 26/03/2022	650
Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ? Bienpublic.com - 26/03/2022	652
Heure d'été : quels effets sur la santé ? Ladepeche.fr - 24/03/2022	654
Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end republicain-lorrain.fr - 25/03/2022	656

Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end VosgesMatin.fr - 25/03/2022	659
Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end ledauphine.com - 25/03/2022	661
Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end Leprogres.fr - 25/03/2022	664
Vie quotidienne Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end dna.fr - 25/03/2022	667
Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end Estrepublicain.fr - 25/03/2022	669
Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end Bienpublic.com - 25/03/2022	672
Heure d'été : quels effets sur la santé ? sudouest.fr - 24/03/2022	674
Heure d'été : quels effets sur la santé ? lindependant.fr - 24/03/2022	676
Heure d'été : quels effets sur la santé ? letelegramme.fr - 24/03/2022	678
Heure d'été : quels effets sur la santé ? centrepresseaveyron.fr - 24/03/2022	680
Santé : vous vous endormez souvent devant la télévision ? Voici pourquoi ce n'est pas une bonne chose SudInfo.be - 23/03/2022	682
Sommeil : que se passe-t-il dans votre cerveau quand vous rêvez ? Leprogres.fr - 23/03/2022	684
Le sommeil s'invite au lycée larep.fr - 23/03/2022	687
Le sommeil s'invite au lycée larep.fr - 23/03/2022	688
Réveils nocturnes, anxiété, influence de la Lune... Vos questions sur les troubles du sommeil Ouest-france.fr - 22/03/2022	689
Nuits blanches et sommeil au programme du centre hospitalier MidiLibre.fr - 22/03/2022	692
DIRECT. Troubles du sommeil : posez vos questions à des spécialistes Ouest-france.fr - 21/03/2022	694
Occitanie : 35% des habitants dorment mal viaoccitanie.tv - 18/03/2022	695
Journée du sommeil : la Clinique Mutualiste prend soin de vos rêves tl7.fr - 18/03/2022	696
Journée du sommeil : difficulté à s'endormir, écrans, mal de dos... Comment se passent les nuits des Français ? sudouest.fr - 18/03/2022	699
87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir RTBF.be - 19/03/2022	703

87 % des enfants regardent trop les écrans avant de dormir MidiLibre.fr - 20/03/2022	705
Santé: un Français sur trois n'est pas fier de sa qualité de son sommeil ! mctev.fr - 18/03/2022	707
Sommeil: 27% des étudiants dorment moins de 6 h par nuit en semaine ! mctev.fr - 18/03/2022	709
Sommeil chez les enfants et les parents : les mauvaises habitudes à éviter lunion.fr - 18/03/2022	711
87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir lindependant.fr - 18/03/2022	713
Sommeil : on dort de plus en plus mal Linfo.re - 18/03/2022	715
L'orthosomnie, ou l'épuisante obsession du sommeil parfait levif.be - 18/03/2022	717
Sommeil chez les enfants et les parents : les mauvaises habitudes à éviter Lest-eclair.fr - 18/03/2022	719
Sommeil : pourquoi rêvons-nous ? ledauphine.com - 18/03/2022	721
87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir Ladepeche.fr - 18/03/2022	724
87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir LaProvence.com - 18/03/2022	726
Troubles du sommeil : liste, conséquences, qui consulter ? laminute.info - 19/03/2022	728
Demain, c'est la journée mondiale du sommeil guadeloupe.franceantilles.fr - 18/03/2022	729
Journée du sommeil : "l'enfant est une éponge devant les écrans" francebleu.fr - 18/03/2022	732
Journée nationale du sommeil à Toulouse francebleu.fr - 17/03/2022	734
Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents. francebleu.fr - 18/03/2022	735
Journée mondiale du sommeil : trois conseils d'un médecin spécialiste du sommeil à Avignon francebleu.fr - 17/03/2022	736
Hagenau Journée du sommeil : quelle alimentation pour bien dormir ? dna.fr - 18/03/2022	738
87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir centrepresseaveyron.fr - 18/03/2022	740
Journée du sommeil : les spécialistes du Centre d'Aguilera livrent leurs conseils pour bien dormir sudouest.fr - 18/03/2022	742
Troubles du sommeil : comment les détecter ? Quand consulter ? Quels traitements ? Radiomelodie.com - 18/03/2022	745
Journée internationale du sommeil : 1 parent sur 2 souffre d'un trouble du sommeil	748

parents.fr - 18/03/2022	
Dormir, le nouveau péché mignon des Français ? lindependant.fr - 18/03/2022	750
« Près d'un tiers des ados se plaint de troubles du sommeil » Leprogres.fr - 18/03/2022	752
Sommeil chez les enfants et les parents : les mauvaises habitudes à éviter lardennais.fr - 18/03/2022	755
Les pouvoirs insoupçonnés des soins beauté de nuit laminute.info - 18/03/2022	757
Dormir, le nouveau péché mignon des Français ? Ladepeche.fr - 18/03/2022	758
Un Français sur 3 n'est pas satisfait de son sommeil Ladepeche.fr - 18/03/2022	760
La Chartreuse célèbre la Journée du sommeil K6fm.com - 18/03/2022	762
Le sommeil des enfants : Dr Diane Weick , DIU Pathologies de l'éveil et du sommeil francebleu.fr - 18/03/2022	764
Sommeil : un Français sur trois n'est pas satisfait de son sommeil francebleu.fr - 18/03/2022	765
"Les Français dorment de moins en moins" dit Aurélie Godde-Stirmel, docteure au centre du sommeil d'Haguenau francebleu.fr - 18/03/2022	766
Nantes : la Journée internationale du sommeil francebleu.fr - 18/03/2022	768
Pour mieux dormir, rendez-vous à la Polyclinique DeltaFM.fr - 18/03/2022	769
La CCMO, mutuelle de l'Oise, estime que « la sieste au bureau devrait être obligatoire » Courrier-Picard.fr - 18/03/2022	770
Dormir, le nouveau péché mignon des Français ? centrepresseaveyron.fr - 18/03/2022	772
Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ? VosgesMatin.fr - 18/03/2022	774
Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ? republicain-lorrain.fr - 18/03/2022	776
Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ? Leprogres.fr - 18/03/2022	779
Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ? lejsl.com - 18/03/2022	782
Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ? ledauphine.com - 18/03/2022	784
Vie quotidienne Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ? lalsace.fr - 18/03/2022	787
Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ?	790

Estrepublicain.fr - 18/03/2022	
Vie quotidienne Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ? dna.fr - 18/03/2022	793
Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ? Bienpublic.com - 18/03/2022	795
Comment le manque de sommeil peut faire flancher la mémoire Réserve aux abonnés letelegramme.fr - 18/03/2022	797
Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme sudouest.fr - 17/03/2022	799
39% des Belges roulent alors qu'ils sont très fatigués SudInfo.be - 17/03/2022	802
Météo du vendredi 18 mars. Lecture, sexe et méditation : les recettes des Français pour mieux dormir Saumur-kiosque.com - 17/03/2022	803
Journée internationale du sommeil : quel est l'impact des nuits hachées sur les parents de jeunes enfants ? parents.fr - 16/03/2022	806
Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme independant.fr - 17/03/2022	807
Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ? letelegramme.fr - 18/03/2022	809
Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme letelegramme.fr - 17/03/2022	811
Sommeil de l'enfant : les avis des experts lyonnais Leprogres.fr - 17/03/2022	813
L'école du sommeil de Mainvilliers lutte contre l'apnée du sommeil lechorepublicain.fr - 17/03/2022	815
Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme Ladepeche.fr - 17/03/2022	817
La somnolence, une source d'accidents de la route souvent mésestimée guadeloupe.franceantilles.fr - 18/03/2022	819
Le sommeil des enfants est "vital" pour leur développement rappelle un médecin montpelliérain francebleu.fr - 18/03/2022	820
Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme centrepresseaveyron.fr - 17/03/2022	822
Pour la journée du sommeil, l'Institut National porte conseil 42info.fr - 18/03/2022	824
Le 18 mars ce sera la Journée nationale du sommeil montpellier-infos.fr - 17/03/2022	827
À l'unité sommeil du CHU de Reims, on vous soigne en vous regardant dormir lunion.fr - 16/03/2022	829
DIJON : Portes ouvertes à La Chartreuse pour la journée du sommeil le 18 mars infos-dijon.com - 16/03/2022	833
Ma Literie forme ses salariés à mieux dormir	834

Estrepublicain.fr - 16/03/2022	
L'hygiène du sommeil francebleu.fr - 15/03/2022	836
L'association Vivre bien propose des cycles de sophrologie, à Plouhinec letelegramme.fr - 15/03/2022	837
Hygiène du sommeil : conférences à l'hôpital Le Kem republicain-lorrain.fr - 13/03/2022	838
Bien dormir : comment savoir si votre sommeil est réparateur Leprogres.fr - 11/03/2022	840
Troubles du sommeil : posez vos questions à des spécialistes Ouest-france.fr - 10/03/2022	843
Semaine du sommeil: la CCMO Mutuelle organise des événements toute la semaine gazetteoise.fr - 10/03/2022	844
Jusqu'au 18 mars / Emma-The Sleep Compagny recrute et rémunère son prochain expert du sommeil ! Voisins-voisines-grand-paris.fr - 08/03/2022	846
Bien dormir : à partir de quand votre sommeil devient-il réparateur ? ledauphine.com - 07/03/2022	847
Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ? republicain-lorrain.fr - 07/03/2022	850
Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ? VosgesMatin.fr - 07/03/2022	853
Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ? dna.fr - 07/03/2022	855
Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ? Leprogres.fr - 07/03/2022	858
Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ? Bienpublic.com - 07/03/2022	861
Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ? ledauphine.com - 07/03/2022	864
Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ? Estrepublicain.fr - 07/03/2022	867
Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ? lindependant.fr - 03/03/2022	870
Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ? Ladepeche.fr - 03/03/2022	872
Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ? centrepresseaveyron.fr - 03/03/2022	874
Senior Mulhouse : un escape game pour les aînés lalsace.fr - 17/02/2022	876
Mulhouse : un escape game pour les aînés dna.fr - 17/02/2022	878
Les ESSENTIELS du MATIN : le boîtier bioéthanol. Un policier renvoyé devant le tribunal. Et Bouabdellah Tahri.	880

lardennais.fr - 17/02/2022	
La paralysie du sommeil, vous connaissez ? Lest-eclair.fr - 16/02/2022	882
La paralysie du sommeil, vous connaissez ? lunion.fr - 16/02/2022	884
La paralysie du sommeil, vous connaissez ? lardennais.fr - 16/02/2022	886
La paralysie du sommeil, vous connaissez ? Lest-eclair.fr - 16/02/2022	888
Pandémie Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ? VosgesMatin.fr - 07/02/2022	890
Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ? republicain-lorrain.fr - 07/02/2022	893
Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ? lejsl.com - 07/02/2022	896
Pandémie Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ? lalsace.fr - 07/02/2022	898
Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ? Estrepublicain.fr - 07/02/2022	901
Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ? dna.fr - 07/02/2022	904
Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ? Bienpublic.com - 07/02/2022	906



Agence de Presse Nationale

Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil

Lyon, 21 avr. 2022 (AFP) -

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8% pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil "concerne au moins un enfant sur vingt", proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6% d'enfants ronfleurs.

"Souvent j'entends dire: +tiens, il ronfle comme son grand-père+... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal", assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. "Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil", insiste la docteure, pour qui "ce message ne passe pas assez dans les familles".

- Perte de potentiel -Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans: on entend "une espèce de cornage", l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes: une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

"Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée: les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant", résume le praticien. "On n'imagine pas le potentiel perdu".

"Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage", abonde la Dr Ellaffi. Et "pour bien dormir, il faut bien respirer."

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaignent les spécialistes.

- Délai de diagnostic -Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire "à pression positive continue"... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France: à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint "facilement un an", indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux.

Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont "totalement insuffisants en nombre", souligne-t-on.



Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

"Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an..."

ppy/ag/vk

Afp le 21 avr. 22 à 10 53.



87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir

(ETX Daily Up) - Pour un enfant, une bonne nuit de sommeil permet de favoriser l'apprentissage, gérer ses émotions et améliorer sa croissance. Pourtant, selon une étude publiée à l'occasion de la journée du sommeil, le temps de repos des bambins se réduit. En cause, les écrans trop présents après 17h.

Quelle place pour le sommeil dans les familles ? Selon l'enquête INSV/MGEN 2022, publiée à l'occasion de la 22^{ème} journée du sommeil, la qualité du sommeil chez les parents et leur enfant est fortement liée. "Les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil (56%, 66% dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un", constate l'étude. De même, lorsque les parents souffrent de trouble du sommeil, un tiers des enfants en souffre. Cela se caractérise par des cauchemars pour 7% d'entre eux et des ronflements, pour 6%.

Les écrans encore présents dans le rituel du coucher

Si les écrans peuvent altérer la qualité du sommeil, du sommeil et de l'endormissement, ils restent très présents dans les habitudes des petits avant d'aller dormir. L'enquête révèle au quotidien une "consommation massive d'écrans chez les enfants (87%) même très jeunes (66 % chez les petits de 6 mois à 3 ans)". Au total, plus d'un enfant sur deux (55%) passe plus d'une heure sur les écrans.

"Ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans après 17h dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a en effet été mis en évidence", juge la professeure Patricia Franco dans un communiqué.

Le temps du sommeil chez les enfants reste insuffisant. Ils "se couchent après 21 heures, 38% en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans", constate Patricia Franco. Le risque est que le cycle de sommeil des enfants soit décalé, ce qui est le cas pour plus d'un enfant sur deux. De même, 45% des enfants de moins de 3 ans ont un rythme de sommeil irrégulier.

"On observe déjà un décalage de phase le week-end chez ces enfants. Ils se lèvent plus tard, se couchent plus tard en fin de semaine alors qu'à la différence des adolescents, cela ne correspond chez eux à aucun besoin physiologique", regrette la professeure Patricia Franco.

Le sommeil, pour réguler ses émotions

Le manque de sommeil a des effets néfastes sur la journée des enfants. Selon les résultats de l'enquête, 65% des parents reconnaissent l'impact du manque de sommeil sur l'attention de leur progéniture. Un parent sur deux note une difficulté d'apprentissage chez leur enfant. 48% des parents notent que lorsque l'enfant ne dort pas assez, il a plus de mal à réguler ses émotions, dont la colère (44%).

Pour améliorer la qualité du sommeil, "les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires. Il faut soutenir leurs compétences", explique Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, directrice de La Maison de Solenn. Pour aider les parents dans le rituel du coucher, des ateliers d'informations sont disponibles sur centres du sommeil et associations.

*Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans.



Dormir, le nouveau péché mignon des Français ?

(ETX Daily Up) - Après deux ans de pandémie, où le sommeil a été mis à mal, 25% des Français déclarent dormir bien, voire même très bien, révèle un sondage publié à l'occasion de la Journée du Sommeil qui a lieu ce 18 mars. Plus surprenant, 62% sont prêts à troquer une soirée entre amis pour une bonne nuit de repos.

Quelle relation les Français entretiennent-ils avec leur lit ? Réputés pour leur prise de somnifères, les Français seraient de plus en plus nombreux à trouver le sommeil. Selon un sondage réalisé par Wopilo*, une marque de linge de lit, 70% des personnes sondées considèrent le sommeil comme un plaisir. Pour près d'un répondant sur deux (46%) il s'agirait de leur secret, forme, beauté ou encore intelligence.

La tendance slow life s'installe

Ralentir le rythme et prendre du temps pour soi. C'est le but du mode de vie "slow life" qui semble s'inscrire dans le mode de vie des Français. Exit les sorties. 62% des répondants se disent prêt à sacrifier une soirée entre amis pour une bonne nuit de sommeil. Il en va de même pour les séries. 53% des répondants se disent prêt à repousser le visionnage d'un épisode pour aller se coucher.

Les Français se replient-ils sur eux même ? Selon les résultats, seuls 22% des répondants sont prêts à privilégier le sommeil par rapport à une discussion avec un proche. Quant aux besoins physiologiques, 36% des Français peuvent privilégier le sommeil par rapport à un bon repas. Enfin, "19% préfèrent rejoindre les bras de Morphée plutôt qu'une partie de jambes en l'air... !", peut-on lire dans l'étude.

"Les Français préfèrent sacrifier des activités 'sociales', tournées vers l'extérieur (une soirée, un film) plutôt que des plaisirs plus personnels, plus intimes, commente Thomas Hervet, fondateur de Wopilo dans un communiqué.

Lutter contre le stress

Pour s'endormir, chacun sa routine. Selon les résultats de l'étude, 33% des répondants optent "pour le pouvoir naturel des endorphines après avoir fait l'amour". Plus "classique", plus d'un Français sur deux privilégie la lecture (56%) et 44% choisissent un film ou une série. La méditation se fait peu à peu une place dans le lit des Français (20%). On retrouve également l'indémoudable tisane relaxante chez 26% des répondants.

Parfois le sommeil peut se faire attendre. Selon 70% des répondants, le stress est "l'ennemie numéro un de leur sommeil". Le bruit empêche 45% des répondants à trouver le sommeil. Les tensions cervicales complètent le podium avec 45%.

Pour cette étude, Wopilo a interrogé 725 personnes du 25 février au 1 er mars 2022



Agence de Presse Régionale



Heure d'été : quels effets sur la santé ?



24 mars 2022

Ce week-end, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. A 2h, il sera 3h. Mais cette heure de sommeil en moins impacte-t-elle réellement notre organisme ? Et celui des enfants ?

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. A la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance, on rapporte même « *dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs* ». Rien que ça !

Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements. En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

Sur son site pediatre-online.fr, le Dr Arnault Pfersdorff explique que « *chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir.* »



URL :<http://www.Destinationsante.com/>

PAYS :France

TYPE :Web Grand Public

► 24 mars 2022 - 15:35

> [Version en ligne](#)

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



- Source : Institut national du sommeil et de la vigilance – www.pediatre-online.fr



Ecrit par : Vincent Roche – Edité par : Emmanuel Ducreuzet



Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme



Accueil » Bien-être » Sommeil »

17 mars 2022

« Les enfants ne dorment pas assez ! » C'est l'alerte lancée par **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance à l'occasion de la 22e **journée du sommeil** qui se tiendra ce 18 mars.

Nous, parents, sommes décidément des êtres paradoxaux. Alors que nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience de l'importance du sommeil pour nos enfants, nous n'adaptions pas nos comportements en conséquence ! C'est ce qui ressort d'une enquête* conduite par **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

En effet, selon ce travail, beaucoup de parents sont conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez. Mais dans les faits, « *38 % des enfants se couchent après 21 heures en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans* », commente le Pr Patricia Franco, neuropédiatre et spécialiste du sommeil de l'enfant. « *45% des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et les durées de sommeil en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectées, ce qui est contraire à toutes les recommandations* ».

Une surexposition aux écrans

Des enfants qui se couchent trop tard et se lèvent trop tôt... La faute notamment à la présence excessive d'écrans. Car entre ce que déclarent les parents et la réalité des faits, il y a encore un gouffre. Si 80% des mères et/ou pères assurent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans, l'enquête montre que 55 % des enfants passent plus d'une heure sur tablette, smartphone, ordinateur ou télé après 17h en semaine. Avec un impact sur leur durée de sommeil. Ce qui s'accompagne de plus de fatigue le matin au réveil. Pour Patricia Franco, « *ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans (en fin de journée) dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a été mis en évidence.* »

Par ailleurs lorsque l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre, son temps



URL :<http://www.Destinationsante.com/>

PAYS :France

TYPE :Web Grand Public

► 17 mars 2022 - 14:55

> [Version en ligne](#)

d'endormissement est augmenté de 18 minutes en moyenne (48 minutes contre 30), ce qui multiplie par deux les troubles du sommeil (réveils nocturnes...).

Rappelons enfin que le sommeil de l'enfant évolue par étape. Il a ainsi besoin en moyenne de :

- 12 heures entre 3 et 5 ans ;
- 11 heures entre 5 et 6 ans ;
- 10 à 11 heures entre 7 et 12 ans.

A noter : Ce 18 mars se tient la 22e **Journée du Sommeil**. Plusieurs manifestations (portes ouvertes, conférences, animations, ateliers...) auront lieu dans toute la France, en ligne ou en présentiel. Retrouvez le programme complet en cliquant [ici](#).

**Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans*



- Source : Institut national du sommeil et de la vigilance



Ecrit par : Vincent Roche – Edité par : Emmanuel Ducreuzet



Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ?



03 mars 2022

Le sommeil fait partie intégrante de la santé. Si les nuits ne sont pas assez bonnes, notre organisme a vite fait de nous le faire ressentir. Mais comment savoir si notre sommeil est suffisamment réparateur ? Le point avec le Dr Marc Rey, neurologue et Président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance **(INSV)**.

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Ce qui n'a rien d'une perte de temps, ni d'anodin. Des nuits de mauvaise qualité impactent directement notre santé. Comme le rappelle le Dr Marc Rey, « *une privation de sommeil peut conduire à un état dépressif, à une anxiété, à des difficultés de concentration. Sans oublier que lorsque l'on dort, notre système immunitaire se consolide. Il n'est pas rare qu'en cas de dette de sommeil, l'on soit davantage sujet aux maux de l'hiver. Enfin, la fatigue et la somnolence diurnes font le lit de l'obésité en modulant les hormones qui régulent l'appétit.* »

C'est quoi un sommeil réparateur ?

« *Bien entendu, il n'existe pas une réponse univoque* », lance Marc Rey. « *La durée est très importante. Mais nous n'avons pas tous les mêmes besoins. Pour savoir si votre sommeil est suffisamment réparateur, vous devez – comme son nom l'indique – vous sentir réparé. Comment ? Bien sûr, n'évaluez pas votre état d'esprit immédiatement en vous levant, lorsque vous êtes encore dans l'inertie du sommeil. Mais une heure après, si vous vous sentez reposé, c'est que votre nuit aura joué son rôle réparateur.* »

Le sommeil d'avant minuit est-il plus réparateur ?

Voilà un vieil adage, « *qui n'est valable que pour ceux qui ont l'habitude de se coucher avant minuit* », continue le neurologue. « *En fait, le début de nuit est très important car il est plus riche en sommeil lent profond. C'est lui qui permet de bien récupérer.* » Donc, dans la mesure où le sommeil réparateur intervient en début de sommeil, à vous de voir, selon le nombre d'heures dont vous avez besoin, à quel moment vous coucher pour être en pleine forme le lendemain.

Le sommeil, ça s'entretient

Plusieurs comportements peuvent vous aider à (re)trouver le sommeil du juste :

- Adoptez des horaires réguliers, « *afin d'être en harmonie avec le fonctionnement de*



- *« votre horloge biologique »* ;
- Pour un sommeil de qualité, pratiquez une activité physique régulière, et surtout à distance du coucher. En effet, pour tomber dans les bras de Morphée, l'organisme a besoin de baisser en température ;
- Exposez-vous à la lumière naturelle. La sécrétion de la mélatonine – une hormone intimement liée à la synchronisation du cycle veille/sommeil – est bloquée à la lumière. Et elle reprend lorsqu'il fait nuit. Voilà aussi pourquoi il vaut mieux éviter les écrans (et leur lumière bleue) avant de se coucher ;
- Bien entendu, évitez l'alcool qui contrairement à une idée reçue ne favorise pas le sommeil de qualité. Pas plus que le tabac, qui est un stimulant.

Quid des aides pour dormir ?

Si vos nuits ne vous semblent guère réparatrices, devez-vous vous tourner vers les somnifères ? « *Autrefois, les barbituriques n'avaient aucun égard pour le sommeil* », continue Marc Rey. « *Aujourd'hui, les hypnotiques sont beaucoup plus respectueux. Pour autant, ils ne considèrent pas ce sommeil dans sa complexité, car ils empêchent le cerveau de créer son propre sommeil. Voilà pourquoi leur usage ne doit pas se prolonger* ».

Et que penser des tisanes et autres produits phytothérapeutiques « nuit calme ». « *Ils ne peuvent pas faire de mal. Ils participent au rituel du coucher... Mais soyons honnêtes : leur effet est léger !* »

A noter : Si au bout de plusieurs nuits, votre sommeil vous semble peu réparateur, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Une anxiété ou une apnée du sommeil peut se cacher derrière...



- Source : Interview du Dr Marc Rey, Président de **[l'Institut national du sommeil](#)** et de la vigilance



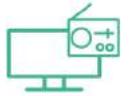
Ecrit par : Vincent Roche – Edité par : Emmanuel Ducreuzet



TV Nationales



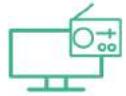
PAYS :France
EMISSION :CHECK UP SANTE
DUREE :00:06:49
PRESENTATEUR :Fabien Guez



► 26 mars 2022 - 10:18:22

[Ecouter / regarder cette alerte](#)

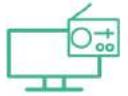
10:18:22 Invité : Mathieu Letombe, directeur général de Withings ; Pierre Escourru, somnologue à Paris.
10:18:38 Mathieu Letombe a d'abord travaillé chez Nokia.
10:21:55 La journée internationale du sommeil.
10:25:11



- 13:22:30 Le sommeil est le mal du siècle. A l'occasion de la journee du sommeil, rencontre avec des jeunes en mal de sommeil.
- 13:22:52 Reportage en Alsace.
- 13:23:08 Les troubles du sommeil concerneraient un Français sur deux, les jeunes seraient particulièrement touchés.
- 13:23:21 Interview d'Eva Metz, lycéenne souffrant d'hypersomnie : elle est très fatiguée, elle a du mal à suivre ses cours.
- 13:23:55 Interview d'Angélique Metz, mère d'Eva : elle accompagne sa fille dans sa pathologie.
- 13:24:28 Interview de Pauline, 16 ans, lycéenne : elle est soignée pour son hypersomnie, cela commence à aller mieux.
- 13:24:43 Interview de Marc Pfindel, médecin du sommeil, Centre du sommeil respire à Haguenau : les mauvaises habitudes prises dans l'enfance se poursuivent à l'adolescence.
- 13:25:05



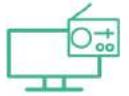
PAYS :France
EMISSION :LE 12.45
DUREE :00:03:00
PRESENTATEUR :Kareen Guiock



► 15 mars 2022 - 13:09:58

[Ecouter / regarder cette alerte](#)

13:09:58 Invitée : Sylvie Royant-Parola, psychiatre spécialiste du sommeil.
13:10:26 La corrélation entre le sommeil des parents et le sommeil des enfants est très importante. Quand des parents ont un mauvais sommeil, ils vont avoir tendance à inculquer leurs mauvaises habitudes à leurs enfants.
13:11:26 Les enfants jusqu'à 6 ans ont besoin de dormir entre onze et treize heures par nuit. Il faut respecter ces besoins.
13:12:28 Il est déconseillé de dormir avec ses enfants.
13:12:58



12:42:59

Journée du sommeil, un Français sur trois dort mal.

12:43:12

Commentaire Damien Mascret. La lumière bleue empêche un bon sommeil.

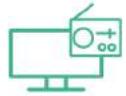
12:45:03



- 13:50:01 Bien dormir pour bien grandir. Invités : Claire Vallée, cheffe végane étoilée ; Cédric Taling, artiste peintre, illustrateur de BD, auteur de bandes dessinées "Comme une bête (ou comment je suis devenu végétarien)" aux éditions de Rue De L'echiquier ; Dr Marc Rey, neurologue, président de l' Institut national du sommeil et de la vigilance. Selon une enquête, 45% des parents affirment que leurs enfants sont en forme le matin. Marc Rey confirme que majoritairement, ils ont besoin de plus dormir. La gestion des écrans est un gros problème.
- 13:51:30 45% des enfants de 3 ans se couchent seul, or, c'est le temps d'accompagner l'enfant et de le rassurer.
- 13:53:19 Il ne faut pas de grasse matinée pour les enfants le weekend.
- 13:54:28



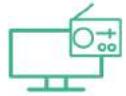
TV Régionales



- 12:11:39 C'est la Journée mondiale du sommeil. On estime que 7 Français sur 10 ont des problèmes d'insomnie. Les femmes sont particulièrement concernées.
- 12:11:45 Commentaire de Louise Beliaeff.
- 12:13:02



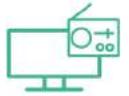
12:05:11 Journée mondial du sommeil.
12:05:39 Interview CHU de Lille
12:06:15



- 12:01:09 Journée mondiale du sommeil, reportage dans le service neurologie du CHU de Toulouse.
- 12:01:23 Reportage de Marion Meyer.
- 12:02:08 Interview Rachel Debs, neurologue. Les séances de sophrologie sont remboursées par certaines mutuelles.
- 12:03:29



- 12:02:45 Journée du sommeil. Gros plan sur une entreprise de fabrication de fauteuils en Haute-Saône. Elle propose à ses salariés des formations pour apprendre à mieux dormir.
- 12:03:01 Reportage Frédéric Buridant.
- 12:03:24 Interview Charles de la Personne, formateur.
- 12:03:55 Interview Ines Grosjean, couturière.
- 12:04:21 Interview Anissa Belkerk, coordinatrice commerciale.
- 12:04:49

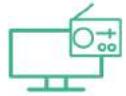


19:16:18 Journée mondiale du sommeil : archives sur les problèmes
d'apnée du sommeil

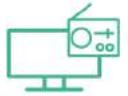
19:19:00



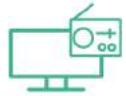
- 19:12:08 Journée nationale du Sommeil.
- 19:12:27 Reportage d'Isabelle Michel au Centre du Sommeil de Haguenau.
- 19:12:45 Interview de Martine, patiente de la clinique
- 19:13:04 Interview de François 41 ans.
- 19:13:32 Interview du Dr Marc Pfindel, fondateur du centre du sommeil de Haguenau.
- 19:13:59 Interview de Mickaël Petrazoller, psychologue
- 19:14:15



- 11:53:33 Invitée : Docteur Sylvie Royant-Parola, présidente du Réseau Morphée. Intervenante : Julie Jacquart. Les troubles du sommeil sont fréquents chez l' enfant de moins de 6 ans et peuvent impacter la vie de la famille et des parents. Sylvie Royant-Parola partage ses conseils sur les rituels pour éviter les angoisses.
- 11:58:31 Le sommeil des enfants : pour 24 % des parents, leur enfant souffre de troubles du sommeil. (source OpinionWay INSV, mars 2022)
- 12:00:00



- 19:21:06 Demain matin, une médecin du centre du sommeil de Haguenau sera l'invitée de la chaîne à l'occasion de la Journée nationale du sommeil.
- 19:21:59

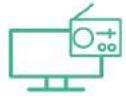


18:45:24 Franciliens, prenez soin de votre sommeil ! Invité : David Alexandre, responsable éditorial Top Santé. La Journée internationale du sommeil se tient notamment avec le soutien de [l'Institut National du Sommeil](#). Avoir un bon sommeil est très important. L'enfant a besoin de longues nuits de sommeil. On a besoin de 9 à 10 heures de sommeil à l'adolescence. Le sommeil développe le système immunitaire, le système cardiovasculaire et l'élimination des toxines.

18:50:44

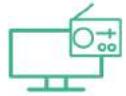


Radio Nacionales

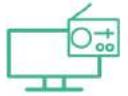


14:03:31 Journée mondiale du sommeil : 1 Français sur 3 dort mal : vos astuces pour mieux dormir ? Chroniqueurs : Rémy Barret, journaliste ; Périco Légasse, journaliste à Marianne ; Emmanuelle Dancourt, journaliste indépendante ; Thierry Moreau, journaliste. 1 Français sur 3 se dit aujourd'hui insatisfait de son sommeil, anxiété, augmentation du temps passé devant les écrans, rythme de vie trépidant, les causes sont multiples et ça pourrit la vie d'un grand nombre.

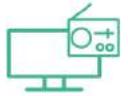
14:09:01



- 12:30:40 C'est la Journée mondiale du sommeil et les étudiants ne dorment pas assez. Plus d'un étudiant sur 2 a des problèmes de sommeil d'après une étude d' Heyme une mutuelles pour les jeunes, 27% des étudiants dorment moins de 6 heures par nuit. La première cause, c'est le stress notamment le stress des exams, mais il y a aussi un temps de sommeil trop court pour les étudiants qui ont un job à côté de leurs études et l'autre raison ce sont les écrans.
- 12:31:45



12:21:40 Un couple aimait avoir des ébats dans les magasins Ikea. C'est la
Journée mondiale du sommeil.
12:24:35



- 07:08:19 C'est la Journée du sommeil. 7 Français sur 10 déclarent avoir eu des des problèmes de sommeil récemment. Dans le couple, il y a clairement des inégalités.
- 07:08:45 Reportage de Marie Sens à Mérignac.
- 07:08:51 Micro-trottoir.
- 07:10:00



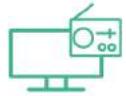
- 07:09:47 Selon une étude de l'Institut du sommet un quart des enfants de moins de 10 ans se réveille la nuit. La 22e journée du sommeil se penche cette année sur le mauvais sommeil des enfants et les répercussions sur leurs parents.
- 07:10:11 Reportage d'Hélène Chevalier.
- 07:10:20 Interview de Maïté, jeune mère d' une fille de 15 mois.
- 07:10:40 Interview du Pr Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil de l'hôpital Femme Mère Enfant à Lyon.
- 07:11:31



Radio Régionales



12:04:40 C'est aujourd'hui la Journée nationale du sommeil.
12:04:51 Reportage de Thomas Séchier. Les écrans et leur lumière bleue
perturbent le sommeil des enfants.
12:05:36



- 12:03:21 C'est la journée du sommeil : un français sur deux dort mal. Le thème cette année c'est le dodo des enfants et des parents qui ont des enfants qui les réveillent.
- 12:03:58 Reportage.
- 12:04:05 Interviews de mères de famille. 12: 04:44 Interview Marie-Laure Guillaud, sophrologue, spécialiste des enfants.
- 12:05:18 A retrouver les conseils sur la page Loire Océan de Sylvie de La Tullet, médecin spécialisée du sommeil au centre sommeil au CHU de Nantes.
- 12:05:26



PAYS :France
EMISSION :JOURNAL DE 12H00
DUREE :00:00:35
PRESENTATEUR :Justine Sauvage



► 18 mars 2022 - 12:05:10

[Ecouter / regarder cette alerte](#)

12:05:10 la Journée mondiale du sommeil
12:05:45



PAYS :France
EMISSION :JOURNAL DE 12H00
DUREE :00:01:08
PRESENTATEUR :Antoine Balandra



► 18 mars 2022 - 12:05:16

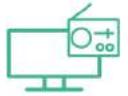
[Ecouter / regarder cette alerte](#)

12:05:16 la Journée mondiale du sommeil
12:06:24

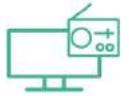


10:01:48 En cette Journée Mondiale du Sommeil les français dorment de moins en moins bien, un sommeil impacté tout particulièrement par les écrans. L'Institut National du Sommeil a lancé une alerte sur le sommeil des enfants dont 38% d'entre eux se coucheraient après 21 heure en semaine.

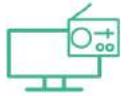
10:02:06



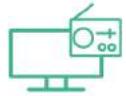
- 08:07:13 En cette journée nationale du sommeil, les français visiblement dorment de moins en moins bien perturbés de plus en plus par les écrans. 38% des enfants de moins de dix ans se couchent après 21 heure.
- 08:07:39



- 08:08:18 C'est la journée mondiale du sommeil et on dort de moins en moins bien. Un français sur trois n'est pas satisfait de son sommeil et ça concerne autant les adultes que les enfants.
- 08:08:32 Reportage Thomas Séchier. Les écrans et leur fameuse lumière bleue perturbent le sommeil.
- 08:09:24



08:05:52 Les enfants ne dorment pas assez.
08:06:16 Interview de Rachel, mère de trois jeunes enfants : tous ses enfants vont se coucher à 20 heures.
08:07:01 Interview de Yann et Basile, élèves de 4e : ils ont le droit de se coucher à l'heure qu'ils veulent, ils préfèrent éviter de se coucher tard.
08:07:22 Aujourd'hui c'est la journée du sommeil.
08:07:22



- 08:04:39 Un Français sur trois n'est pas satisfait de son sommeil : c'est ce qui ressort d'une étude Ifop publiée en cette Journée mondiale du sommeil. La clinique d'Arcachon a ouvert depuis un an un service de polysomnographie, est un centre d'études et de traitement des problèmes du sommeil. La 1ère pathologie, c'est l'apnée du sommeil, qui touche presque 10% de la population française.
- 08:05:08 Commentaire de Stéphane Iscock.
- 08:05:13 Interview du professeur Eric Albert, responsable de la nouvelle unité à la clinique d'Arcachon : l'apnée du sommeil augmente le risque d'AVC, d' Alzheimer et Parkinson.
- 08:06:22

PAYS :France

EMISSION :JOURNAL DE 08H00

DUREE :00:01:19

PRESENTATEUR :Lisa Melia



FRANCE BLEU CREUSE

► 18 mars 2022 - 08:05:56

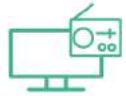
[Ecouter / regarder cette alerte](#)

08:05:56 C'est la journée mondiale du sommeil. Les chiffres montrent qu'on ne dort de moins en moins bien.

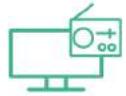
08:06:18 Reportage Thomas Séchier.

08:06:23 Les écrans et les lumières bleues perturbent le sommeil.

08:07:15



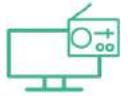
- 07:45:55 Invitée : Martine Lemel-Martin, spécialiste du sommeil au CHU de Dijon. C' est aujourd'hui la Journée nationale du sommeil.
- 07:46:21 Les jeunes enfants ont souvent besoin de leurs parents pour être accompagnés dans leur sommeil. Le mauvais sommeil des petits enfants va inévitablement retentir sur la qualité du sommeil des parents.
- 07:47:58 L'enfant est une éponge, il faut éloigner toutes les sources de stress pour un sommeil de qualité de l'enfant.
- 07:49:39 Les siestes peuvent être utiles chez les adultes qui n'ont pas leur comptant de sommeil pendant la nuit.
- 07:51:30



07:46:33 Invitée : Dr Aurélie Godde-Stirmel, médecin au centre du sommet de Haguenau. C'est aujourd'hui la Journée nationale du sommeil. Le centre du sommet de Haguenau organise ainsi que de conférences sur le sommeil des enfants.

07:47:18 Il est important d'instaurer une routine du sommeil pour l'enfant.

07:51:33



08:05:10 Un tiers des habitants du Grand Est dorment mal selon un sondage réalisé à l'occasion de la Journée du sommeil.

08:05:50



Presse Nationale



CHIFFRES

Le sommeil des enfants et des parents analysé par l'[Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance

L'[Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance (INSV) a récemment publié les résultats d'une enquête* sur le sommeil des enfants et des parents montrant selon l'institut "une prise de conscience accrue des parents sur l'importance du sommeil pour eux-mêmes ou pour leurs enfants".

L'enquête menée par OpinionWay dévoile ainsi que plus de 8 parents interrogés sur 10 se disent bien informés sur le sommeil de leur enfant et 32% des parents des moins de 3 ans indiquent un trouble du sommeil chez leur enfant, comme les cauchemars, les ronflements... (vs 24% pour l'ensemble des parents interrogés).

L'enquête met en exergue une consommation massive d'écrans chez les enfants même très jeunes, avec 87% des enfants ayant accès à au moins un écran à la maison et en moyenne à deux supports avec en tête la télévision (75%). Un chiffre qui atteint 97% chez les 6-10 ans contre 92% chez les 3-6 ans, et 66% chez les 6 mois-3 ans. 23% des 6 mois-3 ans ont accès à un Smartphone.

L'enquête suggère aussi que les parents eux-mêmes s'exposent aux écrans dès le matin, après le travail en fin de journée et 60% le soir au lit. "On ne peut donc écarter que pour certains d'entre eux, les écrans fassent partie des rituels de sommeil de toute la famille".

Par ailleurs, 45% des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et des durées de sommeil non-respectées en fonction de l'âge, alors que les parents sont conscients de l'impact du manque de sommeil chez l'enfant, en priorité sur l'attention (65% des répondants), sur les apprentissages (50%), et sur la difficulté à maîtriser ses émotions (48%).

Enfin, l'enquête souligne que trop d'enfants de moins de 3 ans s'endorment encore dans le lit parental (6% de l'ensemble des sondés vs 11% des parents d'enfant de moins de 3 ans) ou y passent une partie de la nuit (23% des moins de 3 ans).

La 22ème édition de la [Journée du Sommeil](#), qui a eu lieu le 18 mars dernier, a été l'occasion pour l'INSV de demander aux pouvoirs publics de faire du sommeil une priorité de santé publique pour les enfants, les parents et plus globalement la population, notamment en intégrant la fonction Sommeil dans le carnet de santé de l'enfant avec des rappels sur les durées conseillées de sommeil selon l'âge "ce qui fournirait des repères concrets pour les parents et faciliterait l'échange avec les médecins de famille. Malheureusement, à ce jour, rien n'a trait au sommeil dans le carnet, en dehors des conseils de prévention pour la mort inattendue du nourrisson", indique l'institut.

*Enquête menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1.015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans Le questionnaire a été auto-administré en ligne au sein de l'échantillon national représentatif des parents d'enfants âgés de 6 mois à 10 ans, dont 30% étaient âgés de moins de 35 ans, et 70% de 35 à 64 ans.

Source : [Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance (INSV) – Mars 2022

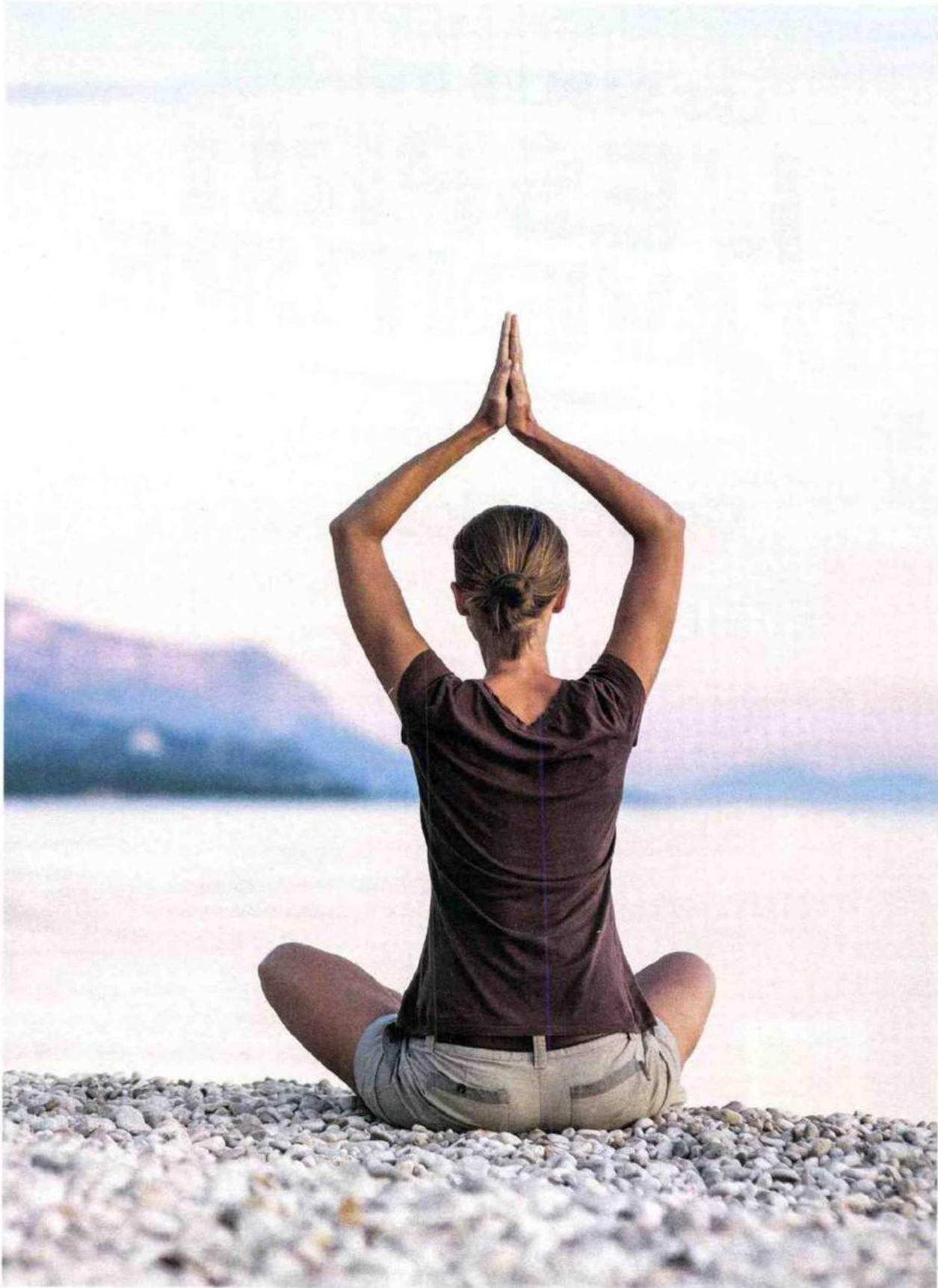


[Haut de page](#)





Spécial Santé



STOCK ADORÉ



LE BIEN-ÊTRE DES FRANÇAIS EST EN BÈRNE COMMENT Y REMÉDIER ?

La crise sanitaire et la guerre en Ukraine ont eu un impact flagrant sur le bien-être des Français. Avec l'arrivée des beaux jours, beaucoup ont envie de le retrouver.

Par Brigitte-Fanny Cohen

Santé et bien-être : deux notions distinctes ? Pas du tout ! « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité », affirme l'OMS. C'est dire si notre bien-être doit se trouver au centre de nos préoccupations. Et pourtant, selon la dernière enquête CoviPrev (menée du 7 au 14 février 2022), la santé mentale des Français reste dégradée. « Aumoins de février, près d'un tiers des personnes interrogées déclarent un état anxieux ou dépressif », indique la HAS (Haute Autorité de santé). Actuellement, le marketing surfe sur cette lame de fond : les Français ont envie d'aller mieux et sont à l'affût de solutions pour y parvenir. Que faire ? Méditation, yoga, compléments alimentaires ? « Attention à ce que la recherche du bien-être ne provienne pas de personnes qui souffrent de dépression ou de troubles anxieux non diagnostiqués. Si cette quête est déterminée par une vraie maladie, faire du yoga ou de la sophrologie n'aura aucun effet positif. Il faut consulter », avertit le Pr Michel Lejoyeux, chef du service de psychiatrie de l'hôpital Bichat et auteur de livres à succès sur ce sujet (1). Depuis quelques années, les ouvrages de développement personnel, la

publicité et les médias nous incitent à aller mieux. Cette quête frénétique du bien-être peut virer à l'obsession. « Si je me demande tous les jours si j'ai bien fait ma demi-heure de sophrologie ou de gymnastique, c'est anxiogène et culpabilisant. D'une manière générale, on ne peut pas tout positiver. On peut diminuer les impacts d'un deuil ou d'un divorce mais pas en faire des événements positifs », précise le Pr Lejoyeux. Une fois ce postulat posé, il faut commencer par analyser son mode de vie : c'est la charpente de notre bien-être. Notamment l'activité physique.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ANTIDÉPRESSEUR NATUREL

« Aujourd'hui, notre activité, c'est d'être assis devant un ordinateur ! La sédentarité a abouti à un grand nombre de pathologies chroniques comme la dépression. Une maladie qui n'existait sans doute pas chez l'homme de Cro-Magnon qui se dépensait toute la journée pour chasser », souligne le Dr Thierry Bouillet, oncologue au CHU de Bobigny et fondateur de la Fédération nationale sport et cancer (Cami). La sédentarité provoque en particulier deux phénomènes : la sarcopénie (diminution de la masse musculaire) et une nouvelle répartition des graisses qui se concentrent sur la bedaine. « Cette graisse abdominale provoque une inflammation chronique qui augmente la sécrétion de cytokines, des molécules qui passent dans le sang et accentuent la sarcopénie débilitante. Elles vont jusqu'au cerveau, y

déclenchent des réactions en cascade, aboutissant à une perte d'estime de soi, des dépressions, des troubles du sommeil et du caractère », affirme le Dr Bouillet. Bouger est un antidépresseur naturel qui aide le cerveau à fabriquer davantage d'endorphines, ces molécules du plaisir et du bien-être. Sans oublier les vertus préventives de l'activité physique : elle réduit le risque de maladies cardio-vasculaires, de certains cancers et de démences. Une belle alliance du corps et de l'esprit ! Quel sport choisir ? Les médecins sont unanimes : tous se valent à condition d'y éprouver du plaisir pour pouvoir les pratiquer au moins trois fois par semaine quarante-cinq minutes. Plus, c'est mieux. Quelle intensité ? Il faut dépasser ses capacités, transpirer mais sans se mettre en danger. On peut commencer en douceur. Des études ont montré que marcher six minutes de façon rapide augmentait déjà de 30 % son niveau de bonne humeur !

16 % DES FRANÇAIS SOUFFRENT D'INSOMNIES

Autre pilier du bien-être : le sommeil. « Durant la nuit, nous produisons les neurotransmetteurs qui nous permettent d'être bien dans nos baskets. On arrête de fabriquer les hormones du stress, notamment le cortisol et la noradrénaline. Quand nous dormons, les tensions nerveuses s'apaisent et les rêves régulent les émotions. Bien dormir permet d'être plus zen le lendemain », affirme le Dr Patrick Lemoine, psychiatre et docteur en neuroscien-



ces (2). Selon la dernière enquête **INSV/MGEN**, 45 % des Français ont présenté un trouble du sommeil, et 26 % une moins bonne qualité de sommeil durant le deuxième confinement. D'une façon plus générale, 16 % des Français souffrent d'insomnies chroniques. Conséquence de ce manque de sommeil : une fatigue quotidienne et des répercussions sur l'humeur.

Améliorer son sommeil n'est pas une mince affaire. « *En théorie, les somnifères doivent favoriser l'endormissement. En réalité, ils procurent une anesthésie légère qui empêche de se réveiller la nuit. Ils provoquent une dépendance et de nombreux effets secondaires. En revanche, la mélatonine à libération prolongée procure un sommeil plus naturel, elle est assez efficace. Globalement, l'hygiène de vie est le meilleur traitement de l'insomnie* », souligne le Dr Lemoine. Il faut tout d'abord respecter ses rythmes biologiques : si on a tendance à se coucher tard, ne pas se forcer à dormir tôt et inversement. Attention aux dîners trop copieux et aux excitants (café, thé, boissons énergisantes ou alcoolisées...) qui gênent le sommeil.

LE BIEN-ÊTRE EST DANS L'ASSIETTE

L'alimentation est également un pilier de notre bien-être. « *Les aliments gras et sucrés font du mal au cerveau et au moral : ils diminuent l'hormone qui permet aux neurones de pousser – le*



facteur de croissance neuronal – et bloquent les endorphines », explique le Pr Lejoyeux. Le bien-être est dans l'assiette et il vaut mieux cultiver son jardin que d'arpenter les rayons des supermarchés à la recherche de produits ultratransformés, bourrés de sucres, de graisses et d'additifs. « *Quand on veut faire déprimer une souris en laboratoire, on lui fait manger de la junk food. L'intestin et le cerveau communiquent entre eux car ils sont reliés par des nerfs et échangent des neurotransmetteurs* », souligne le Pr Gabriel Perlemuter, chef du service hépato-gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère (3). Notre intestin est comme une planète surpeuplée qui comprend 100 000 milliards de bactéries : c'est le microbiote intestinal. Des études ont observé que sa composition est différente chez les sujets dépressifs. « *Ce n'est pas un germe particulier qui induit une dépression mais un déséquilibre dans la variété, la composition et la concentration des*

différentes bactéries. En cas de dépression, des bactéries pro-inflammatoires sont surreprésentées et d'autres, anti-inflammatoires, sont sous-représentées », explique le Pr Perlemuter.

Il faut donc protéger son microbiote en misant sur les fruits et légumes, riches en fibres, et sur les aliments anti-inflammatoires, pauvres en sucres et en graisses : c'est l'alimentation méditerranéenne ! Se méfier des faux-amis : un verre de vin détend, une cigarette déstresse... Lorsque ces comportements sont addictifs, le bien-être est menacé : la nicotine, comme l'alcool, diminue la production des hormones de la bonne humeur, notamment la sérotonine. C'est pourquoi fumer et boire de façon chronique augmentent le risque de déprime et de suicide. Briser ces dépendances est très efficace pour retrouver la pêche ! Lorsqu'on a corrigé son hygiène de vie, le bien-être remonte en flèche. Si cela n'est pas suffisant, on peut s'aider de toutes les méthodes qui permettent de le booster. Comment les choisir ? C'est très personnel. Méditation, sophrologie, yoga, thalassothérapie, thermalisme... Il faut tenter, tester et à chacun de trouver celle qui lui fait bien. ■

Brigitte-Fanny Cohen

- (1) *Les 4 Temps de la Renaissance et Tout déprimé est un bien-portant qui s'ignore*, Le Livre de Poche.
- (2) *Auteur de Docteur, j'ai mal à mon sommeil*, Odile Jacob.
- (3) *Auteur de Et si la solution venait de nos bactéries ?*, Flammarion.



En bref

Sans-abris Sanofi s'engage auprès de la Croix-Rouge

Le laboratoire poursuivra tout au long du mois d'avril l'opération mise en place le 18 mars à l'occasion de la [Journée du sommeil](#). La démarche entreprise en coopération avec la Croix-Rouge consiste à reverser à l'organisation humanitaire un euro sur la vente de chaque produit des gammes Novanuit et Stress Resist, porteur du logo « La Croix-Rouge française ». Les dons ainsi récoltés seront affectés à un programme de 130 sessions d'ateliers collectifs et 180 sessions de consultations individuelles qui seront proposées par la Croix Rouge à environ 1000 personnes. Le nombre de sans-abris a été estimé, en 2021, à 300 000 personnes dont 10 % d'enfants. La Croix-Rouge rappelle que dormir dans la rue ou dans des centres d'hébergement d'urgence peut engendrer des troubles du sommeil à la source de nombreuses pathologies.

TEMPS FORTS

PATCHWORK

Par M. Clausener, L. Lefort et F. Pouzaud

Grippe : des vaccins sur les bras

En amont de la réunion qui était prévue le 28 mars avec le ministère de la Santé et les industriels sur la prochaine campagne de vaccination antigrippale, 3 819 pharmaciens ont répondu à une enquête de l'Union des syndicats de pharmaciens d'officine (USPO) sur l'état de leurs stocks actuels. Près de 80 % des pharmacies ont au moins 50 vaccins qui leur restent sur les bras de la campagne 2021-2022 et 37 % en ont plus de 100.

La perte financière est estimée entre 100 et 1 000 € pour 77 % des pharmaciens et entre 1 000 et 2 000 € pour 15 %.

82 % des pharmacies estiment avoir déjà passé leur commande pour l'année prochaine. Parmi ceux ne l'ayant pas encore fait, 41 % se déclarent déçus des conditions de reprise des invendus.

4 012 387 €

de promesses de dons ont été formulées au profit de la lutte contre le sida dans le cadre du week-end du Sidaction, du 25 au 27 mars. Il est possible de poursuivre les dons en appelant le 110 (numéro d'appel gratuit) jusqu'au 7 avril.

Aux urnes pharmaciens !

Alors que le premier tour de l'élection présidentielle approche à grand pas, les pharmaciens titulaires d'officine pourront, dès le 5 avril à 9 heures, voter pour désigner les membres des conseils régionaux de l'Ordre (section A). Le scrutin sera clôturé le 5 mai à 9 heures. Les pharmaciens sont invités à exprimer leur suffrage en ligne via le site spécifique. Un courrier comportant un code d'accès leur a été adressé. Pour la section D, les pharmaciens adjoints pourront se prononcer à partir du 5 mai, 9 heures, les votes se clôturant le 5 juin à 9 heures. Pour toute question, les officinaux peuvent joindre durant la période du scrutin le 01 44 30 05 07.

Le groupe pharmagest change de nom

Initialement orienté vers l'édition de logiciels de gestion pour les pharmaciens, le groupe Pharmagest va être rebaptisé Groupe Equasens, contraction d'« équation » et de « sens ». Au projet de changement de nom du groupe est associé celui de faire évoluer la dénomination sociale de la société Pharmagest Interactive. Sa division Solutions Pharmacie Europe conserve toutefois la marque Pharmagest.

VIRUS



VIE RUSSE



RIND

9 Français sur 10

acceptent les génériques que leur propose leur pharmacien, dont 68 % systématiquement. Le générique est donc un médicament du quotidien auquel les Français sont bien habitués. C'est ce qui ressort d'une étude OpinionWay « Les Français et les médicaments génériques » menée pour le Gemme (association des génériqueurs), en février 2022, auprès d'un échantillon représentatif de 1 024 personnes âgées de 18 ans et plus.

Généériques et biosimilaires ont besoin de ressort

Election présidentielle oblige, le Gemme (l'association des généralistes) a choisi de soumettre à tous les candidats 15 propositions pour garantir le rôle des médicaments génériques et biosimilaires dans notre système de santé. Cette association défend trois axes d'action : garantir partout l'accès aux soins et à des médicaments de qualité, préserver l'attractivité de la France et poursuivre le renforcement de la souveraineté

sanitaire du pays, définir un environnement administratif efficient et connecté.

La défense de ces trois axes se décline par autant de séries de propositions visant à étendre le périmètre du Répertoire des génériques, à améliorer l'efficience des prescriptions médicales (en DCI, en faisant de ce libellé une règle par défaut dans les logiciels d'aide à la prescription, et dans le Répertoire, avec la mise en place

d'une prime incitative sur le tarif de consultation). Pour accélérer l'accès au marché des médicaments hybrides et biosimilaires, le Gemme propose de publier une liste des médicaments substituables la plus large possible, d'instaurer la substitution systématique en initiation de traitement et d'impliquer conjointement les professionnels de santé (médecins et pharmaciens) moyennant le partage des économies avec l'Assurance maladie.

MÉNAGE DE PRINTEMPS

Parce que le printemps est une période propice au rangement, NèreS et Cyclamed ont lancé l'action d'information et de prévention « Trier son armoire à pharmacie au printemps, c'est protéger sa santé et l'environnement ». Objectif : faire au moins une fois par an le ménage dans les médicaments non utilisés.

C'est tout pour la Croix-Rouge ça !

A l'occasion de la Journée mondiale du sommeil le 18 mars dernier, Sanofi Santé grand public a mis en place une opération de solidarité aux côtés de la Croix-Rouge française pour améliorer les conditions de vie des personnes sans domicile fixe. Pour chaque vente de produits dans le domaine du sommeil, de la fatigue et du stress, porteurs d'un sticker « la Croix-Rouge française », le laboratoire s'engage à reverser 1 € à l'association humanitaire pour améliorer l'accueil des sans-abri dans les centres d'hébergement d'urgence jusqu'à fin mai 2022.

3 500

patients ont bénéficié de Paxlovid (nirmatrelvir/ritonavir), indiqué dans le traitement des adultes atteints de Covid-19 présentant un risque élevé d'évolution vers une forme grave de la maladie et disponible depuis quelques semaines en ville. Avec 500 000 boîtes mises à disposition, il n'est pas exagéré de conclure à un gros flop.

Kaftrio : une ASMR qui demande précision

Comme mentionné dans le Guide Formation « Les 22 nouvelles molécules 2021 à l'officine » du *Moniteur des pharmacies*, Kaftrio, indiqué dans la mucoviscidose, a obtenu en 2021 une ASMR (amélioration du service médical rendu) IV, uniquement pour l'extension de son indication à tous les patients atteints de cette pathologie âgés de 12 ans et plus, porteurs d'au moins une mutation F508del du gène CFTR. Le médicament avait en effet obtenu en 2020 une ASMR II dans une indication qui concernait un nombre restreint de patients avec une mutation F/F ou M/F du gène CFTR.

PHARMAPEOPLE



Philippe Besset, titulaire à Limoux (Aude), a été réélu le 29 mars, à l'unanimité des suffrages exprimés, à la présidence de la Fédération des syndicats pharmaceutiques de France (FSPF). Une réélection pour trois ans. Son nouveau bureau est notamment composé de Denis Millet, secrétaire général ; Fabrice Camaioni, Philippe Denry et Eric Garnier, vice-présidents, et Jean-Jacques Le Bian, trésorier.

➕ Suivez l'actu en temps réel **LE MONITEUR des pharmacies .Fr**



Troubles du sommeil

Un quart des enfants concernés

Un sommeil de qualité est indispensable au bon développement physiologique et cérébral de l'enfant. Une enquête menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et la MGEN met en exergue l'importance d'informer les parents, mais aussi les enfants sur les bénéfices, en termes de santé, d'une hygiène de sommeil correcte.

● Des durées moyennes de sommeil de 12 heures pour un enfant de 3 à 5 ans ; 11 heures de 5 à 6 ans et 10 à 11 heures entre 7 et 12 ans, sont recommandées. Le rôle des parents est essentiel pour favoriser une bonne hygiène de sommeil chez l'enfant et mettre en place des mesures adaptées en cas de difficultés d'endormissement ou de réveils nocturnes persistants.

D'après une enquête menée cette année par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et la MGEN auprès de 1015 parents d'enfants de 6 mois à 10 ans, ces derniers accordent une importance croissante au sommeil de leur(s) enfant(s). Près de 8 parents sur 10 effectuent un rituel pour le coucher : câlins, lecture ou écoute d'une histoire... Ce rituel dure, en moyenne, 20 minutes.

■ Des troubles du sommeil fréquents

Par ailleurs, quand les parents dorment mal, les enfants se retrouvent souvent dans la même situation. D'après l'étude, un parent sur deux présente des troubles du sommeil. Parmi ces personnes, un tiers déclare que leur enfant souffre également de ce type de problèmes. « *Les troubles du sommeil concernent un quart des enfants : les cauchemars sont notamment plus fréquents qu'à l'âge adulte*, souligne la Pr Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique aux Hospices civils de Lyon (HCL). *Environ 6 % des enfants ont des ronflements avec une apnée du sommeil. Les parents doivent être vigilants face à ces symptômes : un enfant qui ronfle plus de 3 fois par semaine pendant plus de 3 mois doit être vu par un médecin. L'apnée du sommeil a des répercussions sur la croissance et sur l'évolution cognitive de l'enfant. Or un quart des parents ne parlent jamais à leur médecin des troubles du sommeil de leur(s) enfant(s).* »

■ L'impact délétaire des écrans

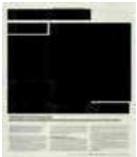
Des facteurs exogènes peuvent altérer la qualité du sommeil. La présence excessive des écrans (tablettes, smartphones, télévision...), notamment le soir, est très délétaire. Souvent, le coucher est plus tardif et les jeunes sont fatigués le matin. L'impact est encore plus important quand les enfants s'endorment dans une pièce avec un écran allumé. Or 66 % des enfants de moins de 3 ans ont accès aux écrans. En moyenne, les enfants les regardent entre 17 heures et le coucher : 1 heure 15 par jour en semaine et 1 heure 52, le week-end. « *Quelque 20 % des parents ne surveillent ni la durée, ni le contenu des messages délivrés par les écrans. Et 60 % d'entre eux regardent aussi les écrans dans leur chambre, au moment du coucher* », déplore la Pr Franco.

■ Informer les parents sans les juger

Le temps de sommeil des enfants est, globalement, insuffisant : 76 % des enfants de moins de 3 ans ne dorment pas assez, ce qui peut impacter leur croissance. Et 12 % des enfants s'endorment en dehors de leur lit (dans un cosy, dans les bras ou dans le lit de leurs parents), favorisant ainsi les réveils nocturnes.

Pour la Pr Marie-Rose Moro, directrice de la Maison de Solenn à Paris, « *certaines habitudes peuvent être liées à des questions sociales, culturelles (co-sleeping, par exemple). Il faut informer les parents sur les mesures d'hygiène de sommeil avec bienveillance et sans les juger. Souvent, un compromis peut être trouvé entre leurs façons de faire et les recommandations officielles* ». Enfin, le médecin peut également informer directement l'enfant, lorsqu'il est en âge de comprendre les bénéfices d'une bonne qualité de sommeil sur sa santé. Des ateliers pourraient être également menés à l'école.

● Hélia Hakimi-Prévot



PIANIEL

Les trois-quarts des enfants de moins de 6 ans ne dorment pas assez

Société ACTU

SOC

GAZ ET ÉLECTRICITÉ SE LES GELER, C'EST BON POUR LA SANTÉ ?

Baisser le chauffage chez soi ou au bureau. Certains en font un mot d'ordre pour limiter la consommation de gaz russe et la facture mensuelle. Et, pour le corps et l'esprit, ce ne serait pas si mal. **PAR MARGOT BRUNET**

Dans les pays chauds, des hommes trop sensibles et donc lâches... Alors qu'il faudrait à l'inverse « écorcher un Moscovite pour lui donner du sentiment ». Au milieu du XVIII^e siècle, Montesquieu popularise dans *De l'esprit des lois* la théorie des climats selon laquelle les différences de température sur la planète expliquent les caractères des individus – et, de ce fait, les diversités des systèmes politiques. Idéal du penseur – comme par hasard : le climat tempéré de l'Hexagone. L'idée de Sandrine Rousseau ne lui aurait alors probablement pas plu : l'écologiste propose, pour réduire notre dépendance au gaz russe, de « demander un effort » aux Français, à savoir de baisser de 2 °C leur chauffage. N'en déplaise à Montesquieu, nous ne deviendrions pas insensibles pour autant... Reste à savoir si cela influencerait notre santé.

Question d'équilibre

L'être humain doit en permanence maintenir son organisme autour de 37 °C. Bémol : il produit de la chaleur en consommant l'énergie de ses repas, en s'activant physiquement... « Il faut que l'on perde autant de chaleur que l'on en produit pour rester à l'équilibre », explique Françoise Thellier, physicienne, professeure en énergé-

POUR LES PIÈCES DE VIE, l'Ademe préconise 19 à 21 °C et 17 °C dans les chambres. « La nuit, notre température corporelle baisse : il faut donc qu'il fasse plus frais », précise le neurologue Marc Rey.



tique à l'université de Toulouse. Or plus il fait froid, plus nous perdons de chaleur... et plus il faut en produire. C'est ce pourquoi nous grelotons : nos muscles s'activent pour générer de la chaleur et consommer pour cela de l'oxygène. « La température idéale est celle à laquelle on consomme le moins d'oxygène, soit autour de 19 °C », expose Yann Voituron, chercheur au Laboratoire d'écologie des hydrosystèmes naturels et anthropisés à l'université de

“LA TEMPÉRATURE IDÉALE EST CELLE QUI CONSOMME LE MOINS D'OXYGÈNE, SOIT AUTOUR DES 19 °C.”
 YANN VOITURON, CHERCHEUR

Lyon. En procrastinant sur votre canapé en pantalon et manches longues, vous êtes à l'équilibre thermique si votre thermomètre avoisine les 19 ou 20 °C. D'où les recommandations de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) : 19 à 21 °C dans les pièces de vie, comme le salon ; plus frais dans les chambres : autour de 17 °C. « La nuit, notre température corporelle baisse car on réduit la consommation d'énergie et donc de chaleur : il faut qu'il fasse plus frais », précise Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Et si on baissait le thermostat de 2 °C ? Il ferait 17 à 19 °C dans la salle à manger et 15 °C dans la chambre. « À 16 ou 17 °C, on commence à imposer un petit stress à l'organisme », note César Mattei, maître de conférences en

Getty Images

de tomber malade », poursuit le chercheur. Pour les plus vieux et les plus jeunes, en revanche, mieux vaut ne pas baisser le chauffage. « Avec le vieillissement, les capacités métaboliques et de dissipation de la chaleur sont moins bonnes », avance César Mattei. D'où la nécessité d'une chambre légèrement plus chaude pour les aînés. Idem pour les bébés et les jeunes enfants : ils connaissent moins la sensation de froid, et n'ont donc pas la même tolérance.

Précarité énergétique

Pour les autres, c'est davantage une question de confort que de santé : tout le monde n'est pas friand des soirées film sous un plaid ou des frissons en sortant du lit. « Et certains n'aiment pas s'endormir avec une sensation de froid », note Marc Rey. Selon un sondage Ifop pour la société d'hydrocarbures ENI paru en 2018, les hommes français sont à l'aise à 20 °C, contre 20,4 °C pour les femmes. Soit une température intérieure moyenne idéale pour les Français de 20,2 °C. La grande majorité préfère ainsi vivre dans un intérieur entre 19 et 21 °C, alors que 9 % préfèrent vivre au frais, entre 15 et 18 °C. Les adeptes de la chaleur sont plus nombreux : 17 % ne veulent pas d'un logement à moins de 22 °C.

Sauf que tous n'ont pas les moyens de satisfaire leurs desiderata. Selon l'Observatoire national de la précarité énergétique

(ONPE), 1 Français sur 5 a déclaré avoir souffert du froid pendant au moins vingt-quatre heures au cours de l'hiver 2020-2021. En cause, pour 36 % d'entre eux : le porte-monnaie. « L'augmentation des prix de l'énergie pèse aussi sur la situation des ménages les plus modestes », avance alors l'ONPE : en 2020, 3 millions de ménages étaient en situation de précarité énergétique en France métropolitaine.

Plus encore, 40 % de ceux qui ont eu froid cet hiver évoquent la mauvaise isolation thermique de leur logement. « Quand on parle de la température de l'air, on ne prend pas assez en compte celle des murs », précise Françoise Thellier. Ainsi, si le thermomètre évoque la même température dans deux pièces distinctes, le ressenti peut être radicalement différent selon celle des murs. Mal isolés, ils tendent vers la température extérieure et sont donc plus froids. « Si vous avez un mur non isolé, qu'il fait 0 °C à l'extérieur et que votre thermomètre affiche 20 °C, la surface intérieure du mur ne sera qu'à 12 °C et la température que vous ressentirez autour de 16... », explique l'Ademe. En éteignant le radiateur dans une passoire thermique, la sensation de froid sera décuplée par rapport à un logement bien isolé. Difficile, donc, de demander aux habitants en situation de précarité énergétique de baisser encore le chauffage... ■

toxicologie environnementale et humaine à l'université d'Angers. Sans grand danger : à cette température, une petite laine suffit à limiter la perte de chaleur, tout comme une couette plus épaisse pour la nuit. « Le corps va dépenser un peu d'énergie pour se réchauffer, il faudra peut-être davantage bouger, mais sans que cela soit problématique ou que le stress soit trop grand », corrobore Yann Voituron. Pas de gêne particulière, donc, et peut-être même des bénéfices : « Cela limite les variations de température entre l'intérieur et l'extérieur en hiver et évite donc

ALIMENTATION & SANTÉ

CONSEILS • NOUVEAUTÉS • QUESTIONS D'EXPERT
PAR PATRICIA CHAIROPOULOS ET ADÉLAÏDE ROBERT AVEC MAGALI REINERT

83%



des œufs analysés par ToxicoWatch autour de l'incinérateur d'Ivry-Paris XIII dépassent les seuils européens de sécurité alimentaire : ils contiennent trop de dioxines. Issus de poulaillers privatifs ou de jardins partagés, ce sont des témoins de la pollution non destinés à la vente.



Le CBD revient... comme une fleur

Le cannabidiol (CBD), extrait d'un chanvre sans propriétés stupéfiantes, a été interdit à la vente sous forme de fleur et de feuille en France le 31 décembre. Mais le juge des référés du Conseil d'État a suspendu cette interdiction, le temps que le juge administratif se prononce sur la légalité de l'arrêté. Cette passe d'armes entre commerçants et autorités masque mal le flou réglementaire persistant sur les produits à base de CBD. Depuis notre essai paru en janvier 2021 (n° 565), rien n'a bougé. ●

Charcuterie et nitrites : une loi, oui, mais édulcorée

Les nitrites sont régulièrement pointés du doigt pour leurs effets toxiques sur la santé. Malgré la pression du lobby charcutier, les députés ont validé leur réduction dans les aliments, en attendant leur interdiction.

Le feuilleton des additifs nitrés (E249 à E252) continue ! L'adoption par l'Assemblée nationale de la loi « relative à l'interdiction progressive des additifs nitrés dans les produits de charcuterie », le 3 février, est une bonne nouvelle pour les consommateurs. Au contact de la viande, ces additifs entraînent la formation de composés reconnus cancérigènes par une grande partie de la communauté scientifique.

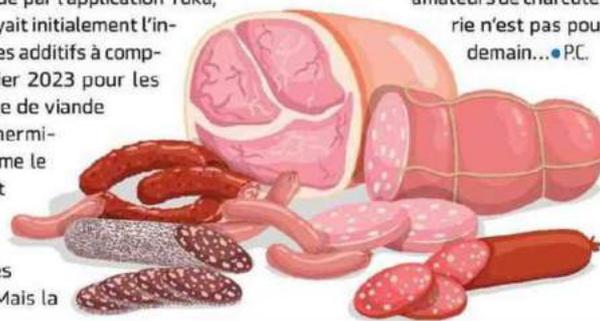
Une version adoucie

Lancé sous l'égide du député MoDem Richard Ramos et soutenu par des associations (Foodwatch, la Ligue contre le cancer) ainsi que par l'application Yuka, le texte prévoyait initialement l'interdiction de ces additifs à compter du 1^{er} janvier 2023 pour les produits à base de viande non traités thermiquement (comme le jambon cru) et du 1^{er} janvier 2025 pour l'ensemble des charcuteries. Mais la

version adoptée par les parlementaires a été considérablement « adoucie ». Une fois l'avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) rendu sur le sujet, en juin prochain, un décret fixera seulement « une trajectoire de baisse de la dose maximale d'additifs nitrés au regard des risques avérés pour la santé humaine ».

La mise en application attendra

Et peut-être aussi « une liste et un calendrier de produits soumis à une interdiction de commercialisation de produits incorporant des additifs nitrés ». Le texte doit maintenant être soumis au Sénat. Autrement dit, la protection des amateurs de charcuterie n'est pas pour demain... ● P.C.





Des PCR à coûts variables

Les tests covid génèrent parfois un reste à charge, même lorsqu'ils sont pris en charge à 100 %. En cause, la participation forfaitaire et la franchise, valables sur les actes médicaux, analyses biologiques, actes paramédicaux, et dont tous les assurés, sauf

exceptions (les moins de 18 ans, par exemple), sont redevables, avec un plafond de 50 € par an. Mais, selon qui réalise le test PCR, le reste à charge varie de 2 à 3 € : 1 € pour l'analyse biologique + 1 € pour la remontée d'informations sur le système Si-DEP + 1 € pour le prélèvement par un médecin ou 0,50 € par un infirmier ou... rien du tout dans un laboratoire ou un centre de dépistage. Et zéro reste à charge pour un test antigénique en pharmacie. Pas toujours simple à comprendre. ♦

Curieux appels aux dons

D'étranges vidéos traduites en plusieurs langues et relayées sur les réseaux sociaux mettent en scène des enfants atteints de cancer et réclamant de quoi financer leur traitement. Mais à prix d'or ! L'enquête de Damien Leloup, journaliste au Monde, montre que, si les cas sont sans doute réels, les dons récoltés alimentent en réalité un business de tourisme médical en Israël. Une démarche humanitaire à but très lucratif qui pose question. ♦

VU/LU

Un Nutri-Score adapté à chacun



L'application gratuite de notation alimentaire MyLabel se dote d'un nouveau critère, le Nutri-Perso. Il adapte

le Nutri-Score à la portion ingérée et aux besoins nutritionnels selon l'âge et le sexe ; ces besoins s'appuyant sur les recommandations des autorités sanitaires. On obtient une note sur 100, accompagnée d'une couleur (rouge jusqu'à 20, orange jusqu'à 50, vert au-delà). Une tablette de chocolat de 100 g, d'un Nutri-Score E, peut par exemple obtenir 80/100 pour une portion journalière de 15 g consommée par une femme de 40 ans. Pour l'heure, le Nutri-Perso ne tient pas compte de l'activité sportive, du poids ni de l'état de santé. Dommage. ♦

Question alimentation ?



La réponse de l'expert
Dr Marc Rey,
président de l'Institut
national du sommeil
et de la vigilance (INVS)

Le lait chaud aide-t-il à dormir ?

OUI et **NON** D'abord, il n'existe pas d'étude prouvant que le lait chaud, comparé à un liquide neutre chaud, aide à dormir. Consommer une boisson chaude fait partie d'un rituel important pour le sommeil : cela rassure et constitue un sas favorable à l'endormissement. Reste que le lait chaud a une véritable action physiologique chez les personnes s'éveillant la nuit à cause de reflux gastriques ou de sensations de fringale, souvent liées au stress. Plus dense que l'eau, il a un effet anti-acidité et anti-reflux. En outre, le fait de se lever pour boire facilite le ré-endormissement. Quant au rôle des composants lactés, on évoque souvent le tryptophane, un précurseur de la sérotonine ; ce neuromédiateur intervient sur la qualité du sommeil. Mais il n'y a aucune raison qu'un apport de tryptophane en soirée soit plus efficace que celui lié aux repas, pris au cours de la journée, car la transformation de celui-ci en sérotonine n'est pas immédiate. ♦



L'arôme vanille

Qu'est-ce que c'est ?

La vraie vanille possède un goût complexe lié à la variété de la gousse. Mais l'arôme vanille, produit industriellement à bas coût, se résume généralement au goût de la vanilline, le composant le plus caractéristique

que l'on trouve dans la gousse. Il est largement utilisé dans l'agroalimentaire.

À quel ressemble-t-il ? Il est incolore. Cela signifie que ni la teinte jaune (un colorant) ni les petits grains noirs (des gousses vides broyées) ajoutés à un aliment comme la

crème glacée n'apportent de saveur supplémentaire.

Comment choisir ? Ses différentes origines donnent lieu à trois étiquetages distincts : un « arôme naturel de vanille », le plus qualitatif, est extrait de la gousse de vanille ; un « arôme naturel

vanille » est produit par des micro-organismes génétiquement modifiés à partir de résidus industriels de céréales ou de betteraves sucrières, tandis que la mention « arôme vanille » désigne la vanilline synthétique tirée de la pétrochimie. ♦

ALIMENTATION & SANTÉ

C'EST NOUVEAU

La pêche du jour à portée de clic

Il s'agirait de la première application mobile de ce type. Godaille.com propose la livraison en 24 à 48 heures de poisson sauvage « *ultra-frais et sain* », directement issu de l'un des quatre bateaux de pêche de l'Armement cherbourgeois (société créatrice de l'appli). Barbue, encornet, carrelet ou dorade grise sont préparés (mais non vidés) et emballés à bord, puis expédiés par Chronofresh dès le retour d'un bateau.

Des prix corrects

L'un des credo de Godaille.com étant la vente directe, donc sans intermédiaire, on s'attend à des prix plus doux que chez les revendeurs. C'est le cas pour la majeure partie des poissons, à l'instar de la limande sole à 15 € le kilo ou de la dorade grise à moins de 10 € le kilo.

Pas une pêche durable

Il s'agit ici de chalutiers hauturiers, tous équipés de chaluts de fond. Or cette méthode de pêche commerciale, l'une des plus répandues, est reconnue destructrice pour les fonds marins et peu sélective sur les espèces remontées à la surface. De plus, on peut s'étonner de trouver parmi les produits proposés en février certaines espèces, comme la sole ou le saint-pierre, pour lesquelles ce mois correspond à la basse saison. La capture est alors peu recommandée, afin de laisser les poissons concernés se reproduire. ●



LGBT+ : des thérapies délictueuses

Les thérapies de conversion, à savoir l'ensemble des pratiques visant à « *guérir* » les lesbiennes, gays, bisexuels et transgenres, constituent désormais un délit. Stages, séances d'exorcisme ou encore électrochocs sont passibles de deux ans d'emprisonnement et de 30 000 € d'amende, en l'absence de circonstances aggravantes. Une manière de mieux affirmer l'illégalité de ces pratiques, qui étaient déjà condamnables par d'autres biais (exercice illégal de la médecine, harcèlement, etc.). ●



L'ANSM durcit le ton avec Philips

« *Philips ne respecte pas ses engagements* », a constaté début février l'ANSM, l'autorité de sécurité des produits de santé. L'entreprise tarde à remplacer les appareils de ventilation artificielle dont elle a annoncé le retrait en juin dernier (n° 577, février 2022). Le 4 février, seuls 7 % d'entre eux avaient été remplacés. Et les 370 000 utilisateurs concernés n'étaient pas encore tous alertés. L'ANSM a donc décidé de prendre une mesure de police sanitaire pour contraindre Philips à accélérer la cadence de remplacement et les prestataires de service à informer leurs clients. ●

La cellule Déméter recadrée

À la suite des recours déposés par plusieurs associations écologistes, le tribunal administratif de Paris demande l'arrêt de certaines activités de la cellule de gendarmerie Déméter. Créée en 2019, celle-ci avait pour objectif de surveiller les défenseurs de l'environnement ou les militants de la cause animale pour prévenir des « *actions de nature idéologique* ». Avec plusieurs dérapages à la clé... ●

Musique compressée : la pause s'impose

Nous écoutons de plus en plus de musique compressée, c'est-à-dire de fichiers audio numériques dans lesquels les écarts entre sons forts et sons faibles ont été réduits, supprimant les micro-silences. Paul Avan, de l'Institut de l'audition, et ses collègues ont évalué son effet sur 90 cobayes mâles, en leur diffusant de la musique au niveau maximal autorisé (102 dBA). Ils n'ont pas constaté d'atteinte de l'oreille interne chez les animaux exposés à des sons compressés, mais une plus grande fatigue des voies réflexes protectrices et un temps de récupération plus long que chez ceux exposés à des sons non compressés. Cela suggère que l'écoute répétée de musique compressée rend l'oreille vulnérable. Connaître les temps de pause minimaux permettrait de guider la création de labels adaptés, jugent les chercheurs. ●





ART DE VIE

SANTÉ

PLEIN SOMMEIL.

DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR, RÉVEILS NOCTURNES, INSOMNIES PASSAGÈRES... BIEN DORMIR EST DEVENU, DEPUIS LA PANDMÉIE, LE NOUVEAU GRAAL. IL SUFFIRAIT POURTANT DE QUELQUES AJUSTEMENTS POUR SE RECALER DURABLEMENT ET RETROUVER LES BRAS DE MORPHÉE.

PAR JULIA DION, CONSTANCE DOVERGNE ET DELPHINE GAUTHERIN



« AS-TU BIEN DORMI ? » POSEZ LA QUESTION AUTOUR DE VOUS et attendez un peu. Il est à parier que vos interlocuteurs, la mine déconfite, vous répondront par la négative, en détaillant leur bataille perdue contre les assauts de l'insomnie ! Cela fait belle lurette que nos nuits ne sont plus aussi belles que nos jours, nous ne dormirions plus assez, et encore moins de manière efficace. Notre sommeil serait décalé, anarchique, désordonné. Bref, sens dessus dessous. « La pandémie, au-delà de l'anxiété qu'elle a générée, a ancré de mauvaises habitudes dans notre rythme et notre hygiène de vie, explique Genevra Ugucioni, psychothérapeute et neuropsychologue auprès du service des pathologies du sommeil de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. À cause des confinements successifs et du télétravail, la connexion non-stop à son ordinateur ou à son smartphone, sans aucun sas de décompression, est devenue la règle. » Ainsi que le manque d'activité physique et une alimentation trop lourde en soirée. Or, tout cela a un impact sur la qualité de nos nuits. Résultat : si l'insomnie sévère (dormir moins

de quatre heures par nuit) ne touche, selon l'Inserm, que 9% des Français, 45% d'entre nous ont présenté, en 2020, un trouble du sommeil, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Pire : 10% des Français qui déclaraient ne souffrir d'aucun trouble du sommeil avant le premier confinement ont confié en avoir rencontré au cours du deuxième. À la clé, des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes fréquents, une sensation de fatigue dans la journée... et une explosion des consultations, notamment chez les 20-30 ans. « Auparavant, je recevais dans mon cabinet essentiellement des femmes de plus de 55 ans, souligne Céline Martinot, psychiatre au Centre interdisciplinaire du sommeil, à Paris. Mais le décalage généralisé des horaires des Français a fait affluer des patients plus jeunes. »

Or, le sommeil, on le sait, c'est la santé : « Il est fondamental pour bon nombre de fonctions biologiques et physiologiques relatives à notre santé physique, mentale, psychique, et à notre immunité de manière générale », rappelle le médecin urgentiste Gérard Kierzek dans son ouvrage « Votre santé dans le monde d'après » (Éditions du Rocher). Et les conséquences de l'insomnie chronique sont multiples : maladies cardio-vasculaires, cancers, hypertension, dépression, obésité... « Dormir est en effet vital, souligne la psychiatre Isabelle Poiriot, vice-présidente de l'INSV. Cela permet de réguler nos émotions et notre métabolisme, notamment la glycémie, l'appétit, donc la satiété, mais aussi de mémoriser et de nettoyer notre cerveau, et même de pouvoir récupérer physiquement jusqu'au niveau cellulaire. »

Mais, dès lors, réapprendre à dormir, est-ce possible ? Oui à 100 %, affirme Céline Martinot. Contrairement à certaines idées reçues, nous n'avons pas tous besoin de huit heures de sommeil, explique-t-elle : « Les insomnies découleraient, le plus souvent, d'une mauvaise hygiène de sommeil. Les patients ne respectent pas leur rythme, se couchent trop tôt, car ils confondent fatigue et sommeil. D'autres, à l'inverse, se couchent de plus en plus tard et dépassent leur heure de coucher, ce qui a pour effet de fragmenter leur sommeil. »

Afin de remettre un peu d'ordre dans vos nuits, nous vous avons concocté, avec l'aide de spécialistes, une nouvelle routine, à adopter du lever du soleil jusqu'au soir. Sweet dreams ! ● ● ●

ELLE ART DE VIE

TOP
CHRONO !

FATIGUÉE ? NOS EXPERTS VOUS ONT CONCOCTÉ UN PROGRAMME IDEAL POUR RECALER VOTRE RYTHME.

7.30

ON SE RÉVEILLE ILLICO !

L'idéal ? Se lever tous les jours à la même heure, y compris le week-end, en s'accordant une heure de décalage si l'on est vraiment HS. « On ne traîne pas trop au lit, on ouvre grand les volets, explique Clémence Peix Lavallée, fondatrice du réseau des sophrologues Bienrelax, autrice de "Bien dormir sans médicaments" (éd. Odile Jacob), afin de donner le signal du réveil à tout l'organisme, booster la tension artérielle, augmenter le rythme cardiaque... »

8.30

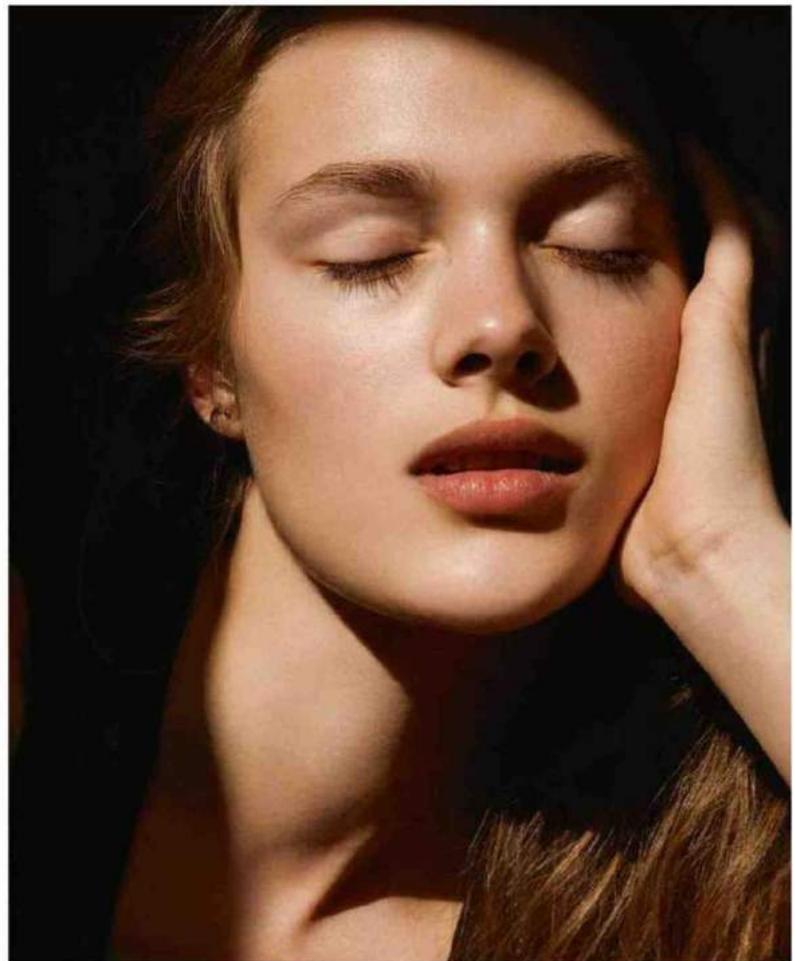
ON AMÉNAGE
LA CHAMBRE IDEALE

Aérée, calme, lumineuse, désencombrée... Voici la chambre au top pour une nuit cool. Le lit doit être bien orienté – ni face à une porte, ni face à un écran –, sinon on recouvre d'une jolie housse son ordi ou bien on place un paravent devant. « Imaginez un petit cocon, conseille Zoé de Las Cases, créatrice et coprésidente du nouveau programme déco zen de Paris Première "Archi Beau !". En installant une jolie tête de lit et en plaçant un banc à l'autre bout, sur lequel vous poserez plaid et beaux livres, vous entourerez votre matelas, un peu comme une cabane. Si vous devez avoir un bureau dans la pièce, choisissez-le discret, en bois, et disposez dessus un vase et quelques livres pour atténuer tous les signaux "travail". Pensez, surtout, à ne pas surcharger l'espace de repos. »

9.00

ON SOIGNE SA LITERIE

Un bon oreiller est celui qui respecte la courbure cervicale, un matelas doit être ferme, et il faut en changer tous les dix ans. Pourquoi ne pas s'offrir un matelas de palace, comme un modèle Le Matelas Français, qui fournit tous les plus beaux hôtels de France (à partir de 700 euros) ?



Certains fabricants, comme La Compagnie du Lit, proposent même de le louer, à l'essai, avant l'achat. Pratique.

10.00

ON TESTE UNE CURE
DE SOMMEIL

On peut s'inscrire à une retraite pour se reconnecter à ses cycles de sommeil. L'hôtel Emeria, à Dinard, propose une cure de lumière pour réguler son horloge biologique. À l'hôtel de Crillon, à Paris, on vise une approche holistique en associant nutrition, respiration, traitements et consultations d'experts. Au Relais & Châteaux La Cheneaudière, en Alsace, on expérimente des séances de flottaison dans une piscine privative avec 4 tonnes de sel d'Epsom. emeriadinard.com ; rosewoodhotels.com ; cheneaudiere.com

14.00

ON CHOISIT D'EN RIRE

On prend un billet pour le spectacle « Une nuit avec », de l'humoriste Laura Domenge, qui déroule ses punchlines sur l'amour, le féminisme, la politique...

Tous les jeudis, 21 h 15, La Nouvelle Seine (Paris-5^e).

15.00

ON ESSAIE
LA MICRO-SIESTE

Pas plus de 10 minutes ! Le kinésithérapeute Gil Amsalem préconise une courte sieste de 3 à 10 minutes, à réaliser entre 14 heures et 16 heures : « Allongez-vous sur le dos, fermez les yeux et soufflez pour vider vos poumons. Inspirez pendant 5 secondes, et soufflez 6 secondes.

ELLE ART DE VIE

RELÂCHEZ LA PRESSION!

POUR REUSSIR À DORMIR, LE PHILOSOPHE ET ECRIVAIN FABRICE MIDAL, AUTEUR DE « FOUTEZ-VOUS LA PAIX ! ET COMMENCEZ À VIVRE » (ÉD. POCKET), NOUS CONFIE UNE MÉTHODE POUR CHANGER D'APPROCHE FACE AUX INSOMNIES : « ALLONGEZ-VOUS SUR VOTRE LIT, REVENEZ À VOS SENSATIONS CORPORELLES. SENTEZ-VOUS DE LA CHALEUR ? DE LA DOUCEUR ? AUTRE CHOSE ? PARTEZ À L'AVENTURE... INTÉRESSEZ-VOUS À CHAQUE PARTIE DE VOTRE CORPS : SENTEZ VOS PIEDS, LEUR LOURDEUR QUI LES ENFONCE DANS LE MATELAS. REMONTEZ LENTEMENT. SENTEZ LE POIDS DE VOS MOLLETS, DE VOS CUISSES. DE VOS FESSES, DE VOTRE DOS, DE VOS BRAS... VOUS SEREZ SANS DOUTE ENDORMI AVANT D'ARRIVER À LA TÊTE. ATTENTION, VOUS N'OBTIENDREZ UN RÉSULTAT QU'À LA CONDITION DE RÉALISER CET EXERCICE POUR L'EXERCICE, ET NON DANS L'OBJECTIF DE DORMIR, QUI EST, EN SOI, UNE PENSÉE POLLUANTE POUR L'ESPRIT. »

Recommencez. Puis descendez le long de votre corps, région par région, du front jusqu'aux pieds, en répétant mentalement : "Je relâche le visage... je relâche les épaules... je relâche la poitrine..." La respiration est calme, une lourdeur envahit votre corps, la détente vous gagne. »

16.00

ON TENTE L'HYPNOSE

Et pourquoi pas ? Cela peut très bien constituer une démarche complémentaire, afin de comprendre les raisons d'une éventuelle insomnie, même légère, sans nécessiter immédiatement de recourir à des somnifères ou à des hypnotiques. Selon Lenuta Balica, énergéticienne, deux ou trois séances de 1 heure peuvent suffire pour identifier la cause des troubles du sommeil et la faire accepter.

18.00

ON PREND L'AIR

« Si vous êtes en télétravail, sortez quand même vous dégourdir les jambes, conseille Julie Fajols-Benoit, autrice de "En harmonie avec son corps" (éd. Leduc). Pratiquer une activité physique, même peu intense, comme la marche, permet de diminuer le temps d'endormissement. » La raison ? Se dépenser provoque une « bonne fatigue », contribue à diminuer les tensions et le stress et favorise la détente. En revanche, pas de sports trop intenses (cardio, musculation). Optez pour les gyms douces, comme le yoga ou le stretching.

20.00

ON DÎNE LÉGER

On copie le menu du spa de l'hôtel Royal Champagne, à Champillon, à base de plats chauds ni trop acides ni trop gras.

Cela favorisera la digestion autour de protéines (viandes blanches, poissons) qui boostent la production de mélatonine et de sucres lents (empêchant les sensations de fringales nocturnes) et de légumes riches en antioxydants et en vitamines, comme l'artichaut, le brocoli ou les épinards. En dessert, un laitage et un fruit (banane, pomme, figue, noix, aux vertus antistress). Oui au chocolat noir, mais en quantité raisonnable, comme neuromédiateur reconnu pour l'endormissement.

20.30

ON RITUALISE LE COUCHER

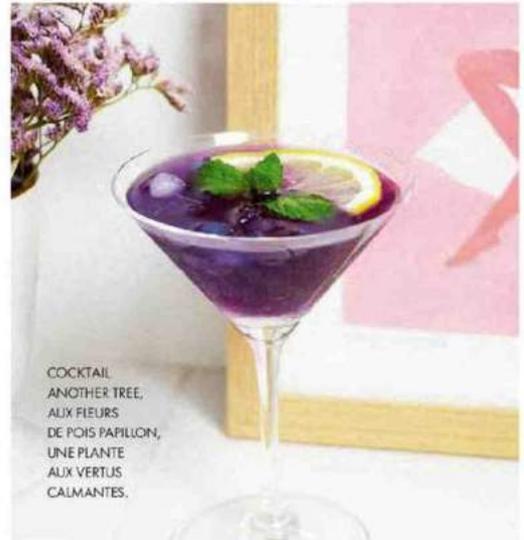
Baisser la luminosité chez soi, allumer quelques bougies, tamiser l'atmosphère... Tout cela contribue à « calmer le jeu », préconise Clémence Peix Lavalée : « N'utilisez votre chambre, et a fortiori

vos rituels avant le coucher, comme se démaquiller, pulvériser de la brume d'oreiller, se faire couler un bain avec des sels d'Epsom, sont bons à prendre. »

21.00

ON COUPE LES ÉCRANS

Mais pas n'importe lesquels. S'endormir devant la télévision est mille fois moins néfaste que de rester connecté sur son smartphone. La raison ? La lumière bleue des tablettes et des téléphones, qui stimule le cerveau au lieu de le calmer et de le préparer à se mettre en mode pause. Les plus accros peuvent échanger leur mobile contre un réveille-matin classique. ● ● ●



COCKTAIL ANOTHER TREE, AUX FLEURS DE POIS PAPILLON, UNE PLANTE AUX VERTUS CALMANTE.



EAU PLURIELLE, DIPTYQUE, POUR LA PEAU ET LES DRAPS. CULOTTE, HENRIETTE H.

ELLE ART DE VIE

21.30

ON DÉCODE SES RÊVES

On comprend enfin ses rêves grâce à la professeure Isabelle Arnulf, neurologue, autrice de « Une fenêtre sur les rêves » (éd. Odile Jacob). Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsque nous rêvons ? Hommes et femmes rêvent-ils des mêmes choses ? De quoi enclencher la machine à rêves...

22.00

ON CHOISIT SON STYLE

Ce n'est pas si accessoire que ça ! Pyjama en coton bio, caleçon large ou T-shirt loose, on mise sur le confort et l'allure. Nos préférés ? Le pyjama « Ulysse » avec l'imprimé Mochi, d'Heimstone, et le pyjama short « Rainbow », d'Holi Holi. Chic ! heimstone.com ; holiholi.fr

22.30

ON LANCE UNE APPLI COOL

Sleep Cycle détermine votre « journal de sommeil » avec une précision hallucinante. En enregistrant les mouvements, la respiration, les ronflements, elle identifie les cycles des sommeils léger et profond. Après cinq nuits, elle établit un diagnostic indiquant vos heures idéales de coucher et de lever. La fonction Aide au sommeil diffuse une playlist favorisant l'endormissement. Gratuit, sur l'App Store et Google Play.

23.00

ON REPÈRE LES (VRAIS) SIGNES DE L'ENDORMISSEMENT

Température du corps qui diminue, picotements des yeux, baisse d'attention... « Il faut savoir repérer le premier train de sommeil quand il se manifeste, explique Ginevra Ugucioni. Pour info, ce n'est pas aussi reposant de dormir de 22 heures à 8 heures du matin que de somnoler de 5 heures du matin à midi. Inutile donc d'aller trop tôt dans son lit pour y lire pendant une heure et demie, il faut y aller pour... dormir ! »

4.00

ET SI ON SE RÉVEILLE ?

Ce n'est pas grave. C'est même normal, car les phases du sommeil alternent sommeil profond, sommeil léger et sommeil paradoxal, comme le rappelle le médecin généraliste Jimmy Mohamed, auteur de « Zéro contrainte, surtout ne changez rien ! » (éd. Flammarion) : « Ces différentes phases forment le train du sommeil et durent, chez l'adulte, environ 90 minutes. Chaque nuit est constituée de cinq ou six trains du sommeil. » Le mieux, si l'on se retourne sans cesse dans son lit, est de se lever tranquillement, de lire, d'aller boire un verre d'eau... et d'attendre sagement le prochain train nocturne.

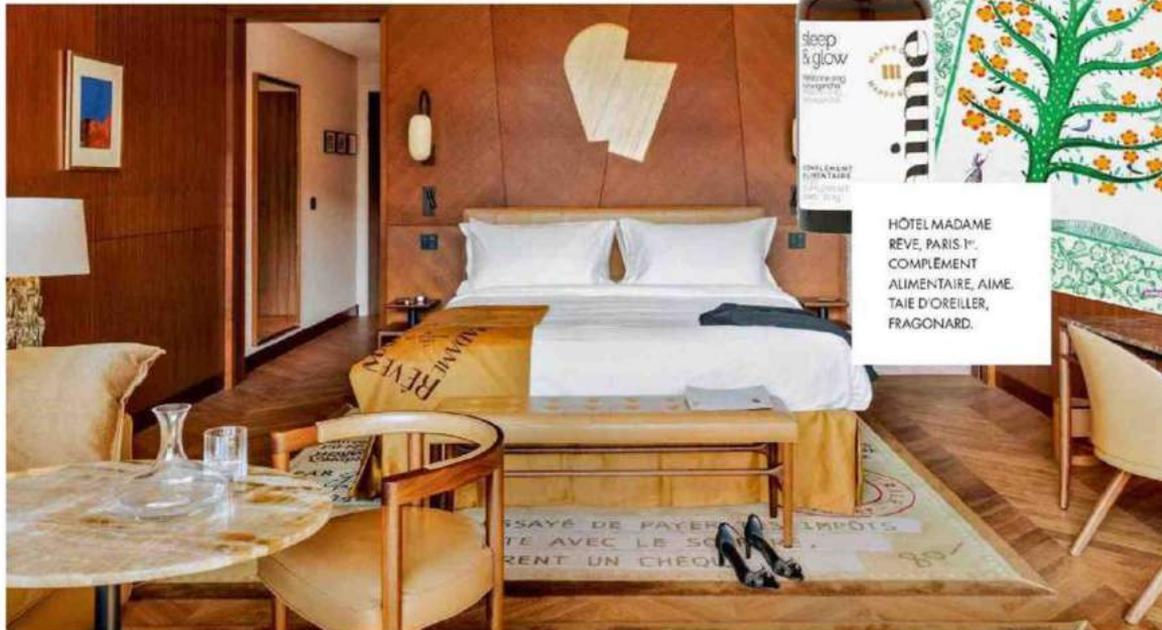


ON PREND DE LA HAUTEUR

LE TEMPS D'UN VOL LONG-COURRIER, AIR FRANCE PROPOSE À SES CLIENTS DE DÉCOUVRIR, GRÂCE À L'APPLI MIND, LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION.

AVEC LES KIDS

« RACONTE-MOI UNE HISTOIRE ! » ET SI ON REAPPRENAIT À APPRÉCIER L'HISTOIRE DU SOIR ? L'APPLI ALMA STUDIO PROPOSE PLUS DE 350 HISTOIRES AUDIO POUR AIDER LES 3-10 ANS À S'ENDORMIR. 7,99 € PAR MOIS, SUR L'APP STORE ET GOOGLE PLAY.



HÔTEL MADAME REVE, PARIS 1^{er}. COMPLÉMENT ALIMENTAIRE, AIME TAIE D'OREILLER, FRAGONARD.



ELLE ART DE VIE

● **TEST**
QUELLE
DORMEUSE
ÊTES-VOUS ?

Vous avez du mal à vous endormir, vous piquez du nez la journée ou reprogrammez votre réveil huit fois chaque matin ? Votre rythme de sommeil ne correspond peut-être pas à votre horloge biologique interne. Star mondiale du traitement des troubles du sommeil, le psychologue clinicien Michael Breus, s'inspirant du rythme des animaux, a identifié quatre chronotypes (Dauphin, Lion, Ours et Loup) et a établi un test afin de trouver le vôtre.

REPONDEZ PAR VRAI OU FAUX À CHACUNE DE CES 10 AFFIRMATIONS.

1. Je n'arrive pas à m'endormir ou bien je me réveille s'il y a un peu de lumière ou de bruit.
2. La nourriture me laisse relativement indifférent.
3. Je me réveille généralement avant la sonnerie de l'alarme.
4. Je ne dors pas bien en avion, même avec un masque.
5. La fatigue me rend souvent irritable.
6. Je me fais beaucoup trop de souci pour de menus détails.

7. J'ai été déclarée par un médecin (ou je me suis auto-diagnostiquée) insomniaque.
8. Pendant mes études, j'étais très stressée par mes notes.
9. Au lieu de m'endormir, je rumine le passé et je m'inquiète pour l'avenir.
10. Je suis perfectionniste.

SI VOUS AVEZ RÉPONDU AU MOINS SEPT FOIS VRAI, VOUS ÊTES DAUPHIN. Comme 10% de la population, et comme cet animal qui ne dort que d'une moitié de son cerveau, vous êtes anxieuse, hypervigilante, et donc sujette aux difficultés d'endormissement et aux réveils nocturnes.

SI CE N'EST PAS LE CAS, POUR CHAQUE QUESTION, CHOISISSEZ PARI LES TROIS RÉPONSES.

1. À quelle heure vous réveillez-vous le week-end ?
 - À la même heure qu'en semaine.
 - ▲ Entre 45 minutes et 1 heure et demie plus tard qu'en semaine.
 - Plus de 1 heure et demie plus tard qu'en semaine.

2. Souffrez-vous souvent de jet-lag après un voyage ?
 - Non, vous vous en remettez très vite, surtout si vous voyagez d'est en ouest.
 - Oui, et il vous faut du temps pour vous en remettre.
 - ▲ Oui, mais vous allez mieux après 48 heures.

3. En termes d'horaire plus que de menu, quel est votre repas préféré ?
 - Le petit déjeuner.
 - ▲ Le déjeuner.
 - Le dîner.

4. Vous êtes plutôt...
 - Cerveau droit : créative et clairvoyante.
 - Cerveau gauche : stratégique et analytique.
 - ▲ Entre les deux.

5. Faites-vous des siestes ?
 - ▲ Parfois le week-end.
 - Jamais.
 - Si vous en faites une, vous ne dormez pas de la nuit.

6. Avez-vous de l'appétit au réveil ?
 - Non, pas du tout.
 - Oui, beaucoup.
 - ▲ Oui, un peu.

7. Concernant votre santé, quelle affirmation vous ressemble le plus ?
 - ▲ Je fais des choix raisonnables de temps en temps.
 - J'ai du mal à faire des choix raisonnables.
 - Je fais des choix raisonnables la plupart du temps.

8. Êtes-vous à l'aise avec la prise de risque ?
 - Très.
 - Pas du tout.
 - ▲ Plus ou moins.

9. Quand vous vous réveillez le matin, vous vous sentez...
 - Fraîche et dispo.
 - ▲ Légèrement hébétée, mais de manière très temporaire.
 - Assommée, avec les paupières lourdes.

10. D'une manière générale, la vie que vous menez vous satisfait...
 - Beaucoup.
 - Peu.
 - ▲ Assez.

RÉSULTATS
 Additionnez le nombre de points correspondant à chacune de vos réponses :
 ■ = 1 point ▲ = 2 points ● = 3 points

ENTRE 10 ET 16 POINTS, VOUS ÊTES LION
 C'EST LE CHRONOTYPE LE PLUS MATINAL : À L'IMAGE DE CE CHASSEUR AU SOMMET DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE, VOUS ÊTES OPTIMISTE, AMBITIEUSE, STRATÉGIQUE. VOUS ÊTES PLUS PRODUCTIVE EN DÉBUT DE JOURNÉE, RALENTISSEZ EN FIN D'APRÈS-MIDI ET, LE SOIR VENU, VOUS NE PENSEZ QU'À VOUS METTRE AU LIT.

ENTRE 17 ET 23 POINTS, VOUS ÊTES OURS
 C'EST LE CHRONOTYPE LE PLUS RÉPANDU : COMME 50% DE LA POPULATION, VOUS ADAPTEZ VOTRE CYCLE À CELUI DU SOLEIL. SOCIABLES, EXTRAVERTIS ET AMATEURS DE DIVERTISSEMENT, LES OURS DORMENT PROFONDÉMENT ET ONT UN GRAND BESOIN DE SOMMEIL.

ENTRE 24 ET 30 POINTS, VOUS ÊTES LOUP
 C'EST LE CHRONOTYPE DU SOIR : LES LOUPS SONT DES INDIVIDUS CRÉATIFS, INTROVERTIS, AYANT UN BESOIN DE SOMMEIL MOYEN. LEUR PIC DE PRODUCTIVITÉ EST AUTOUR DE 19 HEURES ET ILS S'ENDORMENT RAREMENT AVANT MINUIT.

JÉRÔME GALLAND / EMMANUELE HAUGE / TRUNK ARCHIVE / PHOTOSENSO / PRESSE

SANTÉ



Comment arrêter LES SOMNIFÈRES

Avec la crise sanitaire, leur consommation n'a cessé d'augmenter. Mais ces médicaments ne sont pas dénués d'effets secondaires. Prêts au sevrage ? Suivez le guide.

PAR JASMINE SAUNIER

Pour retrouver le sommeil dans des périodes difficiles, les médecins prescrivent volontiers des benzodiazépines, des médicaments « tranquillisants » qui facilitent l'action, au niveau du cerveau, du Gaba (acide gamma-aminobutyrique), un neurotransmetteur à l'action apaisante. Leur dénomination finit souvent en « am » (alprazolam, prazépam...) et ils possèdent d'indéniables propriétés anxiolytiques. Il existe aussi deux principes actifs apparentés à ces benzodiazépines (zolpidem et zopiclone) qui, eux, sont de réels hypnotiques. Avec tous ces somnifères, on tombe effectivement plus vite dans les bras de Morphée. Le problème ? Au bout de quelques semaines, on s'y habitue et les symptômes initiaux réapparaissent. Il faut alors augmenter la dose pour retrouver un bénéfice, et les effets indésirables (pertes de mémoire, fatigue dans la journée...) vont se manifester ou s'aggraver. A la longue, les benzodiazépines augmentent également les risques de maladie d'Alzheimer. Mieux vaut donc s'en débarrasser sans tarder. Des spécialistes du sommeil vous aident à mettre toutes les chances de votre côté grâce à cinq grands principes qui ont fait leurs preuves.

ET POURQUOI PAS UNE CURE ?

D'après une étude réalisée dans quatre centres, les soins thermaux apaisants accompagnés d'une prise en charge psychologique et d'activité physique permettent à 43 % des curistes d'en finir totalement avec les benzodiazépines – le bienfait étant constaté six mois après la cure.

Cela s'explique ! Les trois semaines de suivi offrent la possibilité de déconnecter, de se détendre... « Il est également très important que les personnes soient bien encadrées pour réussir leur sevrage », rappelle le Dr Olivier Dubois, psychiatre et directeur des Thermes de Saujon.

Cette station propose régulièrement un programme « Réduire ou arrêter les benzodiazépines ». Plus d'infos sur thermes-saujon.fr.



SANTÉ

1 SE FAIRE AIDER

Anxiété, difficultés à s'endormir, cauchemars... autant de symptômes qui se manifestent à l'arrêt. Ils apparaissent quand on a dépassé la durée de prise maximale recommandée, qui est d'un mois pour les molécules hypnotiques (zolpidem, zopiclone) et de trois mois pour les anxiolytiques. Comme pour le tabac ou l'alcool, se faire aider augmente les chances de sevrage réussi. « L'idéal est de consulter un généraliste qui pratique aussi la phytothérapie, l'homéopathie ou les thérapies cognitives et comportementales (TTC) », conseille le D^r Patrick Lemoine, psychiatre et spécialiste du sommeil. On peut ensuite être orienté vers un médecin du sommeil. Une prise en charge par un psychologue ou un psychiatre se révélera utile en cas d'anxiété et/ou de dépression. « Les somnifères ne font que masquer le problème, qui risque de réapparaître », rappelle le D^r Marc Rey, neurologue et président de l'[Institut national du sommeil](#) et de la vigilance.

3 RÉAPPRENDRE À S'ENDORMIR

Même bien mené, ce sevrage n'est pas chose évidente. Car, contrairement au sommeil induit par la chimie, « l'endormissement naturel n'est pas immédiat et dure vingt minutes environ, explique le D^r Rey. Le plus difficile est de réussir à lâcher prise et à cesser de se dire : "Je ne vais pas dormir" ». Il faut donc accepter d'avoir temporairement de moins bonnes nuits. Pour autant, pas question de passer des heures à tourner dans son lit. « Dans ce cas, on conseille de se coucher trente minutes après l'heure à laquelle on s'endort d'habitude, ce qui permet de retrouver la sensation essentielle de somnolence, poursuit le médecin. Une fois que l'on parvient à nouveau à s'endormir facilement, on remonte peu à peu l'horaire du coucher. »

4 SOIGNER SON HYGIÈNE DE VIE

Pour réussir à renouer avec un sommeil naturel et réparateur, mieux vaut se coucher et se lever à heures fixes, maintenir une température inférieure à 20 °C dans la chambre, éviter les écrans au lit et pratiquer une activité physique dans la journée (avant 18 heures). Selon une étude menée dans un Ehpad des Ardennes, ces habitudes facilitent vraiment le sevrage. On doit aussi réapprendre à gérer les réveils nocturnes. « On commence par tester la relaxation, lumière éteinte, en pratiquant des exercices de cohérence cardiaque ou de méditation, de type *body scan* », indique le D^r Lemoine. Si ça ne fonctionne pas, on se lève pour écouter de la musique douce ou lire jusqu'au prochain bâillement.

2 NE PAS BRÛLER LES ÉTAPES

Se passer de médicaments du jour au lendemain, c'est s'exposer à un effet rebond, avec aggravation des troubles du sommeil. On procède donc par paliers, en démarrant plutôt en vacances ou un week-end. On établit avec son médecin un calendrier de sevrage qui permet de baisser peu à peu les quantités, souvent en coupant le comprimé en morceaux. On peut le diviser en deux la première semaine, puis n'en prendre plus qu'un quart la deuxième. « D'autres préfèrent alterner les prises : un jour sur deux, puis sur trois, etc. », détaille le D^r Rey. Pour se débarrasser du dernier comprimé, le D^r Lemoine propose une méthode axée sur le placebo. « Le principe est de réaliser sept boulettes de mie de pain en intégrant un morceau dans six d'entre elles. On en prend une chaque jour sans savoir laquelle fait office de placebo. La semaine suivante, on réitère avec deux placebos, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que des boulettes "neutres". » Si besoin, on n'hésite pas à ralentir le rythme. « Le sevrage peut durer plusieurs mois. Il ne doit pas paraître insurmontable », précise le psychiatre.

5 AVOIR RECOURS AUX MÉDECINES ALTERNATIVES

En accord avec son médecin, des thérapies alternatives peuvent adoucir le sevrage, comme la phytothérapie. « La valériane, l'escholtzia et la passiflore ont prouvé leur action », observe le D^r Lemoine. Elles peuvent être prises en tisane, en comprimés ou en extraits fluides standardisés. En homéopathie, pensez à Gelsemium ou Ignatia. « Je prescris aussi de la mélatonine, l'hormone du sommeil », ajoute le D^r Rey. Mais il n'est pas toujours évident de surmonter la croyance que l'on ne peut pas dormir sans médicament. Dans ce contexte, « les TTC ont démontré leur efficacité pour se débarrasser des pensées dysfonctionnelles qui empêchent l'endormissement », souligne le D^r Rey. L'hypnose peut aussi aider à faire sauter les verrous (angoisse, stress...) qui nuisent à la sérénité d'une bonne nuit.



INFOS SANTÉ

Par Suzanne Alexandre

CHANGEMENT D'HEURE

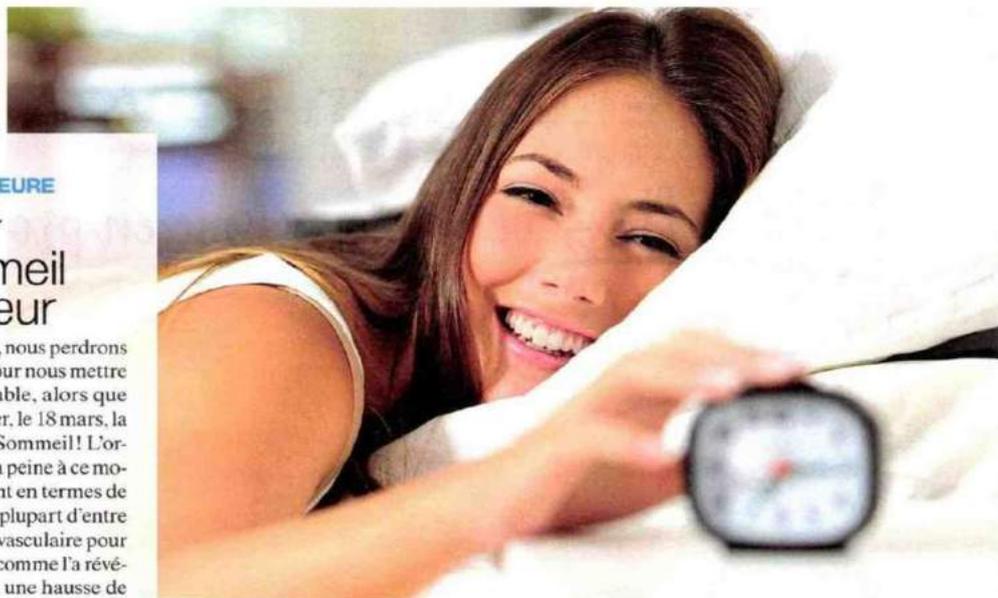
Préserver son sommeil et son cœur

Le week-end prochain, nous perdrons une heure précieuse pour nous mettre en mode été. Un comble, alors que nous venons de célébrer, le 18 mars, la Journée mondiale du Sommeil! L'organisme est souvent à la peine à ce moment-là. Non seulement en termes de simple fatigue, pour la plupart d'entre nous, mais aussi cardiovasculaire pour les personnes à risque, comme l'a révélé une étude montrant une hausse de 25 % du nombre d'infarctus à ce moment précis. On met donc toutes les chances de notre côté pour le vivre le mieux possible.

Au bon rythme : à J-6 jours du changement d'heure, on anticipe pour se coucher et se lever 10 minutes plus tôt chaque jour. De quoi se caler en douceur et sans fatigue.

Les bonnes plantes : en cas de difficulté d'endormissement, renforcée à l'approche de l'échéance, on attaque sans tarder une petite cure de passiflore, valériane et pavot de Californie, en tisane ou en gélules le soir.

Le week-end détox : tout doux sur l'alcool, à l'apéro et à table, vendredi et samedi prochains. Cela ne favorise pas le sommeil réparateur et n'aide pas non plus nos artères.



LE CHIFFRE

10 ans

D'ESPÉRANCE DE VIE EN PLUS POUR LES FEMMES, EN MANGEANT SAINEMENT. ET MÊME 13 ANS POUR LES HOMMES! C'EST LE BÉNÉFICE ANNONCÉ PAR DES CHERCHEURS NORVÉGIENS, QUI ONT PU ÉVALUER L'IMPACT POSITIF D'UNE ALIMENTATION RICHE EN LÉGUMINEUSES, CÉRÉALES, FRUITS ET LÉGUMES, MAIS PAUVRE EN VIANDE, ADOPTÉE DÈS L'ÂGE DE 20 ANS.

Source: PLOS Medicine, février 2022.

COMME LES POULES!

MANGER LÉGER AVANT 21 H, ET SORTIR DE TABLE AU MOINS 2 H AVANT DE SE COUCHER, C'EST MIEUX POUR LE MÉTABOLISME, LIMITER LA PRISE DE POIDS ET RÉDUIRE LES TROUBLES DE LA DIGESTION ET DU SOMMEIL. ON LE SAVAIT. UNE ÉTUDE VIENT DE MONTRER AUSSI L'INTERACTION ENTRE LA MÉLATONINE SÉCRÉTÉE NATURELLEMENT, CONTRIBUANT À

L'ENDORMISSEMENT, ET LE MÉTABOLISME DU GLUCOSE. D'ÊTRE TARD, À L'APPROCHE DU COUCHER, QUAND LE TAUX DE CETTE HORMONE EST ÉLEVÉ, POURRAIT AUGMENTER LES RISQUES DE DIABÈTE DE TYPE II, EN PARTICULIER CHEZ LES PERSONNES PRÉSENTANT UN PROFIL GÉNÉTIQUE PRÉDISPOSANT.

DANS LE DOUTE, ON SE MET À TABLE DE BONNE HEURE.

SOURCE: DIABETES CARE, FÉVRIER 2022.

La piloselle, pour drainer... et affiner sa silhouette

Avec son action drainante, la piloselle favorise les fonctions d'élimination de l'organisme. C'est un allié idéal dans le cadre d'un régime amincissant.

Les + : sans colorant, ni additif chimiques, une gélule 100 % végétale qui convient aux véganes.

Arkogélules, compléments alimentaires made in France, des Laboratoires Arkopharma, en pharmacie et sur arkogelules.fr. Rejoignez notre programme fidélité sur arkoclub.fr.



CONÇUE PAR DES PROS DE LA SANTÉ

Une appli pour bien vivre sa ménopause

Bousculée par le bouleversement hormonal de la ménopause? C'est normal! On parle de ses inquiétudes, de ses bouffées de chaleur, troubles du sommeil et de l'humeur, et autres désagréments, à son médecin traitant ou à sa gynécologue pour trouver des solutions. Rien n'empêche de s'équiper aussi de l'appli Omena pour en savoir plus sur les symptômes, les traitements, les mesures d'hygiène, les conseils psy et sexo... À télécharger gratuitement.

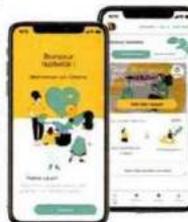


Photo: Getty Images/Chris Johns - Adformax

EN BREF

LA FIN DES NITRITES DANS LA CHARCUTERIE ?

Enfin, une loi pour l'encadrement de l'usage des nitrites dans la charcuterie a été adoptée par l'Assemblée nationale, début février. C'est une victoire pour Yuka, Foodwatch, la Ligue contre le cancer, et plus de 300 000 signataires d'une pétition demandant l'interdiction de ces additifs potentiellement cancérigènes. La disparition de composants toxiques ne se fera pas en un jour... En attendant, consommer moins (ou pas) de charcuterie trop grasse

et trop salée, c'est toujours mieux pour la santé.

PLUS DE RISQUES CARDIOVASCULAIRES POST-COVID

Après l'infection, l'incidence des troubles cardiovasculaires augmenterait de 55 %, que la maladie ait nécessité une hospitalisation ou non, révèlent des chercheurs américains. Thromboses, AVC, arythmie, embolie, insuffisance cardiaque... ils sont de toute nature et nous devons être bien vigilants après tout épisode de Covid. On consulte au moindre doute.

Source : Nature Medicine, février 2022.

Bouger plus... maintenant !

« 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis », alerte à nouveau l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSES) dans un récent communiqué. Et la pandémie n'a rien arrangé, entre confinements et périodes de télétravail à répétition.

Mode d'emploi : pratiquer 30 minutes d'activité cardiorespiratoire par jour (marche rapide, vélo, montée des escaliers...), faire du ren-



forcement musculaire une ou deux fois par semaine, s'accorder deux à trois séances hebdomadaires d'assouplissement (gym, danse, yoga).

Les bénéfices : la prévention de l'hypertension artérielle, du diabète, des maladies cardiovasculaires, de certains cancers, etc. On s'y met plus facilement avec le retour des beaux jours !



SOMMEIL

Oublier ses insomnies grâce aux contes

Alors que la Journée internationale du sommeil a eu lieu le 18 mars, on estime que 21 % des Français souffrent d'insomnie (chiffre Opinionway de 2020). Pour apaiser son corps et son esprit au cœur de la nuit, l'hypnothérapeute Solène Daoudal publie 18 contes et nous aide à dénouer l'insomnie par la lecture. Ces histoires du soir, qui s'appuient sur les enseignements des neurosciences, proposent « *un itinéraire différent vers une seule destination : une bonne nuit de sommeil* », écrit l'autrice. Faites de beaux rêves.

**Hypnocontes, de Solène Daoudal,
Robert Laffont, 156 p., 16,90 €**



Enquête : **Comment dormez-vous ?**

Aujourd'hui, le 18 mars, c'est la Journée nationale du sommeil.
Vous avez été 1 586 enfants, âgés de 6 à 10 ans, à répondre à notre
questionnaire sur ce sujet (n° 6 755). Merci à tous ! Voici les résultats.



À 8 675 abonnés, pose des pages spéciales My Little Weekly.

S. Pouzet-SIPA



{ CONTEXTE }

Sommeil | Demain, un peu partout en France, à l'occasion de la Journée du sommeil, des experts

expliqueront le rôle du sommeil et donneront des conseils pour bien dormir.

Enquête | 609 abonnés (11-14 ans) ont répondu à notre enquête sur ce sujet (*lire n° 7661*). Merci !





Santé Par Alicia COMET

Retrouver le sommeil sans

À l'occasion de la 22^e journée nationale du sommeil ce 18 mars, voici les conseils qui nous dit comment décrocher des somnifères pour se sentir apaisé au réveil.

Les Français font encore trop confiance aux somnifères pour retrouver leur sommeil perdu. Or, on sait que ces médicaments hypnotiques sont dangereux (accoutumance, somnolence...). Selon notre expert, ces somnifères agissent comme « un leurre » : ils sont « anesthésiants et ne procurent aucun des bénéfices du sommeil ». Mais comment faire lorsqu'on est accro à ces pilules ?

D^r Patrick Lemoine

Parole d'expert



Psychiatre et auteur de *Docteur, j'ai mal à mon sommeil* (éd. Odile Jacob).

France Dimanche : Quelle est la première erreur que font les insomniaques ?

D^r Patrick Lemoine : C'est certainement d'aller réclamer un somnifère à leur docteur ! Car on met alors le doigt dans l'engrenage... Si les médecins font de leur mieux, ils n'ont pas été formés à dire « non » à leurs patients. Je l'affirme fermement : on ne leur a pas appris la nocivité de ces somnifères qui devraient être retirés du marché !

FD : Outre le risque de dépendance, pourquoi les somnifères et les benzodiazépines sont-ils mauvais ?

PL : D'abord, ils sont dangereux. Une étude britannique portant sur 106 000 sujets suivis pendant quatorze ans a montré qu'il y avait plus de morts dans le groupe qui avait pris des benzodiazépines (Xanax, Lexomil) que dans celui qui s'en était abstenu. Savez-vous qu'en avalant régulièrement un quart de bromazépam, vous multipliez par deux le nombre et la durée des apnées et que vous risquez de transformer des ronfleurs en apnéiques ? Ces médicaments



favoriseraient aussi Alzheimer et, via les apnées, les infarctus, les AVC... Ensuite, ils sont inefficaces : il y a un abus de langage, le terme de « somnifère » signifie « qui porte au sommeil ». Or, ils ne font pas dormir, ils anesthésient légèrement, nuance ! Ils ont des qualités anti-éveil mais pas pro-sommeil. De plus, au bout de trois semaines de consommation, l'effet sédatif ne joue plus.

Dans un premier temps, il faut traiter l'insomnie par la cause. Il y a en effet mille causes d'insomnies...

FD : Combien de Français souffrent-ils d'insomnies ?

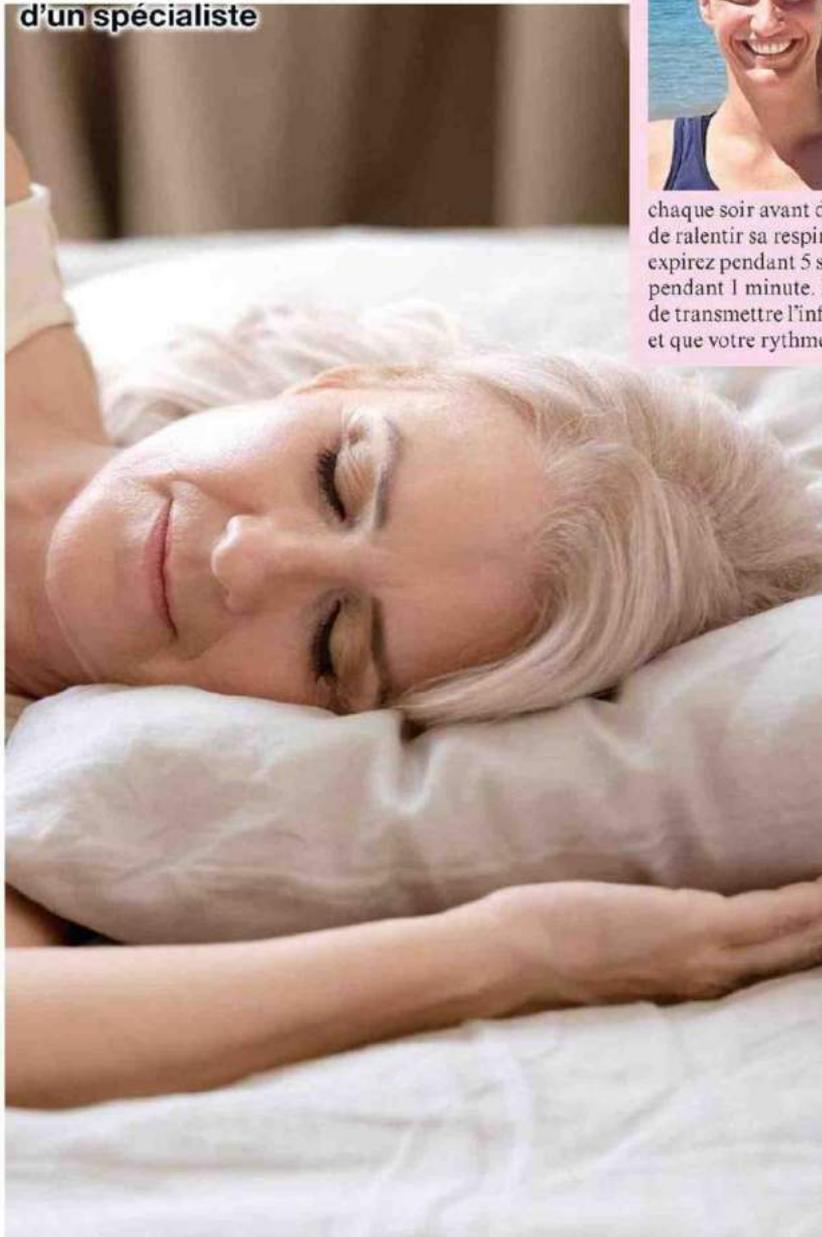
PL : Avant le Covid, 40 % des adultes se plaignaient d'avoir un mauvais sommeil.





s somnifères

d'un spécialiste



“La clé dans la cohérence cardiaque”

Sandrine, 45 ans, Concarneau (29)

“ Je suis coach “respiration et bien-être”

à la thalasso de Concarneau et j’enseigne la cohérence cardiaque pour bien s’endormir. Il n’y a rien de miraculeux, mais c’est un travail que l’on peut faire chaque soir avant de se coucher en 5 minutes. L’idée est de ralentir sa respiration : inspirez pendant 5 secondes ; expirez pendant 5 secondes. Le cycle consiste à le faire 6 fois pendant 1 minute. Et le tout, donc, durant 5 minutes, le temps de transmettre l’information de détente à votre cerveau et que votre rythme cardiaque s’apaise et se ralentisse. »

Depuis les confinements, c’est entre 60 et 70 % de la population qui estime ne plus faire de douces nuits...

FD : Quelles sont les règles à suivre pour les fatigués de la nuit ?

PL : Pour dormir, il faut être « à son heure » et ne pas avoir peur. Continuer à télétravailler aux mêmes horaires qu’avant et ne pas « netfixer » tard le soir ! Enfin, levez-vous à la même heure que d’habitude, en semaine ou en week-end. Le cerveau est casanier : il aime les rythmes.

FD : Comment se débarrasser de ces médicaments ?

PL : C’est plus facile qu’on ne le pense, si on respecte les règles. Et c’est mieux d’être accompagné par un médecin, un pharmacien ou un professionnel du réseau Morphée (<https://reseau-morphee.fr>). Les règles sont simples : d’abord ne pas arrêter du jour au lendemain le somnifère mais réduire d’environ un quart de comprimé chaque mois ; se coucher à la même heure ; éviter les mails ou les dialogues en ligne après le dîner...

FD : Quid de la mélatonine ?

PL : Au coucher, on peut prendre de la mélatonine à libération prolongée (dosée à 1,9 mg) car il s’agit de l’hormone de la



“Des lunettes pour la lumière bleue”

Stefan, 59 ans, Valence (26)

“ J’étais insomniaque et je me réveillais plusieurs fois la nuit. J’ai découvert ces lunettes qui diffusent une lumière bleue, que j’installe au-dessus de mes propres lunettes le matin lorsque je lis. En huit jours de “traitement”, j’ai récupéré mon sommeil et aujourd’hui je fais des nuits de sept heures sans interruption. »

nuit qui donne le signal de l’endormissement. Elle remet les pendules à l’heure! Elle est soporifique et abaisse la température du corps d’un degré, favorisant ainsi le vrai sommeil. En cas de réveil nocturne, utiliser un spray à la mélatonine (deux pschitts sous la langue).

FD : Et les tisanes, c’est bon pour la nuit ?

PL : Pas les tisanes liquides car elles vont vous remplir la vessie qu’il vous faudra vider! Je recommande des gélules de valériane et d’eschscholtzia (un duo de plantes, en pharmacie), à raison de deux comprimés au coucher. Ça marche!

FD : Un autre truc ?

PL : Pour ceux qui font des réveils nocturnes, sachez qu’un comprimé de paracétamol effervescent dosé à 500 mg est en mesure, aussi, de faire baisser la température corporelle, et cela peut suffire, selon certaines études épidémiologiques.

FD : Vos conseils pour une bonne hygiène de vie ?

PL : Plus on a du mal à s’endormir, plus il faut respecter les rythmes et se lever tôt!

Mes patients insomniaques, je les réveille à 6 h 30 s’ils se réveillent habituellement à 7 heures... Ensuite, un peu de gym, une douche chaude, une lumière intense, un petit-déjeuner à l’anglaise. Jamais de sieste supérieure à 20 minutes. Le soir, de la pénombre, du calme. Un bain tiède sans se sécher vite, car cela fait baisser la température du corps. On se met au lit lorsqu’on a les yeux qui picotent, lorsqu’on baille. Et la journée, on fait de l’exercice, on sort. Il n’y a pas de bonne journée sans bonne nuit, et inversement! Enfin, il est important de respecter un rituel du sommeil au coucher.

FD : C’est-à-dire ?

PL : Moi, je récite des fables de La Fontaine avant de m’endormir, chacun son truc! On peut écouter de la musique, le bruit des vagues, des cascades, lire un livre, faire un peu de yoga, des exercices de cohérence cardiaque, de l’autohypnose... On se conditionne au sommeil.

+ d’un tiers
des Français dort moins de six heures par nuit, contre les sept heures recommandées.

Pratiquer le yoga tout en respirant par le nez permet de s’apaiser avant de s’endormir. C’est l’un des rituels à observer.





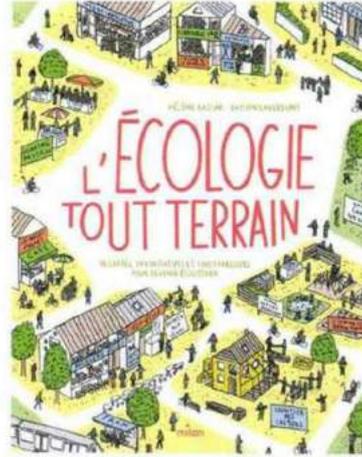
DES IDÉES POUR AGIR

LIVRE

Poser le premier « écogeste »

Face au défi climatique, à l'érosion de la biodiversité, on se sent souvent un peu « écrasé ». Par quel bout commencer pour être plus vertueux ? Et pourtant, ce ne sont pas les ouvrages sur les « écogestes » qui manquent... *L'Écologie tout-terrain* est plus qu'un simple livre : ses auteurs-illustrateurs, Héléne Rajcak et Damien Laverdunt, nous offrent un moyen de cheminer joyeusement à travers une multitude d'initiatives écologiques. Des cartes, des adresses, des idées clés : à travers six thématiques majeures (transports, habitat, déchets, alimentation, nature et entraide), leur ouvrage nous guide, nous accompagne et, mine de rien, sans angélisme écolo, nous en apprend énormément, que l'on ait 7 ou 77 ans.

Milan, 120 p., 18,90 €



Tout tout pour leurs toutous!

ANIMAUX

Soigner les animaux des plus précaires



Les animaux de compagnie jouent souvent un rôle majeur dans la vie des sans-abri. Ils rassurent et protègent leurs maîtres, leur permettent de maintenir un lien social. Mais pour ces personnes, la nécessité de soigner leur compagnon peut être source d'anxiété. Créée en 2019 à Lyon, l'association SoliVet propose d'accompagner les structures de réinsertion sociale en s'occupant des animaux des personnes en grande précarité : ces vétérinaires dispensent des consultations gratuites et font en sorte que l'animal ne soit pas un obstacle à l'hébergement et à l'insertion.

solivet.org



IDEA/WADOM/STOCK



SOMMEIL

Oublier ses insomnies grâce aux contes

Alors que la Journée internationale du sommeil a eu lieu le 18 mars, on estime que 21 % des Français souffrent d'insomnie (chiffre Opinionway de 2020). Pour apaiser son corps et son esprit au cœur de la nuit, l'hypnothérapeute Solène Daoudal publie 18 contes et nous aide à dénouer l'insomnie par la lecture. Ces histoires du soir, qui s'appuient sur les enseignements des neurosciences, proposent « un itinéraire différent vers une seule destination : une bonne nuit de sommeil », écrit l'autrice. Faites de beaux rêves.

Hypnocontes, de Solène Daoudal, Robert Laffont, 156 p., 16,90 €



EGALITÉ

S'informer en langue des signes



2015 : triste année des attentats en France. Tandis que chacun, lecteur, téléspectateur ou auditeur, est alerté, les sourds, eux, éprouvent des difficultés à comprendre les événements, faute d'interprètes et de bons sous-titres. Se sentant mise à l'écart, compte tenu du manque d'informations disponibles, Noémie Churlet décide de cofonder Media'Pi! en 2018. Il s'agit d'un média en ligne proposant des articles et des vidéos bilingues (langue des signes et français), le seul de ce genre en France. « Nous faisons partie de la société, nous aussi avons besoin de comprendre l'actualité », signe Noémie Churlet. En effet, un certain nombre de personnes sourdes ont du mal à écrire ou à lire le français. Lors des campagnes électorales, cette communauté se sent également lésée. D'après un sondage de la Fondation Jean-Jaurès, 69 % des malentendants, sourds et signants jugent insuffisant leur accès aux débats politiques à la télévision. « Media'Pi! permet de sortir de cet isolement et propose des décryptages politiques », ajoute Sarah Massiah, rédactrice en chef. Tarifs : entre 7,9 € et 15 € par mois, media-pi.fr

POLITIQUE

PORTER LES PROPOSITIONS DE LA JEUNESSE

Depuis octobre 2021, le collectif « Ta voix compte », lancé par l'ONG Ashoka France, réunit onze jeunes âgés de 15 à 25 ans. Le but ? Travailler sur des propositions solides à soumettre aux candidats de la présidentielle. Au fil des mois et des échanges, 44 mesures ont émergé, dont certaines innovantes : par exemple, la mise en place d'une délégation de jeunes qui siègerait à l'Assemblée nationale, avec des pouvoirs équivalents à ceux des députés. Jusqu'à la fin mars 2022, chaque citoyen peut choisir, parmi elles, 15 mesures à soumettre effectivement aux candidats. Ce projet permet de porter la voix de la jeunesse aux prochaines élections, dans un contexte de forte abstention des 18-29 ans.

tavoixcompte.org



Pages réalisées par Anthony Derestiat, Marine Lamoureux et Rachel Notteau

Ronflements « Il fait plus de bruit qu'une tondeuse à gazon »

Ce vendredi, c'est la Journée internationale du sommeil. « 20 Minutes » se penche sur les troubles provoqués par les nuisances sonores d'un partenaire qui ronfle



Anissa Boumediene

Une pollution sonore qui rend dingue. Un bruit qui transperce le crâne et/ou fait grimper la tension. Si vous le subissez chaque nuit, ou presque, vous savez de quoi on va parler : de ronflement. Ou plutôt, des ronflements ! À l'occasion, ce vendredi, de la Journée internationale du sommeil, 20 Minutes explore ce sujet trop peu abordé, qui, pourtant, n'est pas anecdotique pour qui le subit : les troubles du sommeil provoqués par les ronflements de son ou sa partenaire de lit. Sabrina, 40 ans, a longtemps eu les tympans agressés par les ronflements de son mari qui, lui, n'en était pas

conscient : « Au début, il pensait que j'en rajoutais. Mais, récemment, je l'ai emmené voir un pneumologue, qui lui a diagnostiqué une apnée du sommeil. Il a passé des tests qui ont révélé qu'il ronflait à plus de 90 dB, plus fort qu'une tondeuse à gazon en marche, ou qu'une classe de 30 élèves agités. »

Diane, 34 ans, « mariée à un ronfleur depuis cinq ans, [a] carrément dû faire fabriquer des bouchons d'oreilles sur mesure pour des ronflements » qui turbinent « en moyenne à 84 dB ».

« L'apnée du sommeil est une cause fréquente de ronflement, explique le Dr Philippe Beaulieu, médecin spécialiste de l'insomnie et thérapeute cognitivo-comportemental au Centre de diagnostic et de traitement des maladies du sommeil au CHU Henri Mondor de Créteil (Val-de-Marne). Mais tous les ronfleurs n'en sont pas atteints. Le sommeil du partenaire peut être gêné par cette pollution sonore, qui fait persister la mobilisation d'un de nos sens et empêche la vigilance de diminuer, donc de s'endormir. » Ainsi, Juliette, dont le



Insomnies et crises de nerfs en vue, mais aussi troubles de la santé. Marco Buard / Pix Focus / REX / Sign

partenaire s'est mis à ronfler il y a six mois, « redoute désormais chaque nuit passée avec lui. Quand je parviens à m'endormir et que ses ronflements interrompent mon état de somnolence, cela réenclenche la boucle infernale. »

Un cercle vicieux qui s'installe

Cette boucle infernale, Marie, 45 ans, y est confrontée depuis quatorze ans. Résultat : « Ma santé en pâtit : j'ai des petits troubles de la mémoire et des sautes d'humeur le jour, et des phases d'insomnie toutes les nuits. Je suis épuisée. » Pour le somnologue, « c'est tout un cercle vicieux qui s'installe. Des troubles anxieux et dépressifs peuvent rapidement apparaître. Car c'est durant la phase nocturne que s'opère la

récupération physique, mais aussi psychique et émotionnelle. » Pourtant, du côté des ronfleurs, on ne voit pas souvent le problème. Jérôme, 46 ans, presse sa compagne ronfleuse de consulter, sans succès : « Son père, champion toutes catégories du ronflement, a été équipé d'un appareil pour éviter les apnées du sommeil. Elle refuse d'aller voir un médecin, craignant qu'il ne lui prescrive un dispositif similaire. »

Nathalie, 50 ans, a choisi de préserver son sommeil et son couple. « On en venait à se détester. Depuis quatre ans, le problème est réglé : on fait chambre à part. Qui dit qu'on est obligé de dormir ensemble ? Nous sommes fous amoureux, heureux. Et, désormais, on passe des nuits paisibles. »



POUR UN SOMMEIL PARFAIT

INSOMNIES, RÉVEILS NOCTURNES... PRÈS DE 7 FRANÇAIS SUR 10 SOUFFRENT D'UN MAUVAIS SOMMEIL, SELON LES CHIFFRES DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE*. DES CHIFFRES ÉDIFIANTS ET LA CRISE SANITAIRE N'Y EST PAS ÉTRANGÈRE.

par Alix Hapy

Saviez-vous que nous passons un tiers de notre vie à dormir ? Pourtant, ces cinquante dernières années, les Français ont perdu entre une heure et une heure trente de sommeil, avec un temps moyen de six heures et quarante-deux minutes. Cette tendance à la baisse est encore plus marquée chez les adolescents. Et les effets de la crise sanitaire, la désynchronisation des rythmes, l'incertitude n'en finissent pas de peser sur la santé mentale et nous empêchent de tomber facilement dans les bras de Morphée. Ces évolutions s'expliquent aussi par l'augmentation du nombre de travailleurs de nuit, des temps de trajet, des charges de travail, du stress. Autre conséquence : 30 % des Français dorment moins de six heures par jour, et sont donc en dette de sommeil.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN DÉFICIT DE SOMMEIL ?

Elles ont des effets délétères sur la santé physique avec des « altérations cardiovasculaires, fatigues musculaires, troubles immunitaires, prise de poids, risque diabétique, troubles de l'équilibre thermique », précise le Pr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Ainsi que sur l'équilibre psychologique : « Irritabilité, anxiété ou dépression accompagnent les privations aiguës ou répétées de sommeil. Les études épidémiologiques le démontrent : dormir moins de six heures par vingt-quatre heures est associé à une altération de la santé et une difficulté de récupération. » Si l'on ajoute à cela les conséquences sur nos performances intellectuelles, troubles de la mémoire et

de l'attention, nous devrions vraiment être plus attentifs à notre sommeil. D'autant que, comme le note encore le professeur Marc Rey, « le stress et les risques psychosociaux sont au centre du débat de santé dans l'entreprise ». Or, « le sommeil, et en particulier le sommeil paradoxal, est un allié souvent ignoré pour faire face à ces problèmes », explique-t-il.



Qu'est-ce qu'une insomnie ?

Elle se caractérise par des difficultés à dormir suffisamment, par un sommeil de mauvaise qualité et une fatigue durant la journée. C'est le trouble du sommeil le plus fréquent, y compris chez les enfants. Les insomnies peuvent être ponctuelles, lorsqu'elles n'excèdent pas trois semaines, ou chroniques. Dans ce cas, elles sont principalement liées au stress, à des troubles physiologiques ou psychiatriques, ou encore à des phénomènes extérieurs. On estime qu'un Français sur cinq souffre d'insomnie.

34 INSPIRATION

POUR UN SOMMEIL PARFAIT

QUE FAIRE ALORS ?

D'abord, identifier tous les éléments environnementaux qui tendent à perturber le sommeil. Et il y en a, si l'on en croit l'enquête annuelle de l'INSV et la MGEN « Sommeil et environnement », menée pour la Journée du Sommeil depuis 2000.

- Le bruit, notamment le bruit extérieur pour les citoyens, est bien identifié, comme l'élément perturbateur.
- Le téléphone portable (42 % des Français dorment avec leur téléphone portable allumé) dont les ondes perturbent le sommeil et qui risque à tout moment de sonner.
- Et l'animal de compagnie (21 % des Français partagent leur lit avec leur boule de poils) qui les réveille souvent.

Alors, outre l'insomnie et les troubles respiratoires, dont l'apnée du sommeil, la classification internationale recense aussi les hypersomnolences. Pour traiter ces maux, il existe des centres du sommeil (voir encadré) et des techniques comportementales et cognitives (TCC) qui proposent des programmes sans passer par des hypnotiques. ●

Que sont les centres du sommeil ?

Ce sont des unités dédiées à l'exploration du sommeil et de ses pathologies. Ces structures réunissent les spécialistes des troubles du sommeil dont médecins somnologues, techniciens du sommeil, psychologues... Ils permettent de réaliser des examens poussés comme une polysomnographie et sont donc la première recommandation pour une consultation après la visite chez son médecin traitant.



* Enquête Coviprev, de Santé publique France (SPF) réalisée depuis mars 2020.

** La 22^e journée du sommeil aura lieu le 18 mars 2022. Pour plus d'informations, www.institut-sommeil-vigilance.org ou www.journeesommeil.org



LES 5 COMMANDEMENTS POUR BIEN PRÉPARER LA PHASE DE SOMMEIL

1

LA LUMIÈRE TU BANNIRAS

Pour bien dormir, il est donc conseillé de s'isoler au maximum du bruit, de faire le noir total, car la lumière a un impact sur notre horloge biologique. À ce titre, il est important de limiter l'utilisation des écrans le soir et la nuit. Les lumières de ces appareils retardent en effet l'endormissement et fragmentent le sommeil.

2

LA TEMPÉRATURE DE LA CHAMBRE TU RÉGLERAS

L'abaissement de la température corporelle qui se produit à l'endormissement est plus difficile à atteindre s'il fait chaud. La température ne devrait jamais dépasser 18°C.

3

UN LIT ADAPTÉ TU CHOISIRAS

Une literie de bonne qualité et de taille suffisante est aussi une garantie de meilleur sommeil.

4

TE COUCHER ET TE LEVER À HEURES RÉGULIÈRES TU T'IMPOSERAS

Des règles d'hygiène primordiales à respecter aussi bien en semaine que le week-end.

5

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE TU PRATIQUERAS

Afin de garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil, il est conseillé de faire une activité physique régulière de 20 à 30 minutes.



ÉGLANTINE GRIGIS

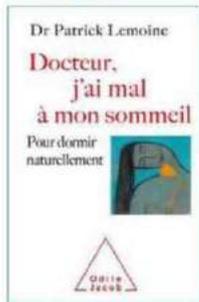
SOMMEIL

Les secrets d'une nuit sereine



Du mal à vous endormir ? Des réveils nocturnes ? Voici 5 solutions pour (re)tomber dans les bras de Morphée !

1 Je prends de la mélatonine et/ou des plantes



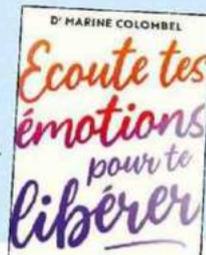
La mélatonine ? Une neurohormone sécrétée par la glande pinéale (dans le cerveau) lorsque la lumière commence à décroître. Elle synchronise notre horloge biologique et a des effets soporifiques. Bref, elle est la gardienne de notre sommeil. « Prise sous forme de complément alimentaire, elle est idéale en cas d'insomnie, à condition de miser sur la forme à libération prolongée », explique le Dr Patrick Lemoine, psychiatre et auteur de *Docteur, j'ai mal à mon sommeil* (éd. Odile Jacob). Cette molécule n'entraîne pas d'accoutumance. Prenez une dose de 1,9 mg au moment du coucher. Attention, 30 % des insomniaques n'en retirent pas d'effets bénéfiques. Ils peuvent avoir recours à des plantes (qui peuvent être prises en complément de la mélatonine), comme la valériane ou l'eschscholtzia (pavot jaune de Californie). Autres alliés : le magnésium et la rhodiola.

3 Je distrais mon esprit

Il existe des appareils non connectés qui ont pour mission de distraire notre esprit afin de le détourner des pensées parasites. En outre, ils abaissent le niveau d'anxiété. « La plupart de ces appareils s'ancrent autour de l'auditif et du visuel », explique le Dr Lemoine. Ainsi, Dodow projette une tache bleutée et qui palpite au plafond. Et vous, vous calez votre respiration sur ce « métronome visuel », qui ralentit au fil des minutes. Tout comme votre respiration. Autre option, Morphée, qui délivre 210 séances (sophrologie, méditation, cohérence cardiaque...) ainsi que des sons de la nature et des musiques apaisantes. À vous de trouver celui qui vous relaxera le plus !

2 J'instaure un rituel du sommeil

Pour entrer dans le sommeil, nous avons besoin de nous sentir en sécurité. Et ce, même si nous sommes sortis de l'enfance depuis belle lurette. À chacun son rituel : un bain tiède, une prière, du yoga nidra... La Dr^{ce} Marine Colombel, psychiatre et auteure de *Écoute tes émotions pour te libérer* (éd. Marabout), conseille la position du cadavre (Shavasana) pour des muscles parfaitement détendus. Allongé sur le dos, posez la tête sur le matelas ou sur un oreiller très fin. Les jambes sont allongées et légèrement décollées l'une de l'autre. Les bras sont aussi légèrement décollés des aisselles et les doigts écartés. Vous pouvez fermer les yeux. Et démarrer vos exercices de relaxation.



Cap sur la Journée du sommeil

Elle aura lieu le 18 mars prochain. Thématique : le sommeil des enfants et celui de leurs parents. L'enquête menée par l'Institut du sommeil et de la vigilance (INSV) stipule que 24 % des parents déclarent que leur enfant présente au moins un trouble du sommeil (32 % pour les moins de 3 ans). Infos sur institut-sommeil-vigilance.org



4 Je mise sur les appareils connectés

Temps de sommeil, analyse des cycles, fréquence cardiaque et respiratoire... Très sophistiqués, ils scannent votre sommeil. Certains comme le Sleep Analyser, détectent même d'éventuelles apnées du sommeil. Quant au bandeau Dream, il vous propose en plus des techniques pour favoriser l'endormissement. Et envoie des « bruits roses » pendant le sommeil profond pour en augmenter la durée. Ces appareils dispensent aussi des conseils via une appli dédiée. À tester si vous êtes en proie à de franches insomnies ou si avez l'impression d'avoir un sommeil non réparateur. Vous pouvez partager vos données avec votre médecin généraliste ou un médecin du sommeil. Attention toutefois à ne pas devenir accro! À déconseiller aux grands hypocondriaques et obsessionnels!

Le rire, allié du sommeil?

En mars, se déroule la Campagne nationale d'information À chacun son sommeil, sous l'égide du Laboratoire PiLeJe. Le fil rouge? Le rire. Au programme, des conseils et astuces d'experts, des vidéos sur le yoga du rire. Avec la participation de Yanik Vabre, auteur et comédien au théâtre et à la télé (sur le site achacun-sonsommeil.fr)

5 J'opte pour un dîner léger

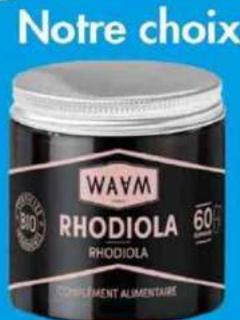
Primo : efforcez-vous de dîner assez tôt, idéalement 3 heures avant le coucher, afin que la digestion ne perturbe pas votre sommeil. Secundo : dînez léger, en évitant les plats trop riches, ainsi que l'alcool. Glissez dans votre assiette des féculents (céréales complètes ou légumineuses). Car même pendant la nuit, notre cerveau est gourmand en glucose! Ajoutez-y des légumes. Si vous souhaitez vous sustenter de protéines animales, misez sur le poisson ou les fruits de mer (sans pain beurré). Ils sont riches en zinc. Or « le zinc augmente la sécrétion de la mélatonine », précise le D^r Lemoine.



● Appareil Morphée, 79,75 € (morphée.co et chez Nature & Découvertes)



● EPF de valériane officinale bio Ladrôme, 12,55 € les 100 ml (pharmacies et magasins bio)



● Rhodiola bio WAAM, 12,90 € les 60 capsules (pharmacies)

● Pavot jaune de Californie bio Weleda, 12,50 € (magasins bio et pharmacies)

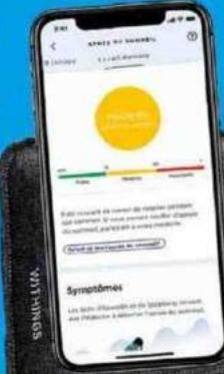


● Appareil connecté Sleep Analyser Withings, 129,95 € (withings.com)

● Chronobiane Mélatonine 1,9 mg PiLeJe, 18,50 € les 60 comprimés (pharmacies)



● Magnésium végétal bio Biosens, 6,95 € les 30 gélules (biosens-leanature.fr)





Bien-être

Faire une belle place AU SOMMEIL

Face à une crise sanitaire qui perdure, beaucoup de Français souffrent d'insomnie. Comment y remédier ?



Lemoine, docteur en neurosciences et psychiatre, "non seulement l'inquiétude ambiante est délétère à la confiance nécessaire pour se laisser aller au sommeil, mais en plus le télétravail a déréglé les rythmes de vie".

Yoga et rire

Pour y remédier, ce spécialiste du sommeil conseille de "garder une heure de réveil fixe et, si besoin, le soir, prendre de la mélatonine pour s'endormir". Quant au laboratoire Pileje, il lance, dans le cadre de la Journée nationale du sommeil (le 18 mars), une campagne d'information en partenariat avec l'association France insomnie et l'Institut français du yoga du rire & Rire-santé. Sur le site web "A chacun son sommeil", le public a accès à des conférences permettant de trouver des solutions adaptées à chacun. Et parce que le rire diminue le stress et l'anxiété, des vidéos humoristiques sont proposées...

Selon une enquête menée en novembre 2020 par Synadiet et l'institut Harris Interactive, un Français sur deux déclare que la qualité de son sommeil

s'est dégradée depuis le début de la pandémie. Les ventes de psychotropes ont progressé de 7 % en 2020, et de 10 % sur le début de l'année 2021. Selon Patrick



UNE CURE TONIQUE ET DÉPURATIVE

Le pissenlit, comme tonique général, est un classique des "cures de printemps". Il améliore la santé du foie et de la peau, notamment par son action dépurative. C'est aussi un détoxifiant intéressant en cas de rhumatisme. Pendant trois semaines, préparez une tisane en faisant infuser 4 à 10 g de feuilles de pissenlit dans 150 ml d'eau. Buvez-en jusqu'à trois fois par jour, 1h après les repas. N'oubliez pas de vous hydrater très régulièrement pendant cette cure.

UNE AMPOULE, ET ON ÉTEINT!

Les ampoules Sommeil détente bio, du laboratoire Les Trois Chênes, peuvent être prises le soir en cas de nervosité. Elles associent une huile essentielle (verveine citronnée) à des extraits aqueux de plantes (coquelicot, lavande et passiflore). Le produit, qui est formulé pour aider à la relaxation, a un effet en deux temps : l'huile essentielle agit rapidement pour apaiser avant d'aller au lit, puis les plantes font effet pour éviter les réveils nocturnes.

La pâquerette, couteau suisse

Antitussive, anti-inflammatoire, antalgique, astringente, désinfectante cutanée, cicatrisante, diurétique... Les vertus de la pâquerette sont nombreuses. Les fleurs cueillies et mises à macérer au soleil permettent de préparer l'huile de bellis pour raffermir la peau, assouplir les cicatrices, en cas de contusion, psoriasis, coup de soleil. En Suisse, les feuilles coupées au ras du sol sont employées en compresses sur les coups, entorses et hématomes. En cas d'eczéma, plongez 25 g de feuilles dans 1 l d'eau chaude : des lavages de la peau à l'aide de cette infusion soulagent les démangeaisons.



Textes : Adeline Gadenne.

Anim'Actualités

Par Florent Contassot

Libres de s'exprimer

La prochaine journée mondiale pour la liberté d'expression sur Internet se déroulera le 12 mars. C'est une opportunité pour pointer du doigt les



pays qui bloquent l'accès aux réseaux sociaux ou emprisonnent voire assassinent leurs habitants pour avoir osé s'exprimer sur Internet. Sachez qu'en 2021 le nombre de journalistes en détention arbitraire a augmenté de 20 % par rapport à l'année précédente dans le monde : ils étaient 438, dont 60 femmes. Cette hausse est « principalement le fait de trois pays : la Birmanie, où la junte a repris le pouvoir par la force le 1^{er} février 2021 ; le Bélarus, qui a sombré dans la répression après la réélection d'Alexandre Loukachenko en août 2020 ; et la Chine de Xi Jinping, qui accroît sa mainmise sur la région de Hong Kong ». On fera aussi découvrir aux jeunes le classement mondial de la liberté de la presse 2021 établi par Reporters sans frontières (www.rsf.org). N'oubliez pas de jeter un œil sur la France... qui n'est qu'en 34^e position !



Il était une fois

Une tornade magique a dévasté la bibliothèque imaginaire, les livres sont sens dessus dessous... et les jeunes dès l'âge de 5 ans sont invités à reconstituer les histoires dispersées. Pour cela, il faudra rivaliser d'imagination. *Team Story* est un jeu de narration

et de mémoire : les joueurs racontent une histoire en s'aidant des cartes qu'ils ont en main et sur lesquelles sont joliment représentés des personnages, objets, lieux issus des contes et des légendes. À la fin, les cartes sont mélangées et un des joueurs, l'auditeur, qui a écouté l'histoire doit alors retrouver en un temps donné les cartes qui ont été jouées par ses camarades et les replacer dans l'ordre. C'est simple et efficace.

On apprécie les illustrations jolies et évocatrices, la nécessité de faire preuve d'un esprit de coopération, la jouabilité et la difficulté qui peut facilement être modulée. Les parties sont courtes (une vingtaine de minutes) et dans la boîte, qui est vendue à 16,90 €, tout le matériel est fourni : les 120 cartes illustrées, un bloc de feuilles de score... et même un sablier.

Rendez-vous

à ne pas manquer :

► 1^{er} mars

Journée du compliment

► 8 mars

Journée des droits des Femmes

► Du 12 au 20 mars

Semaine de la francophonie

<https://semainelanguafrancaise.culture.gouv.fr>

► Du 12 au 28 mars

Printemps des poètes

www.printempsdespoetes.com

► 20 mars

Printemps

► 20-21 mars

Journée du livre voyageur

► 21 mars

Journée internationale de l'eau

► Du 25 mars au 3 avril

Itinérances

www.itinerances.org

► 27 mars

Heure d'été

Quel tintamarre !

La 27^e semaine de la langue française et de la francophonie se tiendra du 12 au 20 mars et, une nouvelle fois, nous sommes invités durant cette dizaine



de jours « à célébrer la langue française en lui manifestant son attachement et en montrant sa richesse et sa modernité ». La forme est laissée libre : on peut organiser un concert de chansons francophones, un atelier de calligraphie, une déclamation de poèmes en extérieur... voire une rencontre avec un auteur des environs ou plus simplement une lecture-découverte.

La thématique de cette édition « *Ça (d)étonne !* » est une invitation à découvrir ou redécouvrir la capacité des mots à créer de l'étonnement, à nous surprendre et à nous amuser. Pour préparer des activités, on s'appuiera sur les ressources du site officiel (<https://semainelangufrançaise.culture.gouv.fr>).

On peut également se tourner vers les outils pédagogiques de l'opération de sensibilisation « *Dis-moi dix mots* » (www.dismoidixmots.culture.fr) qui invite à jouer et à s'exprimer sous une forme littéraire ou artistique autour de mots choisis pour leur capacité à créer de l'étonnement. Il suffit par exemple de les dire à votre public enfant et adolescent et de leur demander ce qui leur vient à l'esprit en les entendant (sans forcément savoir ce qu'ils veulent dire) avant de leur proposer de les figurer. Il s'agit de : *kai, farcer, divulgâcher, tintamarre, pince-moi, saperlipopette, médusé, décalé, ébaubi* et *époustouffant*.

Bien dormir

La 22^e journée nationale du Sommeil aura lieu le 18 mars. Organisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (<https://institut-sommeil-vigilance.org>), elle a pour objectif d'attirer l'attention sur les troubles et l'hygiène du sommeil et l'importance de cette occupation qui représente presque un tiers de notre vie. On en profitera ainsi pour aborder la question du sommeil avec son jeune public sous la forme d'un débat, d'un jeu de questions-réponses... surtout que cette édition a pour thème : « *le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents* ». Sur le site de l'institut, sont gratuitement proposées des ressources autour du sommeil, en lien avec les enfants ou encore les écrans.

L'espace d'un matin...

La 24^e édition du Printemps des poètes propose de ne pas attendre demain et de sonder dès maintenant et avec passion l'éphémère : « *le murmure, la foudre, l'insaisissable, le maternel, le fugace, l'énigme, le précaire, l'effervescence, le friable...* ». Elle se tiendra du 12 au 28 mars dans toute la France et vous trouverez sur le site de l'événement (www.printempsdespoetes.com) des idées d'activités et des poèmes pour questionner la part la plus fragile et la plus secrète de nos existences. Le répertoire d'actions proposé par le Centre pour la poésie détaille notamment quelques idées à même de dépoussiérer ce genre littéraire dans l'esprit des jeunes et surtout ne pas les « obliger à écrire de la poésie ». En effet, pourquoi ne pas organiser une pioche-poème (on tire un poème au hasard dans une boîte et on le lit), fabriquer un arbre sur lequel on suspend des poèmes (on peut de cette manière investir réellement l'espace public), proposer un goûter « *poésie* », c'est-à-dire une lecture de textes choisis à l'heure du goûter, etc.



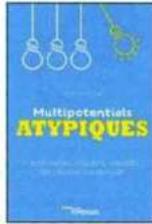
#Egalitéonagit

Le 8 mars, lors de la journée internationale pour les droits des femmes officialisée en 1977, les animateurs prendront le temps de parler avec leur public de l'égalité des sexes et de l'autonomisation des femmes. On peut aussi lire aux plus jeunes, en partant d'un ouvrage comme *Histoires du soir pour filles rebelles*, des portraits de femmes du monde entier qui ont un parcours de vie étonnant et souvent méconnu. C'est important ce jour-là, comme tout au long de l'année, d'aborder ce sujet et de prendre le temps d'évoquer la condition des jeunes filles dans d'autres pays du monde. On peut se référer aux ressources du site de l'ONU : www.un.org/fr/observances/womens-day



Favoriser l'égalité des sexes et l'autonomisation des femmes sont des combats à mener au quotidien. Ces droits fondamentaux sont en effet très loin d'être acquis... même sur notre territoire, où l'égalité entre les filles et les garçons est pourtant inscrite dans le Code de l'éducation. Pour commencer, on pourra observer les postures adoptées selon que les animateurs sont face à un garçon ou une fille. Ainsi, on remarquera des attitudes et parfois des paroles malheureuses qui sont le reflet de stéréotypes de genre véhiculés par la société. Au quotidien, les animateurs éviteront aussi d'influencer les jeunes dans le choix de leurs activités et leur permettront d'investir des activités perçues comme plutôt destinées à l'autre sexe. Ils les encourageront par ailleurs à jouer réellement ensemble, à coopérer et à partager.

Atypiques mais indispensables



Nous avons évoqué dans notre numéro 216 (février 2021) la théorie des intelligences multiples développée par Howard Gardner et comment en tirer profit en ACM. Pour mémoire,

ce psychologue du développement a suggéré qu'il existait plusieurs types d'intelligences (neuf pour être exact) et a dénoncé la toute-puissance du QI fondé sur les intelligences logique et linguistique. De nombreux acteurs éducatifs s'appuient aujourd'hui sur sa théorie pour redonner confiance aux jeunes comme aux adultes et leur montrer que nous pouvons tous être acteurs de nos apprentissages. L'ouvrage de Myriam Ogier, *Multipotentiels atypiques*, paru à la fin octobre aux éditions Eyrolles (18 €), vient en complément. En effet, elle s'adresse tout au long de ces quelque 300 pages aux neuroatypiques, qu'on nomme également hauts potentiels (HP) ou parfois zèbres, à leur entourage et aux acteurs du monde professionnel et éducatif. Elle explique ce qu'ils sont et donne des clés pour qu'ils se comprennent et s'acceptent mieux. Par ailleurs, elle indique comment les repérer et leur permettre de trouver la place qui peut être la leur. Soyons franc, l'ensemble de l'ouvrage ne vous concernera sûrement pas. Toutefois, nous vous invitons à lire avec attention certains chapitres, notamment celui consacré à l'éducation. On y trouve matière à enrichir sa pratique pour transmettre toujours mieux et à tous, ce qui reste l'un des fondements de l'éducation populaire. Disponible dans les librairies.

40 ans d'itinérances amoureuses

Le festival cinéma d'Alès, Itinérances, fête cette année son quarantième anniversaire du 25 mars au 3 avril. Pendant ce temps fort printanier du cinéma, il sera possible de découvrir plus de 200 films : de nombreux longs-métrages inédits, des hommages et des cartes blanches (Elia Suleiman, Moshe Mizrahi, Fanny Liatard et Jérémy Trouilh). La rétrospective thématique sera consacrée aux itinérances amoureuses avec des films de Tim Burton, Georges Lucas, François Ozon, David Lynch, Wong Kar-wai, François Truffaut... et une nuit de visionnage est proposée autour des amours en tous genres.



Lors de cette édition anniversaire, sera aussi célébré Tony Gatlif, cinéaste et compagnon de longue date du festival, via une exposition et un concert co-produit avec Le Cratère, la scène nationale d'Alès. Une grande partie de sa filmographie y sera présentée.

Pour découvrir l'intégralité du programme et les temps prévus pour le public jeune : www.itinerances.org

➤ plus d'infos p. 82

Une bibliothèque à ciel ouvert



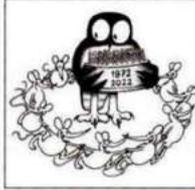
Les Journées internationales du livre voyageur (www.facebook.com/travelling.book.days) invitent à ramener de chez soi un roman, un album, un manga... qui nous a plu et qu'on choisira ensuite d'abandonner en extérieur. Les livres étiquetés avec le nom de l'événement seront prêts à faire le bonheur d'un autre lecteur ! L'idée prête à sourire mais

contribue à la diffusion de la culture ; elle a reçu cette année le soutien du ministère de la Culture et a été labellisée dans le cadre de « Villeurbanne, capitale française de la culture 2022 ».

Le 20 ou le 21 mars, on proposera ainsi aux jeunes d'y participer. L'équipe d'animation laissera un temps à chacun pour présenter son livre. On prendra une photo des lieux où les ouvrages ont été laissés et on les enverra avec une légende sur travellingbookdays@gmail.com Ceux qui trouvent un livre sont invités à le lire et à le relâcher afin que d'autres puissent également en profiter.

Le monocle d'or

C'est en toute discrétion, blottie au fond de son nid, que *La Hulotte* a fêté en janvier son 50^e anniversaire.



Et le journal le plus lu dans les terriers n'a perdu ni sa qualité ni son humour au fil des décennies : il raconte toujours « *tout à la fois de façon amusante et rigoureusement documentée la vie des animaux, des arbres et des fleurs* ». Deux numéros sont publiés chaque année et, chaque fois, ce sont plus d'une quarantaine de pages en noir et blanc, illustrées en grande partie à la plume, qui sont à dévorer.

Le dernier numéro, consacré au merle noir, revient sur cet oiseau au bec jaune du 1^{er} janvier à la Saint-Sylvestre. Saviez-vous en effet que celui de l'étourneau redevient noir juste après la saison des nids ? On y apprend à connaître ses habitudes, son quotidien en toute saison, qu'il soit de la ville ou de la campagne, ses aptitudes de chasse au sol... On peut aussi y lire la suite des aventures des moineaux qui se sont implantés partout sur la planète malgré les persécutions des chats, des éperviers et des hommes. Il y a là toutes les informations pour animer une sortie nature avec des petits ou des grands.

Attention : *La Hulotte* est introuvable en kiosque et en librairie, on se rendra donc sur www.lahulotte.fr pour s'abonner (34 € les 6 numéros) ou acheter des numéros à l'unité ou l'un de ses très nombreux outils : la panoplie du naturaliste, le jeu de l'Oie du gland, l'attrape-bestioles Snapy...

➡ plus d'infos p. 82

Et les parents ?



Si, au lieu de mettre en cause les parents et de « leur renvoyer la responsabilité des défaillances scolaires ou comportementales de leurs enfants », nous les considérons comme des membres à part entière de la communauté éducative ? Telle est la question posée dans le numéro 335 (décembre 2021) de *Camaraderie*, le magazine des Francas. Bien entendu, pour cette fédération, il est indispensable d'intégrer les parents dans toute démarche éducative et elle en montre la richesse en présentant, notamment dans le dossier central, des initiatives de terrain. Par exemple, les relations au quotidien entre les parents et l'équipe éducative d'un centre de loisirs associé à l'école de Toulouse, la naissance d'un festival de l'éducation populaire à Billère (Pyrénées-Atlantique) ou les trophées de robotique mis en place à Angers qui mêlent enfants et parents. On prendra aussi le temps de lire l'article qui aborde la question de l'accompagnement des parents dans leur légitimité éducative. Dans ce numéro, est par ailleurs présenté le travail de veille sur les sujets du numérique effectué par le groupe cyber des Francas d'Auvergne-Rhône-Alpes (AuRA) grâce à l'outil *start.me*. « C'est l'équivalent d'un gigantesque marque-page où l'on trouve des sites Internet, des articles de presse, des vidéos, des jeux... » Nous vous invitons fortement à découvrir cette précieuse ressource sur <https://bit.ly/ACTUS227-1>. Ce numéro est disponible dans les antennes départementales des Francas (carte interactive sur www.francas.asso.fr).

Faites vos jeux !

Le festival du jeu de Valence, né en 2006 et alors coordonné par la MJC du Grand Charran, contribue aujourd'hui encore à la démocratisation du jeu de société sous toutes ses formes : de stratégie, traditionnel, de coopération, d'esprit, de rapidité, de réflexion... La prochaine édition aura lieu les 9 et 10 avril dans un tout nouveau Palais des Congrès Jacques-Chirac. On y retrouvera de nombreux espaces de jeux animés par des associations ludiques, des éditeurs, des boutiques... dont un de plus de 300 m² consacré à l'enfance et un autre multisensoriel et de motricité. Il sera aussi possible d'y tester gratuitement les dernières nouveautés comme de grands classiques, ainsi que de rencontrer des professionnels. Y seront également décernés les Kiosques d'or, qui récompensent des jeux de société à destination des enfants, des experts et des familles. Le vote a lieu durant ces deux journées ponctuées d'animations et de surprises. Le programme et la liste des exposants sont à découvrir sur www.festivaldujeuvalence.fr/



Prendre soin des plus fragiles



Fragile !, la nouvelle exposition temporaire de la Cité des sciences et de l'industrie (www.cite-sciences.fr) propose aux enfants âgés de 2 à 6 ans de vivre une histoire qui les amène à faire l'expérience de la fragilité. En effet, en compagnie de personnages attachants, les jeunes visiteurs découvrent au fil du parcours les différentes dimensions de ce concept plutôt abstrait. Ils débutent par le cabinet des curiosités, qui leur montre la diversité de la fragilité, avant de poursuivre dans le Petit Monde où ils rencontrent leurs compagnons : Windy, Iggy, Folia, Glitch, Plote et Roky. S'ensuit la grande aventure où l'on met à l'épreuve la fragilité de ces personnages, puis une escale au pays Maraboutdeficelle où l'on peut les soigner, les réparer. Vous l'avez compris, cette exposition, imaginée et conçue par Universcience, se veut poétique et intuitive. Elle invite à entrer dans un imaginaire et à se familiariser avec l'idée que la fragilité est multiple et qu'il faut en prendre soin.

➔ plus d'infos p. 82

Halte aux idées reçues !

SOMMEIL ET LOMBALGIES

Ne jamais dormir sur le ventre, investir dans un matelas bien ferme, utiliser un oreiller ergonomique... Tous ces conseils sont-ils valables ou certains sont-ils à dormir debout ? Avec la contribution de professionnels de santé, «60» démêle le vrai du faux.

En dormant sur une mauvaise literie, je risque de développer des pathologies du dos

FAUX Une mauvaise literie ne peut en aucun cas être à l'origine d'une pathologie du dos. « Elle peut potentialiser les douleurs liées à une pathologie existante mais ne les fait ni naître ni disparaître », affirme le Dr Jean-François Lepeintre, neurochirurgien spécialiste du rachis. Ce qui ne signifie pas pour autant qu'un matelas mou et déformé de vingt ans ne favorise pas l'apparition de douleurs. « Je ne nie pas que l'on peut se réveiller un matin en ayant très mal au cou ou au dos parce que l'on a pris une mauvaise position en dormant », explique le praticien. Mais cela ne veut pas dire qu'une vertèbre s'est déplacée. Il s'agit de contractures musculaires, qui ne sont

rien d'autre que des crampes. Un torticolis, par exemple, est une crampe d'un muscle du cou, le plus souvent des trapèzes. »

En résumé, pas question de mettre sur le dos d'un mauvais couchage une arthrose ou une hernie discale ! « Si vous faites une nuit en camping à même le sol, sans matelas, vous aurez sans doute mal au dos au réveil. Mais cela n'a rien à voir avec un mal de dos chronique », insiste le Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Je peux guérir mon mal de dos en changeant de matelas

FAUX Soulager un mal de dos pathologique grâce à une nouvelle literie relève malheureusement... du rêve ! « Face à une pathologie,

Bon à savoir

ADOPTER UNE ROUTINE MATINALE

Vous êtes un peu ankylosé ou raide au réveil ? Le kiné Thierry Lanneau a mis au point cette mini-séance pour bien démarrer la journée.



Allongé dans votre lit, en alternance, opérer en douceur 20 répétitions de deux à trois séries des exercices suivants :

• POSITION 1

1. Levez le menton vers le plafond pour donner du mou à la colonne vertébrale dans sa partie haute.
2. Plaquez le bas du dos contre le lit

en rentrant les fesses afin de mettre en tension le bas de la colonne vertébrale.

• POSITION 2

1. Cambrez le bas du dos pour donner du mou à la partie inférieure de la colonne vertébrale.
2. Rentrez le menton afin de mettre en tension la colonne vers le haut.



un matelas, aussi perfectionné soit-il, ne va pas être déterminant, note le D' Lepeintre. Il ne faut pas imaginer que l'on va calmer les douleurs de quelqu'un qui a de véritables problèmes de colonne vertébrale avec un matelas. » Dans le cas de tensions et raideurs, un nouveau matelas peut néanmoins permettre de gagner en confort. « Il peut faciliter la récupération en améliorant le bon positionnement du dos et diminuer les symptômes occasionnés par des tensions musculaires ou ligamentaires », indique Benjamin Brochet, kinésithérapeute et ostéopathe. Pour peu que l'ancien matelas soit vraiment usé ou inadapté. « Ne forcez pas tête baissée », prévient-il. Il s'agit d'abord de s'assurer que sa literie ne permet plus d'avoir un bon positionnement. Comment ? « Un creux à l'endroit où vous dormez, des déformations permanentes du matelas ou un inconfort important lorsque vous êtes allongé sont des signes qui doivent vous alerter. »

Un matelas ferme, c'est mieux !

FAUX L'idée qu'un matelas dur permet de soulager les maux de dos ne date pas d'aujourd'hui. Pour gagner en fermeté, certains audacieux vont jusqu'à glisser une planche entre le matelas et le sommier ! Or rien ne vient confirmer cette

légende. Une étude parue dans la revue médicale *The Lancet* a certes mis en évidence qu'un matelas de fermeté moyenne réduit la douleur et le handicap chez les patients lombalgiques chroniques. Mais, pour la majorité des individus, aucune recommandation particulière n'est à l'ordre du jour. « Le matelas universel n'existe pas, résume Benjamin Brochet. Un bon matelas est celui qui respecte votre courbure vertébrale lorsque vous êtes en phase de sommeil, en fonction de votre positionnement, votre corpulence et votre morphologie. » C'est aussi celui qui vous paraît le plus confortable. Car le choix d'un matelas est avant tout une affaire de ressenti. « Certains sujets qui souffrent du dos apprécient un couchage très dur ; d'autres préfèrent s'enfoncer dans le matelas. Il n'y a pas de règles valables pour tout le monde », insiste le D' Marc Rey.

Un oreiller ergonomique peut me soulager

VRAI Tout est question de sensibilité individuelle, mais un oreiller ergonomique peut améliorer le confort, notamment des personnes qui souffrent de douleurs cervicales. Car « positionner les cervicales de façon physiologique, c'est-à-dire dans l'axe de votre tête et de vos dorsales, limite les

contraintes et permet à votre cou de "récupérer" durant la nuit », détaille Benjamin Brochet. Certaines personnes apprécieront l'oreiller à mémoire de forme. « Il va agir comme une petite minerve pendant le sommeil, explique le D^r Lepeintre. Disons que c'est un petit moyen de contention agréable qui va empêcher de trop bouger si on a déjà un peu mal au cou. » Quid des coussins de positionnement ? « Ils peuvent être utiles dans certains cas pathologiques. Par exemple, si vous souffrez d'arthrose et qu'il vous est difficile de dormir genoux tendus, un coussin peut vous apporter du confort. Ils peuvent également être intéressants en cas de sciatique, placés entre les jambes. » Mais ne mettez pas tous vos espoirs dans ces accessoires, aussi élaborés soient-ils. « Ce ne sont pas des solutions miracle, prévient l'expert. Les arguments marketing sont bien souvent disproportionnés. Les oreillers ergonomiques peuvent certes contribuer à améliorer le sommeil et diminuer certains symptômes mais en aucun cas à guérir et faire disparaître les douleurs. »

Je dois adopter certaines positions pour prévenir le mal au dos

FAUX Recommander de bonnes postures de sommeil n'a pas vraiment de sens pour une raison simple : « Nous n'avons aucun contrôle

sur la façon dont nous bougeons pendant notre sommeil, souligne Thierry Lanneau, kinésithérapeute spécialisé dos et posture. Avez-vous remarqué que lorsque vous vous endormez dans une position A, vous vous réveillez fréquemment dans une position B ? Et il faut savoir qu'entre A et B le corps a une vie. » En effet, lors d'une étude menée au Japon en 2003, les participants ont changé de posture en moyenne 33 fois par nuit ! Le dormeur a la bougeotte.

Mais pourquoi a-t-il autant de mal à tenir en place ? Tout simplement pour se protéger des tensions que générerait une position conservée des heures durant. « Nous avons des capteurs de pression dans tout le corps qui nous alertent, sans nous réveiller, lorsqu'une position est maintenue trop longtemps, élabore le D^r Jean-François Lepeintre. Quand ces capteurs se déclenchent, nous bougeons naturellement, de manière inconsciente, afin de diminuer les points de pression. » Impossible de tenir une posture sur la longueur. On oublie donc l'idée d'adopter coûte que coûte une position qui serait idéale, d'autant qu'elle... n'existe pas ! « La position dorsale n'est pas forcément la panacée pour tout le monde, rappelle Benjamin Brochet. Pour s'endormir, chacun adopte la position qui est "normale" pour lui. » Seul conseil du kinésithérapeute : « Rechercher de bonnes courbures vertébrales physiologiques, c'est-à-dire un léger creux lombaire et cervical, ainsi qu'un léger bombement dorsal. »



Un bon oreiller peut améliorer la qualité du sommeil, mais pas guérir une pathologie.

Je ne dois surtout pas dormir sur le ventre

VRAI et **FAUX** Si vous souffrez de douleurs cervicales, dormir sur le ventre, la tête tournée sur le côté, n'est effectivement pas recommandé. « La rotation cervicale peut contribuer à entretenir des tensions musculaires », confirme Benjamin Brochet. Mais, en dehors de cette problématique spécifique, rien ne vous empêche d'adopter cette position si elle vous semble naturelle. L'idée selon laquelle dormir sur le ventre est délétère est « une fausse vérité », selon Thierry Lanneau, qui peut se révéler contre-productive : « Si une personne lit que la posture couchée sur le ventre est néfaste, son cerveau risque fort d'intégrer cette information. Résultat, lorsqu'elle prendra cette position, le système nerveux central déclenchera une douleur, comme une alerte, en réponse à ce

qu'il considère comme un danger. » C'est ce que l'on appelle l'effet nocebo (négatif), par opposition à l'effet placebo (positif).

Il faut dormir en position fœtale

FAUX Pas de position idéale et universelle lorsque l'on souffre de lombalgie. « Certains seront soulagés en position fœtale, d'autres allongés sur le dos. Il n'y a pas de règle », déclare Benjamin Brochet. À chacun de trouver la position la moins contraignante pour son dos. Et pour y parvenir, pas d'autre solution que d'expérimenter. « Le meilleur conseil que je puisse donner est d'essayer des postures avec des oreillers ou avec un coussin d'allaitement. Que se passe-t-il si je surélève mes genoux ? Si je fléchis ma tête en avant ou bien si je la mets en extension ? La position couchée trois quarts ventrale (à mi-chemin entre le coucher sur le côté et le coucher sur le ventre) est-elle agréable ? » Vous craignez de vous faire encore plus mal ? « Il n'y a pas de positions dangereuses », insiste Thierry Lanneau. Si vous trouvez une posture confortable, adoptez-la ! » Ce qui ne signifie pas que vous devrez la maintenir toute la nuit. « Attention à ne pas devenir "kinésiophobe", alerte Benjamin Brochet. Avec toutes les injonctions qui sont faites aux personnes qui souffrent du dos, elles finissent par ne plus oser bouger. »

Mon mal de dos peut être lié à une mauvaise qualité de sommeil

VRAI « Les problèmes de dos sont souvent liés à des troubles du sommeil », affirme Thierry Lanneau. En 2016, Paul Boakye et ses collègues de l'université d'Alberta, au Canada, ont noté qu'« entre 50 et 90 % des gens présentant une douleur chronique sont atteints d'insomnie. Rien de très étonnant à ce qu'une douleur perturbe le sommeil ». Sauf que, selon le spécialiste, « le plus souvent, c'est dans l'autre sens que l'histoire se joue : un mauvais sommeil est un facteur de risque majeur pour le développement d'une douleur persistante ». Le Dr Marc Rey relativise toutefois : « Avancer que les troubles du sommeil peuvent générer des problèmes de dos est à mon sens un peu tiré par les cheveux. Il est vrai cependant que si vous vous levez dix fois la nuit et que vous avez un sommeil agité, vous pouvez vous faire mal. » ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

SHUTTERSTOCK : DR



MAISON **GUIDE**

Matelas à mémoire de forme

C'EST POUR MOI ?

Bénéficier d'un couchage confortable grâce à une mousse enveloppante qui s'adapte à votre morphologie, c'est ce que promettent les dernières innovations. PAR VICTOIRE N'SONDÉ

Une pression bien répartie

Un matelas en mousse dit à mémoire de forme ou viscoélastique, selon le terme technique, a la faculté d'épouser la morphologie des personnes qui se couchent dessus et de reprendre sa forme à chaque changement de position. Sensible à la chaleur du corps, cette mousse s'adapte à la corpulence de chacun, selon les points de pression plus importants, et s'avère rapidement enveloppante. Toutefois, elle est souvent peu respirante ce qui peut être gênant pour les personnes qui transpirent abondamment la nuit.

Une fermeté thermosensible

La fermeté du matelas dépend également de la température de la chambre à coucher. La mousse durcit s'il fait très froid et, à l'inverse, elle s'assouplit dès que la température ambiante s'élève. Ce phénomène est moins vrai avec les derniers modèles. Reste qu'ils sont plus stables lorsque la température de la chambre se maintient entre 17°C et 25°C, se défendent les fabricants.

Avec mousse, ressorts ou latex

Une mousse uniquement à mémoire de forme ne suffit pas à assurer un bon maintien. C'est pourquoi elle est toujours associée à une ou plusieurs couches constituées de mousse, de ressorts ensachés, voire de latex. Certains matelas combinent même plusieurs de ces technologies. A noter que si les versions avec du latex sont plus qualitatives, elles sont généralement plus coûteuses pour une durée de vie un peu plus courte, comprise entre 5 et 10 ans.

En ligne ou en magasin ?

Avant de choisir le modèle, il est recommandé de le tester. Rendez-vous en magasin et n'hésitez pas à vous allonger en solo, ou en duo si vous vivez en couple. Cela ne disqualifie pas pour autant les enseignes qui proposent des matelas à mémoire de forme exclusivement sur internet. Dans ce cas, optez pour une enseigne en ligne qui facilite le renvoi du produit, sans frais, après une période d'essai. Vous aurez ainsi le loisir d'essayer votre matelas durant plusieurs nuits consécutives.



« Tenez compte de votre poids »

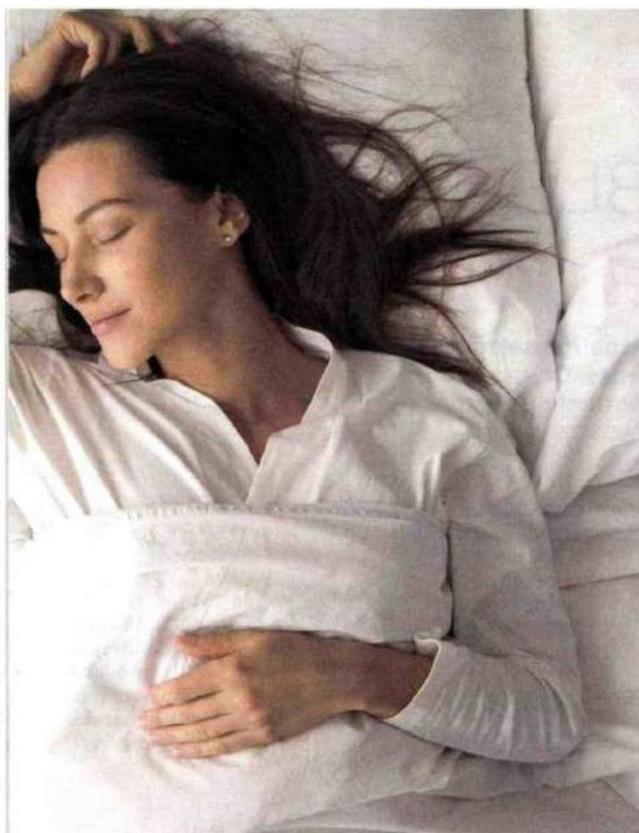
Un matelas à mémoire de forme peut se révéler intéressant quand on souffre de douleurs lombaires, du fait de la meilleure répartition de l'appui. En revanche, tenez compte de votre poids. Si vous êtes en surpoids, voire obèse, vous risquez de souffrir d'inconfort et d'avoir à supporter une chaleur corporelle trop élevée, car ce type de matelas est très enveloppant.

Dr MARC REY
PRÉSIDENT DE L'INSTITUT
NATIONAL DU SOMMEIL ET
DE LA VIGILANCE (INSV)

Des mouvements limités

La coque enveloppante, créée par un matelas à mémoire de forme, limite les mouvements que l'on peut effectuer. Aussi, il est moins confortable de bouger car le matelas doit s'adapter à votre nouvelle posture. En revanche, c'est un atout si vous dormez à deux : votre partenaire sera beaucoup moins gêné(e) par vos mouvements. ●

GETTY IMAGES/STOCKPHOTO



NOTRE SÉLECTION

Ecolo

Matelas hybride fabriqué avec des matériaux 100% recyclables, 140 x 190 cm, Simba, 929 €.



Petit prix

Matelas à ressorts ensachés, 140 x 200 cm. «Hyllestad», Ikea, 399 €.

Fabriqué en France et en Belgique

Matelas composé de 3 types de mousse, 140 x 190 cm. «L'incroyable matelas mousse», Tediber, 650 €.



Mousses et ressorts

Matelas hybride, 140 x 190 cm. Emma, 699,30 €.

CARNET D'ADRESSES P. 68



© PEPPIERMES / GETTY IMAGES

SOMNIFÈRES En finir avec la dépendance

La Journée du sommeil, qui a lieu le 19 mars, est l'occasion de faire le point sur notre consommation de somnifères. Celle-ci explose depuis deux ans, ce qui n'est pas sans conséquence sur notre santé. Comment s'en sortir et retrouver un sommeil de qualité ?

NOS EXPERTS

Dr Philippe Beaulieu,
 médecin somnologue
 au CHU Henri-Mondor
 à Créteil.

Dr Patrick Lemoine,
 psychiatre et docteur
 en neurosciences.

Benjamin Lubszynski,
 psychothérapeute.

Benjamin Putois, docteur
 en sciences cognitives,
 psychologue clinicien
 et psychothérapeute.

Un Français sur trois dort mal. Et la crise sanitaire n'a rien arrangé. Engagée par Santé publique France, l'enquête CoviPrev montre que les plaintes relatives au sommeil n'ont cessé d'augmenter depuis le début de la pandémie, passant de 53,6 % à 62,7 % chez les plus de 65 ans. Avec une flambée de la consommation de somnifères (ou hypnotiques). Le groupement d'intérêt scientifique Epi-Phare, créé par l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) et la Cnam, note une hausse de 1,4 million de délivrances d'hypnotiques entre le printemps 2020 et avril 2021. Concernant ce type de médicaments, le dernier compte rendu (2017) de l'ANSM montre que les Français en sont les troisièmes plus gros consommateurs européens (parmi 8 pays), que l'âge médian de prescription est de 57 ans, et que les femmes restent les principales utilisatrices (65 %).

→ UN SOMNIFÈRE qu'est-ce que c'est ?

C'est un médicament spécifiquement formulé pour traiter l'insomnie. Certains antidépresseurs

ou antihistaminiques (traitement de l'allergie, tel le Donormyl) ont des propriétés sédatives et se substituent parfois aux somnifères, mais les contre-indications sont nombreuses et les effets, pas toujours probants. Derrière l'appellation somnifère se trouvent deux classes de médicaments : les benzodiazépines et les z-drugs, qui se regroupent sous le terme "benzodiazépines et apparentés" (BZD). Stilnox, Imovane, Havlane (et génériques) font partie des plus vendus. Ils agissent sur le système nerveux central et sont rapidement efficaces pour induire le sommeil. Mais ils présentent aussi de gros inconvénients quand ils sont consommés au long cours.

→ DE POSSIBLES EFFETS indésirables

D'abord, des troubles de la mémoire et de la concentration, des maux de tête, vertiges, somnolences diurnes, apnées du sommeil..., de plus en plus importants à mesure que l'on avance en âge. Ensuite, les somnifères engendrent une dépendance, variable d'une personne à l'autre, aussi bien physique (il faut augmenter les doses



Par Sandrine Coucke-Haddad

pour obtenir les mêmes effets) que psychologique (on est persuadé de ne pouvoir dormir sans leur aide). "Au fil des semaines, un phénomène d'épuisement s'installe, ils deviennent de moins en moins efficaces, et pourtant on ne peut plus s'en passer", insiste le Dr Beaulieu, médecin somnologue. Comme l'accoutumance peut être rapide, la Haute Autorité de santé (HAS) recommande de ne jamais en prendre plus de quatre semaines d'affilée. Enfin, ils altèrent la qualité du sommeil naturel en allongeant les nuits sans restaurer le temps de sommeil lent profond. "Ce sont de simples anesthésiants, met en garde le Dr Lemoine, psychiatre. Ils donnent seulement l'illusion de dormir et n'entraînent pas les bénéfices d'une bonne nuit. C'est d'autant plus dommage qu'il existe des solutions efficaces et sans danger pour lutter contre les insomnies."

➔ UN PLAN EN 3 ÉTAPES pour s'en passer

Le sevrage est la solution, mais pas n'importe comment. Il doit être mené étape par étape et encadré par un professionnel de santé.

1. Je réduis progressivement les doses
Un arrêt brutal, particulièrement en cas de forte dépendance, peut se solder par un syndrome de sevrage dangereux (anxiété, tremblements, palpitations, confusion, vomissements, crises convulsives...) et entraîner des insomnies de rebond. "L'arrêt des somnifères s'étale généralement sur 6 à 8 semaines, en diminuant progressivement les doses de 50% en 50%, puis en intégrant des nuits sans médicaments", explique le psychologue Benjamin Putois. Ce protocole doit être adapté à chaque profil. Les plus dépendants peuvent avoir besoin d'un ou deux ans quand d'autres parviennent à se sevrer plus rapidement. Dans tous les cas, le suivi par un professionnel (addictologue, médecin traitant) permet d'adapter le sevrage et de prévenir les rechutes.

2. Je m'aide des thérapies comportementales et cognitives (TCC)
"Seulement 7% des personnes qui consomment des benzodiazépines de manière prolongée réussissent leur sevrage sans aide, alors que ce chiffre grimpe à 80% quand l'arrêt est encadré,

notamment avec une thérapie comportementale et cognitive (TCC)", souligne Benjamin Putois. La TCC repose sur des séances de suivi et des exercices. Elle vise à déconditionner les schémas de pensée inconscients qui induisent la dépendance. Les spécialistes du sommeil, psychiatres et psychothérapeutes sont nombreux à s'y former. "C'est le traitement de première intention, rappelle le Dr Beaulieu, car il cible à la fois le sevrage et l'insomnie." L'un des enjeux du premier cité est bel et bien de retrouver le sommeil, y compris chez les insomniaques chroniques, qui forment le peloton de tête des consommateurs de somnifères. On parle d'insomnies chroniques dès trois nuits difficiles par semaine, si cela dure au moins trois mois. L'urgence : reprendre confiance en sa capacité à dormir. L'une des caractéristiques de l'insomnie est en effet de s'auto-entretenir : la peur de ne pas dormir maintient en éveil.

"Les insomniaques, chroniques ou non, sont souvent en hypervigilance, constate le Dr Beaulieu. Ils focalisent sur leur nuit et adoptent sans le vouloir des comportements qui nuisent au sommeil." La TCC inclut d'ailleurs une psychoéducation, un retour aux basiques en quelque sorte : se lever à heures fixes, ne pas rester dans son lit sans dormir (mieux vaut se lever en cas de réveils nocturnes), se coucher au moins deux à trois heures après un dîner léger... Cette étape est nécessaire car structurante et, surtout, elle dédramatise les nuits, vécues par les insomniaques comme une intense source de stress, qui lui-même empêche de dormir. Sans cette prise en charge globale, le sevrage est voué à l'échec.

3. J'adopte mon propre rythme
Chaque dormeur est unique. Sa solution pour se passer des somnifères et retrouver les bras de Morphée passe forcément par ce qui lui est propre. "Tenir un agenda du sommeil [téléchargeable sur reseau-morphee.fr, NDLR] pendant un mois permet d'établir un film de ses nuits, y compris quand on est encore sous benzodiazépines, mais aussi de prendre du recul", indique le Dr Lemoine. On peut profiter d'une période de l'année un peu plus calme pour tenter une expérience de "libre cours" : on se fixe simplement une heure de lever et on se couche dès les premiers signes d'endormissement. ➔



Dormir sans médicaments ni tisanes, Drs Philippe Beaulieu et Olivier Pallanca, éd. Marabout, 192 pages, 19,90 €.

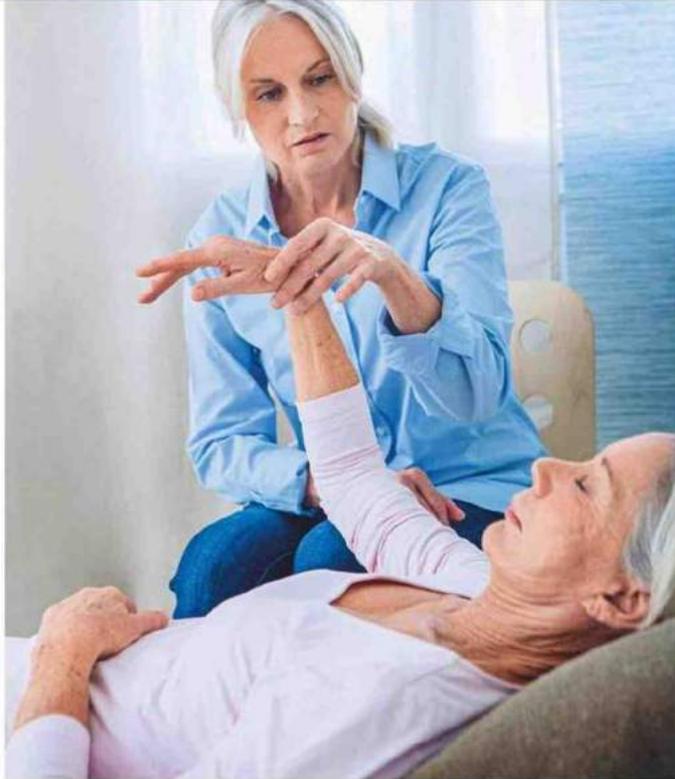


Docteur, j'ai mal à mon sommeil, Dr Patrick Lemoine, éd. Odile Jacob, 224 pages, 21,90 €.





MA SANTÉ | décryptage



© GETSP / AUBREXTOCK

↑ Pour diminuer l'anxiété, l'hypnose s'avère efficace. En plus, elle aide au sevrage d'hypnotiques.

→ "La première semaine est souvent une période de « rattrapage » quand on a un déficit de sommeil, mais la deuxième correspond au rythme naturel", précise le Dr Beaulieu. Et si vous êtes plutôt un "petit dormeur", inutile de vous imposer à tout prix des nuits de neuf heures. Ceci est d'autant plus vrai que le sommeil évolue avec l'âge : on dort moins longtemps et les réveils nocturnes sont plus fréquents après 50 ans. C'est normal et cela ne doit pas conduire de façon systématique à une prise de médicaments.



📖 **Bien dormir, ça s'apprend!**, Benjamin Lubszynski, Éditions du Rocher, 224 pages, 17,90 €.

➔ **DES AIDES**
 en complément

Insomnies et sevrage ont en commun de générer un stress. Les solutions pour réduire l'anxiété et induire l'endormissement sont donc bienvenues.

↳ **Toutes les méthodes de relaxation** (exercices de respiration, yoga, *bodyscan* où l'on contracte puis on relâche tous ses muscles...) peuvent être essayées pour réduire les tensions nerveuses dans les heures qui précèdent le coucher.

↳ **L'hypnose** fonctionne très bien, d'autant qu'elle peut aussi faciliter le sevrage. "Elle crée la confiance dans sa propre capacité de guérison et traite le stress, souvent la première cause de la dépendance", assure Benjamin Lubszynski, psychologue. Elle agit sur l'endormissement et restaure le sommeil lent profond. On peut trouver des séances gratuites dédiées aux insomniaques sur la chaîne YouTube de notre expert.

↳ **Certaines plantes** (valériane et pavot de Californie, en particulier) ont des vertus sédatives. Le Dr Lemoine recommande de les prendre en gélules ou comprimés (les tisanes pouvant provoquer des réveils nocturnes pour uriner) en soirée, 1 à 2 comprimés selon la posologie.

↳ **La mélatonine**, une hormone favorisant l'endormissement, est intéressante pour les seniors, qui en produisent moins. "Je conseille systématiquement la mélatonine à libération prolongée (à acheter impérativement en pharmacie) lors de l'arrêt des benzodiazépines", rapporte le Dr Lemoine. Un médicament, le Circadin (dosé à 2 mg, sur prescription médicale), est spécifiquement destiné aux plus de 55 ans, mais on trouve également de la mélatonine moins dosée sous forme de complément alimentaire.

BenzoStop,
 un nouvel essai clinique

Lancé par des chercheurs de l'Inserm et de l'association d'étude du sommeil Prosom, ce vaste projet vise à harmoniser et personnaliser les protocoles de sevrage des BZD. "Aujourd'hui, il n'en existe pas à l'échelle nationale. Notre étude, qui repose sur des consommateurs de BZD volontaires, vise à établir les différents scénarios de sevrage et optimiser nos actions. Nous souhaitons également donner de nouveaux outils à l'attention des médecins prescripteurs", détaille Benjamin Putois, porteur du projet BenzoStop. Plus d'infos sur benzostop.org



MÉDECINE LE DOSSIER

FATIGUE

MON PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION EXPRESS

ÉPUISÉ, LESSIVÉ, À PLAT, AU BOUT DU ROULEAU... AU SORTIR DE L'HIVER, NOUS SOMMES NOMBREUX À NOUS SENTIR (TRÈS) FATIGUÉS. LA BONNE NOUVELLE ? CELA N'A ABSOLUMENT RIEN D'UNE FATALITÉ. VOICI NOS CONSEILS POUR REVENIR PLUS EN FORME QUE JAMAIS, EN QUELQUES SEMAINES TOP CHRONO.

PAR STÉPHANIE PAICHELER

Personne n'aime se sentir fatigué. Cette sensation nous met des limites, nous empêche de faire, nous pousse à rendre les armes et à nous reposer. Pourtant, au-delà du ressenti désagréable, la fatigue est un phénomène physiologique essentiel. « C'est un signal d'alarme qui nous indique qu'il devient nécessaire de nous reposer », explique le Dr Adrian Chaboche, médecin généraliste. « Elle permet de limiter notre activité physique ou intellectuelle, pour ne pas risquer un accident, une fracture ou un burn out », ajoute le Dr Grégoire Coxon, immunologiste. Mais si l'on doit absolument écouter les messages qu'elle nous envoie, pas question de la subir. Pour en sortir, il suffit souvent de corriger quelques-unes de nos (mauvaises) habitudes. Retrouver des nuits vraiment réparatrices, répondre à l'appel de la sieste, apporter des vitamines dans son assiette, bouger plus, apprivoiser son stress, respirer profondément, lâcher prise, s'accorder de petits moments rien que pour soi, sans obligations... Il n'est pas très compliqué de venir à bout de cette fatigue passagère. Notre plan devrait vous permettre de refaire le plein de vitalité en moins d'un mois.

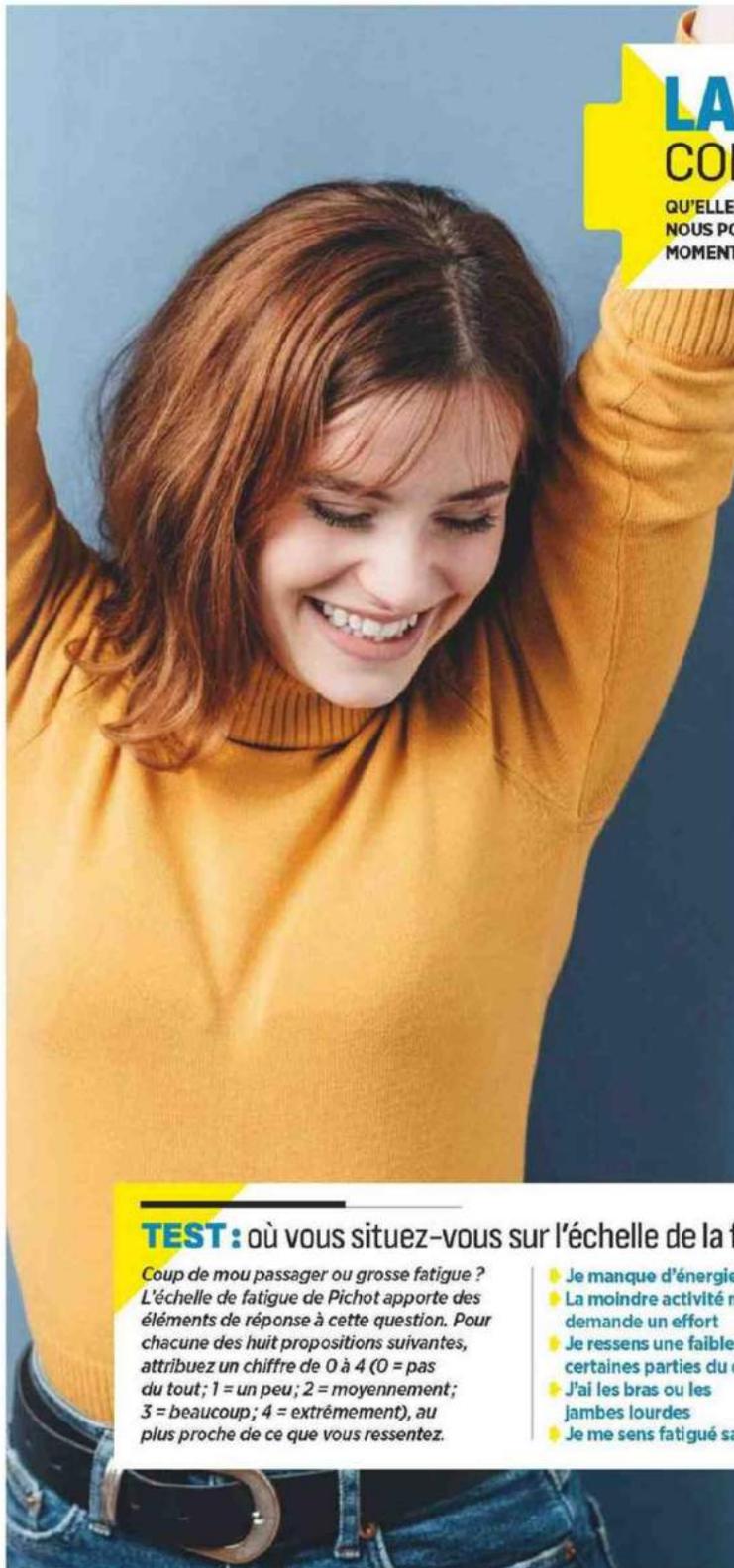
50%

DES FRANÇAIS DÉCLARENT QUE LEUR ÉTAT DE SANTÉ S'EST DÉGRADÉ DEPUIS LE DÉBUT DE L'ÉPIDÉMIE. ILS METTENT UNE NOTE DE 5,9/10 À LEUR NIVEAU DE FATIGUE, DE 5,9/10 À LEUR NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, ET DE 6,1/10 À LA QUALITÉ DE LEUR SOMMEIL.

Source : enquête Ipsos pour Baracoda, décembre 2021.

Quand la fatigue n'en finit pas

Mais toutes les fatigues ne se valent pas. Quand elle arrive à la fin d'une grosse journée de travail, de nuits en pointillés passées à s'occuper du petit dernier, d'un marathon ou d'une soirée prolongée entre amis, la fatigue est tout à fait normale. « Mais si elle dure plus de trois semaines, il faut consulter, pour voir si cela ne cache pas quelque chose de plus sérieux », alerte le Dr Chaboche. Car la fatigue peut aussi être le symptôme d'innombrables maladies, comme l'hypothyroïdie, la dépression ou la fibromyalgie. Elle est aussi au premier plan du Covid long, qui empoisonne la vie de très nombreuses personnes. Plus de 10 % de celles ayant contracté le virus auraient encore des symptômes trois mois plus tard. Parfois, la cause est tout autre. La fatigue, intense, ne passe pas, quoi qu'on fasse. Et si elle s'accompagne de douleurs, de troubles de la concentration, de maux de tête... il s'agit peut-être du Syndrome de fatigue chronique, une maladie méconnue, parfois dénigrée, mais qui provoque pourtant des souffrances bien réelles pour les personnes qui en sont atteintes. Le chemin vers le mieux-être passe là encore par une simple décision, celle d'aller consulter. ■



LA FATIGUE COMMENT ÇA MARCHE ?

QU'ELLE SOIT PHYSIQUE OU MENTALE, LA FATIGUE A UN BUT : NOUS POUSSER À NOUS REPOSER. QUE SE PASSE-T-IL À CE MOMENT PRÉCIS DANS LE CORPS ? ÉLÉMENTS DE RÉPONSE.

Derniers kilomètres d'un marathon. Alors que la ligne d'arrivée se rapproche, soudain, une sensation de « jambes coupées ». Malgré soi, l'allure ralentit, chaque foulée devient une torture. Le fameux « mur » de la distance mythique de 42,195 km traduit tout simplement une chute drastique des réserves en glycogène de l'organisme. Le corps prévient que si nous continuons comme ça, nous aurons à en subir les conséquences : déchirure musculaire, rupture du tendon d'Achille, voire malaise. La fatigue évite ainsi de se mettre en danger.

UNE HISTOIRE DE GLYCOGÈNE

Lorsque nous faisons du sport, « les fibres musculaires se contractent, décrit le Dr Cozon. Cette contraction est possible grâce au carburant des muscles, l'adénosine triphosphate, ou ATP. Ces molécules sont produites essentiellement à partir du glucose, stocké dans notre organisme sous une forme appelée glycogène. » Lors d'un effort sportif, les stocks de glycogène baissent peu à peu, ce qui explique que l'effort devienne de plus en plus difficile. Et cela se traduit par de la fatigue. Le repos a pour but de permettre de reconstituer les stocks en glycogène, notamment à partir de ce que nous mangeons. « S'il a été suffisamment réparateur, il sera possible, le lendemain, de renouveler l'effort que la fatigue avait interrompu. »

DÉBRANCHER LE CERVEAU

Ce principe effort/récupération en partie régulé par la fatigue « se retrouve aussi lors d'exercices intellectuels. Il est maintenant bien établi qu'après une phase d'apprentissage intellectuel, c'est le repos de la nuit suivante qui permet une stabilisation et une mémorisation des acquis de la journée. » En nous incitant à lever le pied, la fatigue est donc, assurément, une alliée...

TEST : où vous situez-vous sur l'échelle de la fatigue ?

Coup de mou passager ou grosse fatigue ?
L'échelle de fatigue de Pichot apporte des éléments de réponse à cette question. Pour chacune des huit propositions suivantes, attribuez un chiffre de 0 à 4 (0 = pas du tout; 1 = un peu; 2 = moyennement; 3 = beaucoup; 4 = extrêmement), au plus proche de ce que vous ressentez.

- Je manque d'énergie
 - La moindre activité me demande un effort
 - Je ressens une faiblesse dans certaines parties du corps
 - J'ai les bras ou les jambes lourdes
 - Je me sens fatigué sans raison
 - J'ai envie de m'allonger pour me reposer
 - J'ai du mal à me concentrer
 - Je me sens fatigué, lourd et raide
- Faites l'addition. Si le total dépasse 22, votre fatigue est excessive, pouvant justifier une consultation médicale.



MÉDECINE LE DOSSIER

5 VRAIS-FAUX SUR LE SOMMEIL

ON PASSE UN TIERS DE NOTRE VIE À DORMIR. MAIS TOUT LE MONDE NE MAÎTRISE PAS CET ART À LA PERFECTION. QUELQUES PISTES POUR RETROUVER DE BONNES HABITUDES, ET DES NUITS – ENFIN – RÉPARATRICES.

1 Les heures de sommeil avant minuit comptent double

FAUX « Peu importe que l'on se couche à 22 heures ou à 1 heure du matin. Ce qui est important, ce sont surtout les deux-trois premières heures de sommeil, car elles sont riches en sommeil lent profond, le plus réparateur », rectifie le Pr Pierre Philip, chef du service de médecine du sommeil du CHU de Bordeaux.

2 L'alcool aide à dormir

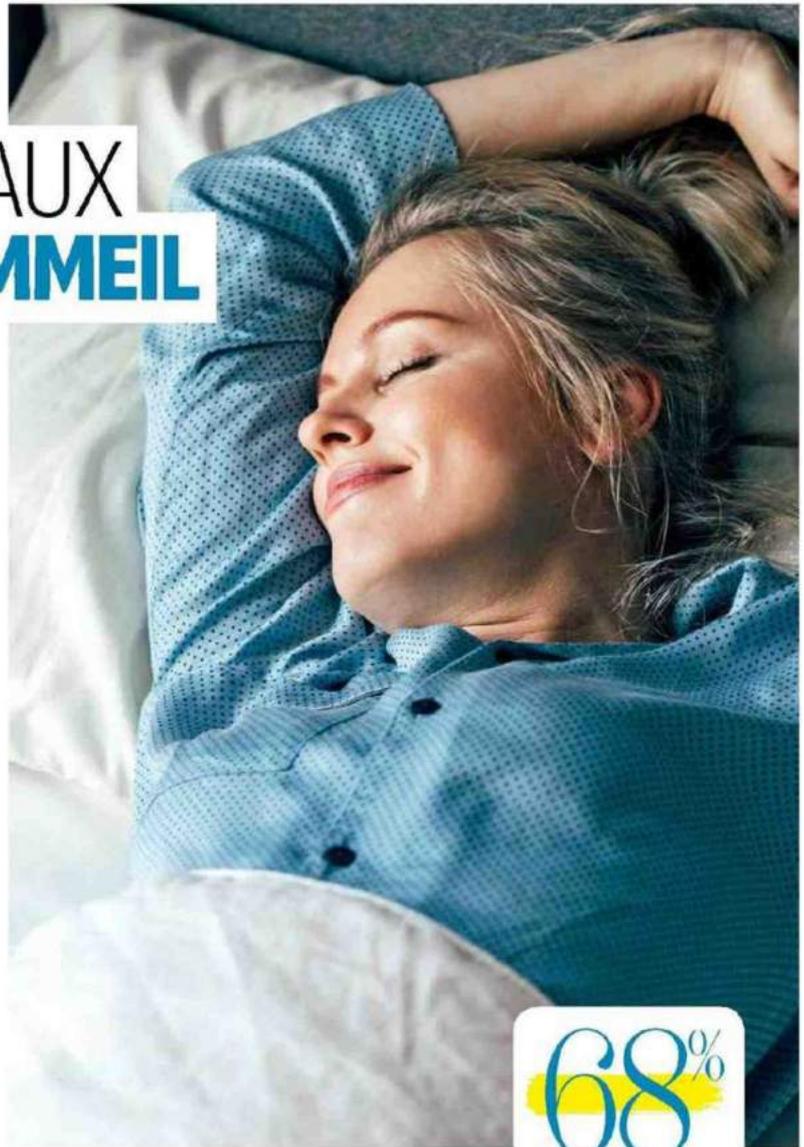
FAUX Boire une bière et/ou deux verres de vin au dîner « va effectivement accélérer l'endormissement. Mais le sommeil qui suit sera fragmenté, de mauvaise qualité. »

3 Nous ne sommes pas tous égaux devant le sommeil

FAUX Certains – une minorité – sont de petits dormeurs, pouvant se satisfaire de 5 heures par nuit, quand d'autres ne pourront se lever sans leurs 10 heures de sommeil. « Mais, en moyenne, les adultes ont besoin de

7 à 9 heures de sommeil pour préserver leur système immunitaire, nettoyer et trier toutes les informations du cerveau, commencer la journée en pleine forme et de bonne humeur. » À chacun de trouver le temps dont il a besoin. « Une manière

efficace pour y arriver, c'est de profiter des vacances pour se passer de réveil pendant deux semaines. » Vous vous réveillez naturellement, vous vérifiez combien d'heures vous avez dormi, et vous avez votre quota idéal de sommeil.



68%

DES FRANÇAIS SE PLAIGNENT DE LEUR SOMMEIL, SOIT + 19 POINTS PAR RAPPORT AU NIVEAU HORS ÉPIDÉMIE. NOUS DORMONS EN MOYENNE 6 H 41 PAR NUIT EN SEMAINE, 7 H 33 LE WEEK-END. C'EST 1 HEURE DE MOINS QU'IL Y A 30 ANS !
 Sources : enquête CoviPrev, décembre 2021 ; enquête INSY/ MGEN, mars 2020.

4 Un bon dormeur ne se réveille jamais la nuit

FAUX Les microéveils tout au long de la nuit, entre deux cycles, ponctuent le sommeil de tout le monde. Chaque microéveil dure de 15 secondes à 1 ou 2 minutes. « À l'âge adulte, nous passons 5 % de la nuit réveillés, sans nous en rendre compte. Si l'on ne s'en souvient pas, c'est parce que le sommeil a un pouvoir amnésiant. »

5 Le week-end est parfait pour récupérer des heures de sommeil en retard

FAUX La grasse matinée du week-end pour compenser une dette de sommeil, parce que nous avons travaillé trop tard, ou abusé des séries Netflix, ce n'est pas une bonne idée. Pourquoi ? Parce que cela dérègle notre horloge biologique. Le secret pour reprendre le contrôle de ses nuits, c'est de miser sur la régularité. « Dans l'idéal, il faudrait se lever tous les jours à la même heure, samedi et dimanche inclus. »



Sieste, mode d'emploi

« La sieste est excellente pour l'organisme », insiste le Dr Adrian Chaboche. De fait, elle permet de récupérer après une mauvaise nuit, et donne un « coup de fouet » pour le reste de la journée. Pour en retirer tous les bienfaits, il faut cependant suivre quelques règles :

- **Les limiter dans le temps** : « pas plus de 20 à 25 minutes », conseille le Dr Chaboche. Si elle s'éternise, on risque d'avoir du mal à émerger.
- **La faire avant 15 h 30**, pour ne pas retarder l'endormissement de la nuit suivante.



DOSSIER santé

**Ronflements,
stress, douleurs,
éveils nocturnes...**

Retrouver des nuits paisibles

Trois Français sur cinq ont un sommeil perturbé depuis le début de l'épidémie de Covid-19. On parle aujourd'hui de Covid-sommeil ! Autour de nous, tout s'accélère, tout nous bouscule. Tant bien que mal, nous essayons de nous adapter, mais cet effort se fait souvent au détriment du temps passé à récupérer. Pourtant, le sommeil, qui occupe un tiers de notre vie, est indispensable à notre équilibre. Pris dans le tourbillon des activités et des soucis quotidiens, nous avons trop souvent tendance à l'oublier. *Sylvie Dellus*

Nos experts



Dr Pierre-Alexis Geoffroy
psychiatre et médecin
du sommeil à l'hôpital Bichat
(Paris) et au GHU Paris
psychiatrie neurosciences



Pr Marie-Pia d'Ortho
membre du conseil
scientifique de la Société
française de recherche et
de médecine du sommeil



Dr Marc Rey
neurologue, président
de l'Institut national
du sommeil et
de la vigilance



Le 18 mars
prochain se tient la
22^e Journée du sommeil, à
l'initiative de l'Institut
national du sommeil et de la
vigilance. Le thème retenu cette
année : le sommeil des enfants
de 6 mois à 10 ans et de leurs
parents. Plus d'infos sur
journeesommeil.org

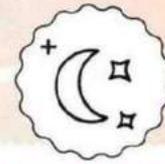
Le sommeil occupe
un tiers de nos vies. Alors,
prenons-en soin !



DOSSIER santé

Dormir n'est pas du temps perdu !

Nos organes, nos neurones et nos hormones ont besoin de sommeil pour mieux se réguler et se régénérer.



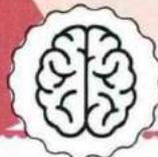
* Un organisme au repos

Pendant le sommeil, toutes les grandes fonctions récupèrent. La fréquence cardiaque ralentit, la température s'abaisse, la tension artérielle diminue et les muscles se détendent. Tout se remet en route au petit matin sous l'effet du cortisol, une hormone qui facilite l'éveil.



* Un système immunitaire renforcé

Au cours du sommeil, le système immunitaire se reconstitue et reprend, lui aussi, des forces. Il a été démontré que les personnes qui accumulent une dette de sommeil (moins de six heures de sommeil par nuit) se défendent moins bien face aux rhumes et aux infections.



* Un cerveau nettoyé

Les neurones baignent dans un liquide qui devient plus abondant pendant le sommeil. Celui-ci va dissiper les substances toxiques accumulées dans le cerveau, notamment la protéine bêta-amyloïde impliquée dans la maladie d'Alzheimer.

000 STUDIO, SET LINE VECTOR ICON, ANAT VALEEV, OLYASTORNY / STOCK ADOBBE.COM (4)



* Un appétit mieux régulé

Pendant cette période de repos, l'organisme peut se passer de nourriture. Il sécrète une hormone, la leptine, qui coupe temporairement l'appétit. Au réveil, une autre hormone, la ghréline, stimule au contraire l'envie de manger. Un sommeil perturbé déséquilibre ces sécrétions hormonales, ce qui augmente le risque de surpoids. La tolérance à l'insuline, l'hormone qui régule le glucose dans le sang, est également modifiée avec un risque de diabète de type 2.

* Des apprentissages consolidés

Le cerveau continue à travailler pendant le sommeil. Il consolide les informations importantes de la journée (les apprentissages, les souvenirs marquants...). D'où l'importance du sommeil chez les enfants et les étudiants. À la veille d'un examen, il vaut mieux s'accorder une bonne nuit pour préserver ses capacités d'attention, de concentration et de mémoire.

* Des tissus réparés

L'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil. Son rôle est de favoriser la cicatrisation et la réparation de la peau, des os, des cellules... Elle est indispensable aux enfants pour bien grandir.

L'endormissement UNE FENÊTRE DE CRÉATIVITÉ

Preuve supplémentaire que le sommeil n'est pas une perte de temps, une étude récente de l'Inserm montre que la phase d'endormissement est propice à la créativité et à la résolution de problèmes. Cet "effet eureka" a pu être reproduit lors de courtes siestes d'une vingtaine de minutes.

Source : Science advances, décembre 2021.

UN MAUVAIS SOMMEIL Quelles conséquences ?

Dormir est indispensable pour se maintenir en bonne santé.

- **À court terme** : après une mauvaise nuit, on se réveille de mauvaise humeur et l'esprit embrumé. Conséquences : des difficultés d'attention, de concentration, de mémorisation et un risque accru d'accident.
- **À long terme** : l'insomnie est considérée comme chronique au-delà de trois mauvaises nuits par semaine pendant plus de trois mois, ce qui concerne 10 à 15 % de la population française. Ce sommeil perturbé engendre des perturbations métaboliques et émotionnelles qui vont favoriser la dépression, la prise de poids, les maladies cardiovasculaires et le diabète.

DHAYOU, YOMMYTIME, BLUEPRINTMEDIA / STOCK-ALOBE.COM (3)



DOSSIER santé

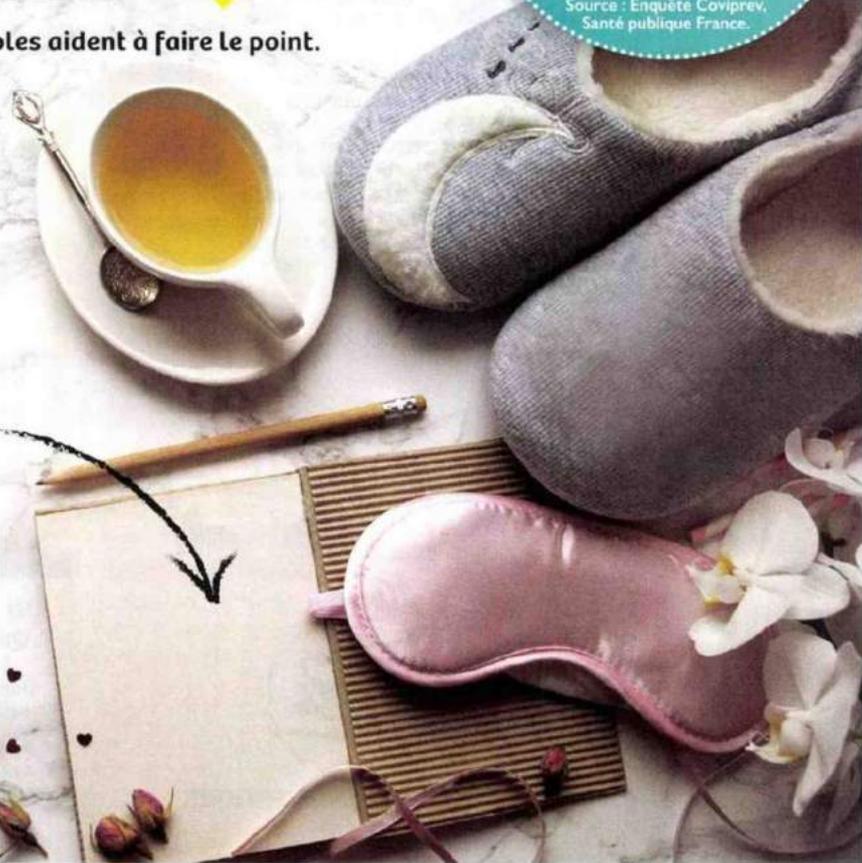
68%
des Français déclarent avoir eu des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours (période du 30 novembre au 7 décembre 2021). C'est 19 points de plus comparé à la situation hors épidémie.
Source - Enquête Coviprev, Santé publique France.

Comment évaluer la qualité de son sommeil ?

Des outils très simples aident à faire le point.

* Tenir un agenda du sommeil

Les médecins du sommeil recommandent de noter, chaque jour pendant deux semaines, les heures approximatives de lever et de coucher, la durée d'endormissement et les éveils nocturnes. Cet exercice permet, selon le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de vigilance, de "mieux se connaître". Comparer la qualité de son sommeil pendant une période de travail et pendant les vacances aide à prendre conscience de ses difficultés.



* À télécharger

L'appli Kanopée, validée scientifiquement, fournit des conseils personnalisés à partir des données de votre agenda du sommeil. Disponible gratuitement sur Google store ou Apple store.

* Utiliser une montre connectée

Les montres connectées détectent les mouvements nocturnes et mesurent la fréquence cardiaque. Pour le Dr Rey, « ce sont des informations indirectes » sur la qualité du sommeil. « Ces indices peuvent être utiles mais les algorithmes sont bâtis à partir de données d'un adulte jeune et en bonne santé. Ils ne tiennent pas compte de variations liées à l'âge et à la prise de médicaments », ajoute-t-il. Attention de ne pas en tirer de conclusions trop hâtives ! « Le sommeil ne se mesure pas comme une performance. Si vous vous sentez bien au réveil, tout va bien », assure le neurologue.





DOSSIER santé

Stop aux ronflements !

Loin d'être anodins, les ronflements peuvent gâcher une vie de couple. Dans certains cas, ils révèlent une apnée du sommeil, une maladie qu'il faut prendre en charge.

Pourquoi tant de décibels ?

Le niveau sonore des ronflements peut dépasser les 70 décibels (dB), l'équivalent d'une salle de classe bruyante.



→ Sommeil paisible

L'air, entrant par le nez et la bouche, circule jusqu'aux cordes vocales dans ce que l'on appelle les "voies aériennes supérieures". Pendant le sommeil, les muscles de la gorge et de la langue s'affaiblissent légèrement. Pour autant, l'air circule normalement.



→ Ronflements

Le passage de l'air est perturbé. Les turbulences font vibrer le voile du palais et les parois du pharynx, d'où les ronflements. Plusieurs causes sont possibles : des muscles de la gorge ou de la langue trop affaiblis, un excès de graisse, une mâchoire mal positionnée, une position sur le dos...

Des nuits calmes et silencieuses, c'est possible !

Il existe des solutions adaptées à chaque profil de ronfleur.

✦ Vous êtes en surpoids

La graisse peut infiltrer les tissus de la gorge et de la langue, gênant le passage de l'air. Perdre quelques kilos va réduire la pression sur les voies aériennes supérieures et peut suffire à calmer le ronflement.

✦ Vous dormez sur le dos

Dans cette position, la langue bascule vers l'arrière, au risque d'obstruer la gorge.
La solution : dormir sur le côté. Certaines personnes n'hésitent pas à coudre une balle de tennis sur leur pyjama, entre les deux omoplates. Le système peut sembler archaïque, mais il fonctionne. Des entreprises s'en sont inspirées pour mettre au point des ceintures et des sacs à dos adaptés (Ronfless, ASR Comfort-Pro, SomnoCushion...). Il existe également des systèmes vibreurs (SmartSleep de Philips, Somnipax, Somnoft...) qui réveillent légèrement le dormeur lorsqu'il se met sur le dos.

✦ Vous consommez de l'alcool

Sous l'effet de l'alcool, les muscles se relâchent, y compris ceux de la gorge. Si vous avez tendance à ronfler, évitez d'en boire en soirée.
À savoir : la prise de somnifères peut favoriser les ronflements par ce même mécanisme de relâchement musculaire (voir p. 30).

✦ Votre mâchoire est un peu décalée

Si la mâchoire inférieure (mandibule) est trop en arrière, le passage de l'air est perturbé. Une orthèse d'avancée mandibulaire peut être utile. Ce dispositif, porté toute la nuit, place la mâchoire et la langue dans une position qui dégage les voies respiratoires. On trouve en pharmacie des modèles standard dont les

possibilités de réglage sont limitées (Oniris, Quies...). Ces gouttières peuvent induire une hypersalivation ou des douleurs dentaires. Les plus efficaces sont réalisées sur mesure par un chirurgien-dentiste. L'orthèse est remboursée sur prescription en cas d'apnée du sommeil (voir ci-contre).



Pr D'ORTHO

On arrive toujours à corriger les apnées du sommeil et les patients retrouvent un sommeil de qualité

✦ **Et si rien ne marche?**

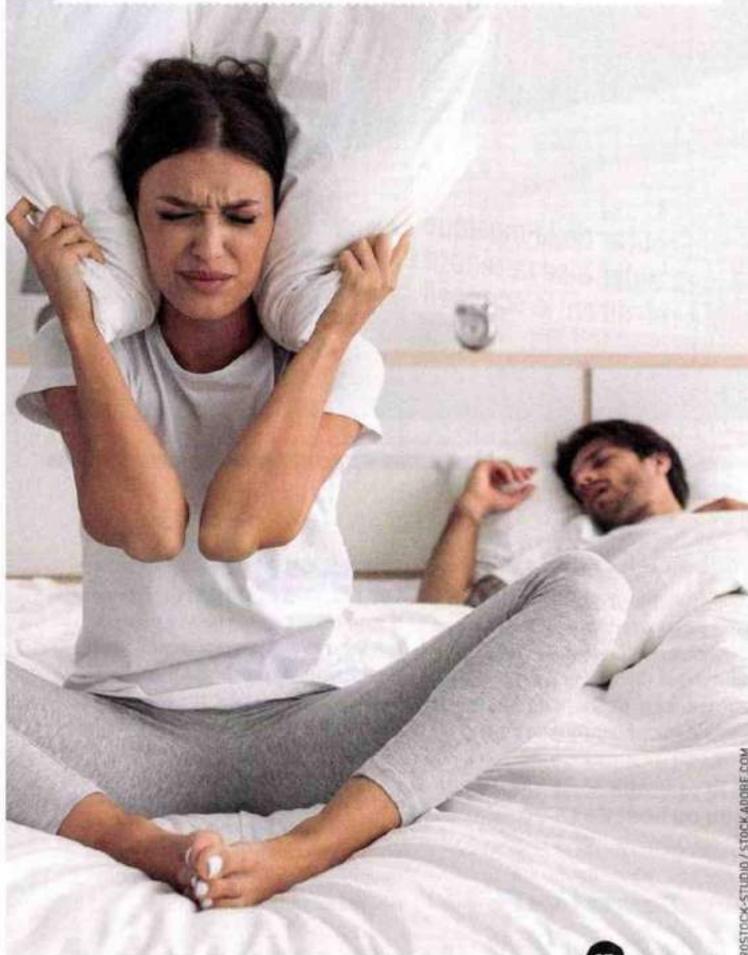
→ **Tenter la kiné**

Si les muscles de la langue ne sont pas assez toniques, elle ne peut pas, au repos, rester dans la bonne position. Des séances de renforcement peuvent être réalisées auprès d'un kinésithérapeute spécialisé en rééducation maxillo-faciale. « Quelques études ont montré une efficacité dans l'apnée du sommeil, mais pas pour traiter le simple ronflement. Il faut beaucoup de séances pour obtenir un résultat. Les exercices doivent être régu-

liers et quotidiens », observe la Pr Marie-Pia d'Ortho, médecin du sommeil à l'hôpital Bichat (Paris).

→ **Envisager la chirurgie**

Une intervention par radiofréquence sur le voile du palais, sous anesthésie locale, permet de le rigidifier et diminue sa capacité à vibrer. Deux à trois séances sont nécessaires (au moins 150 € chacune, non remboursées). Chez certains ronfleurs, une opération des fosses nasales est nécessaire pour lever leur obstruction.



Et si c'était une apnée du sommeil ?

Vous ronflez, mais vous faites aussi des pauses respiratoires au cours de la nuit ? Ne prenez pas ces symptômes à la légère.

Votre conjoint en témoigne : vos ronflements sont très sonores et, plusieurs fois dans la nuit, vous arrêtez de respirer quelques secondes. Ce manque d'oxygène provoque des micro-éveils qui altèrent la qualité du sommeil. En l'absence de traitement, l'apnée du sommeil augmente le risque de maladie cardiovasculaire (AVC, infarctus...). Soyez vigilant surtout si vous souffrez déjà d'hypertension artérielle, de diabète ou d'obésité.

LES AUTRES SIGNES D'ALERTE

- Vous vous levez fréquemment la nuit pour uriner.
- Vous transpirez de façon anormale au cours de la nuit.
- Vous vous réveillez parfois avec l'impression d'étouffer.
- Il vous arrive d'avoir mal à la tête en fin de nuit ou au réveil.
- En journée, vous somnolez. Vous vous sentez fatigué et irritable, vous avez des trous de mémoire.

LES TRAITEMENTS POSSIBLES

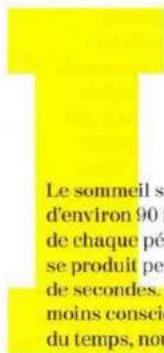
Ils dépendent de la sévérité de l'apnée du sommeil. « Tous les traitements des ronflements peuvent être utilisés (voir ci-contre). En revanche, la chirurgie du voile du palais n'est pas efficace sur les apnées », rappelle la Pr d'Ortho. En cas d'apnée du sommeil sévère, le patient doit dormir sous "pression positive continue". Concrètement, il porte un masque relié à une machine qui propulse de l'air à un débit suffisant pour maintenir ouvertes les voies respiratoires. S'il est trop contraignant, le traitement peut être ajusté.



DOSSIER santé

Éveils nocturnes : comment replonger dans le sommeil ?

Il est fréquent de se réveiller la nuit. Mais il faut prendre garde à ne pas dérégler son sommeil.



Le sommeil se décompose en cycles d'environ 90 minutes chacun. À la fin de chaque période, un micro-éveil se produit pendant une trentaine de secondes. Chacun en a plus ou moins conscience. Et, la plupart du temps, nous replongeons sans difficulté dans les bras de Morphée. Mais, chez certaines personnes, ces éveils nocturnes se multiplient et se prolongent. Des idées noires se mettent à tourner en boucle : "Je ne vais jamais y arriver", "Le réveil va sonner dans deux heures, je serai fatigué demain"... Impossible de trouver le sommeil !



Écouter de la musique peut aider à se détendre et à retrouver le sommeil.

* Comment se rendormir ?

Le sommeil est une mécanique fragile et les micro-éveils ont physiologiquement tendance à augmenter avec l'âge. Pour se rendormir rapidement, la relaxation est le meilleur atout. Le relâchement des muscles et le ralentissement de la respiration vont détendre le corps et l'esprit. « Toutes les techniques de relaxation respiratoires et musculaires, comme la sophrologie, la cohérence cardiaque ou la méditation, aident à lâcher prise et à sortir de cet état d'hypervigilance », assure le Dr Pierre-Alexis Geoffroy, psychiatre.

→ Petit exercice de relaxation

Les sophrologues conseillent de travailler par groupe musculaire en alternant contraction et détente : on fronce les sourcils et on relâche, on appuie la langue contre le palais et on relâche, et ainsi de suite jusqu'aux orteils.

→ Si le sommeil n'est pas revenu au bout de 15-20 min

Il vaut mieux sortir du lit et se recoucher dès que l'envie de dormir se manifeste. **Dans ce laps de**

temps, on peut lire ou écouter de la musique.

En revanche, il vaut mieux éviter de s'exposer à une lumière vive, de fumer une cigarette (le tabac est un stimulant) ou de s'énerver sur les réseaux sociaux. Le lendemain matin, il est préférable de se lever à l'heure habituelle et d'éviter de faire la sieste dans la journée. Cette discipline permet de maintenir une certaine "pression de sommeil". Le corps humain ne peut pas se passer de dormir. Au-delà d'un certain point, il ne résiste plus à l'appel du lit.



★ Et si le scénario se répète trop souvent ?

C'est le moment de faire le point, de tenter de nouvelles solutions et de corriger certaines mauvaises habitudes.

→ Identifier la cause

L'anxiété et la dépression sont des facteurs d'insomnie connus. « Les personnes qui souffrent d'insomnie sont également à haut risque de dépression et de troubles anxieux », rappelle le Dr Geoffroy. Un vrai cercle vicieux ! Mais ces nuits sans sommeil peuvent aussi être liées à d'autres pathologies (voir p. 32). Seul un médecin saura poser le bon diagnostic.

→ Réviser son hygiène du sommeil

Ces grands principes ne sont pas toujours respectés. Et pourtant, ils sont efficaces pour réguler son sommeil.

- Se coucher et se lever à des heures régulières en évitant un décalage supérieur à une heure le week-end.
- Régler la température de la chambre à 18 °C maximum.
- Dormir dans le noir, sans la lumière du réveil ou d'un smartphone.
- Dîner léger en évitant l'alcool.
- Une heure avant d'aller au lit, passer en mode détente (pas d'écrans, pas de réseaux sociaux...).
- Éviter de passer trop de temps au lit sans dormir.
- Conserver une activité physique régulière. Un corps en forme plonge dans le sommeil sans difficulté.



→ Tenter la mélatonine

C'est l'hormone de la nuit. Sa sécrétion est calée sur les variations de la lumière naturelle. Elle démarre vers 18 h, atteint son pic vers 2 h du matin, puis redescend jusqu'au soir. Mais cette belle mécanique est moins efficace chez les seniors. Elle peut aussi se dérégler chez les personnes qui travaillent en horaires décalés ou qui subissent un décalage horaire. Des comprimés de mélatonine peuvent aider à retrouver un bon rythme veille-sommeil. En cas d'éveils nocturnes, c'est la forme "à libération prolongée" qui est la plus indiquée (Chronobiane L.P, ArkoRelax sommeil fort 8 h, Somniphyt...).

La bonne posologie : 1,9 mg de mélatonine à prendre 30 minutes à une heure avant de se coucher, pendant une à trois semaines, l'heure du coucher restant fixe pendant le traitement. On peut augmenter la dose sans dépasser quatre comprimés par prise.

On choisit les plantes relaxantes

Elles agissent sur l'anxiété avec chacune leurs spécificités. À prendre en cure de deux ou trois semaines, sous forme de poudre ou d'extrait fluide de plantes fraîches.



L'eschscholzia



La valériane



La passiflore

Leurs effets

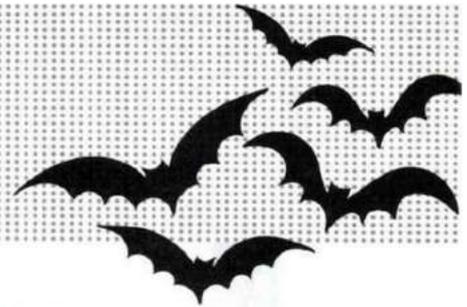
L'eschscholzia a la réputation de prolonger le temps de sommeil (5 à 10 ml le soir en extrait fluide).

La valériane aide à calmer la tension nerveuse et musculaire (600 à 900 mg le soir en extrait sec).

La passiflore agit sur l'anxiété et a une action antalgique sur les douleurs nocturnes (5 ml le soir en extrait fluide).

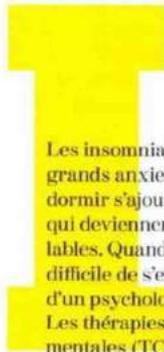


DOSSIER santé



Chasser les pensées intrusives et les cauchemars

Quand les soucis tournent en boucle, dormir n'est plus possible.



Les insomniaques sont souvent de grands anxieux. À la peur de ne pas dormir s'ajoutent des ruminations qui deviennent rapidement incontrôlables. Quand on en arrive là, il est difficile de s'en sortir sans le soutien d'un psychologue ou d'un psychiatre. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) aident à reprendre confiance dans ses capacités à dormir et à développer un nouveau schéma de pensées, plus positives. Les TCC sont considérées comme le traitement le plus efficace des insomnies.

★ Comment ça marche ?

Dans leur volet "comportemental", ces thérapies apprennent aux patients à se relaxer et à accepter que leur sommeil ne soit pas toujours parfait. Il s'agit de déconstruire certaines idées erronées comme "Il faut dormir huit heures par nuit" ou "Je ne dois pas me réveiller à 3 h du matin". Sur le plan "cognitif", la thérapie permet d'analyser ces pensées négatives qui surgissent en pleine nuit pour les remplacer par une imagerie mentale plus positive. À force d'entraînement, le cerveau change automatiquement de braquet. Cette technique permet, notamment, d'intervenir sur des cauchemars récurrents. Le patient va imaginer un scénario préférable à celui qui le réveille la nuit (par exemple : remplacer une explosion au gaz par une pluie de confettis). « On entraîne



le patient à ce travail d'imagerie mentale, et on lui propose de répéter ce scénario retravaillé, tous les jours lorsqu'il le souhaite dans la journée, pendant au moins dix minutes. C'est très efficace et ça marche aussi pour les éveils en pleine nuit liés aux cauchemars », constate le Dr Geoffroy. Entre quatre et dix séances sont nécessaires pour obtenir un résultat. La Sécurité sociale rembourse huit consultations chez un psychologue, sur prescription médicale.



QUELLE PLACE POUR LES SOMNIFÈRES ?

L'avis du Dr Pierre-Alexis Geoffroy, psychiatre et médecin du sommeil

« Les somnifères ne sont pas recommandés dans l'insomnie chronique. En revanche, ils gardent une place dans l'insomnie transitoire, par exemple

pour surmonter un deuil. Ils permettent à la personne de se reposer. Ils doivent être prescrits de manière ponctuelle car, au-delà de quatre semaines, ils perdent de leur efficacité. Il faut augmenter les doses pour obtenir le même effet, d'où le risque de dépendance. »



Ces troubles qui vous empêchent de dormir

Rhumatismes, jambes sans repos, maux d'estomac... Nos conseils pour éviter d'en perdre le sommeil.

* Quand vos articulations vous réveillent

Quelque 68 % des patients qui souffrent d'arthrose ont un sommeil perturbé, selon l'enquête Stop Arthrose* publiée en janvier 2022. De même, les personnes atteintes de rhumatismes inflammatoires (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, rhumatisme psoriasique) se plaignent fréquemment de mal dormir.

→ Pourquoi ce mauvais sommeil ?

En période de crise, les nuits sont difficiles, la douleur pouvant se réveiller simplement en se retournant dans le lit. La douleur vient de la pression exercée sur l'articulation malade ; et c'est particulièrement vrai pour les épaules et les cervicales. Mais elle est aussi générée par l'inflammation. Au cours de la nuit, le corps sécrète des cytokines, des molécules inflammatoires impliquées dans les voies de la douleur. Dans le même temps, le taux de cortisol – une hormone naturellement anti-inflammatoire – est au plus bas. Par ailleurs, les patients souffrant de douleurs articulaires ont tendance à la sédentarité et sont plus sujets à la dépression. Deux facteurs de risque de troubles du sommeil.

→ Quelles solutions ?

- Il peut être utile de prendre les médicaments anti-inflammatoires de préférence le soir.
- En cas d'arthrose de la main, dormir avec une orthèse va protéger l'articulation, limitant ainsi le risque de douleur.

- Un oreiller à mémoire de forme, de préférence rectangulaire et pas trop épais, est conseillé en cas de douleurs cervicales. L'important, c'est que le cou et la tête restent bien dans l'axe (voir notre article *Dans ma pharmacie sur les douleurs cervicales*, page 36).
- Quelle que soit la maladie articulaire, une activité physique adaptée et pratiquée régulièrement est primordiale non seulement pour conserver sa mobilité, mais aussi pour préserver son sommeil.

* À l'initiative de l'Association française de lutte antirhumatismale (Aflar) et de la fondation Arthrose.

* Des maux d'estomac en position couchée

La position allongée convient assez mal aux personnes qui souffrent de reflux gastro-œsophagien.

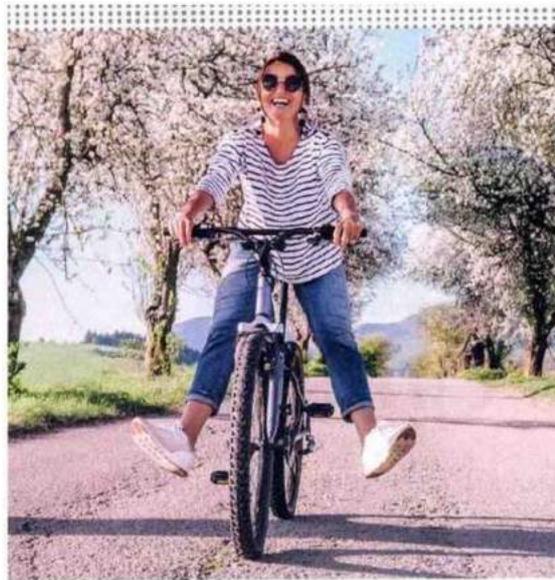
→ Pourquoi ce mauvais sommeil ?

Cette position favorise les brûlures d'estomac et les remontées acides. Celles-ci irritent le fond de la gorge, ce qui déclenche des quintes de toux.

→ Quelles solutions ?

- Dormir sur le côté.
- Surélever la tête du lit de 45°.
- Il est préférable de se coucher au moins deux heures après le dîner, le temps de la digestion.
- On évite de boire de l'alcool le soir et de faire un repas trop lourd.
- La perte de poids réduit la pression sur les voies aériennes supérieures, mais aussi sur l'abdomen.
- Dans la journée, on privilégie les eaux minérales riches en bicarbonate, soit plus de 600 mg/l (St Yorre, Vichy...) qui accélèrent la vidange de l'estomac et limitent les brûlures.





★ Des jambes qui ne trouvent pas le repos

Le soir, certaines personnes ressentent le besoin irrésistible de bouger les jambes, avec des troubles sensitifs comme des fourmillements, des douleurs ou des crampes. Ces "impatiences", typiques du syndrome des jambes sans repos, disparaissent lorsque la personne se met à marcher.

→ Pourquoi ce mauvais sommeil ?

Les symptômes apparaissent le plus souvent au coucher, mais ils peuvent survenir en pleine nuit.

→ Quelles solutions ?

- Premier conseil : éviter tous les excitants en fin de journée : l'alcool (notamment le champagne et le vin blanc), le thé, le café...
- L'activité physique est bénéfique, mais pas en soirée. Elle fait remonter la température corporelle alors que, pour bien s'endormir, il faudrait au contraire qu'elle baisse.
- Le traitement améliore nettement le sommeil. Selon la gravité, le médecin a plusieurs solutions à proposer (traitement de la carence en fer ou traitement de fond : agonistes dopaminergiques, gabapentine, dérivés codéinés). L'important, c'est de prendre le médicament au moins une heure avant l'apparition des symptômes.

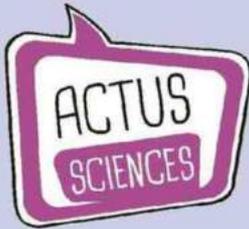


À (RÉ) ÉCOUTER

l'épisode n° 16 d'Hypercondriaque, le podcast de Santé magazine : Comment bien dormir quand on n'y arrive pas ?

Aline Perraudin, directrice de la rédaction, reçoit la Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre et présidente du réseau Morphée. Disponible sur [santemagazine.fr](https://www.santemagazine.fr), Deezer, Spotify, Apple podcast et Google podcast.





Texte écrit par :
Louise Pluyaud

5 CHOSES À SAVOIR SUR LE SOMMEIL



© Shutterstock

Le 19 mars, c'est la Journée nationale du sommeil. Plutôt que de passer le jour à roupiller, découvre les secrets du dodo !

Dans une vie, on passe entre 25 et 27 ans à dormir

À ton âge, il est recommandé de te reposer entre huit et dix heures par nuit. Bien dormir est indispensable à ton corps et à ton cerveau pour reprendre des forces... et pour grandir. L'hormone de croissance est en effet sécrétée essentiellement lors de la phase de sommeil profond.

Les écrans perturbent le sommeil

Avant de te coucher, éteins la télé, ta tablette ou ton téléphone. La lumière bleue diffusée par les écrans stimule la rétine : le cerveau croit être en plein jour alors qu'il fait nuit ! Selon une enquête, les collégiens (dès 10 ans) auraient même perdu 20 minutes de sommeil par nuit entre 2010 et 2018 (passant de 8h37 à 8h16)... à cause des écrans.

C'est normal de se réveiller avec une mauvaise haleine

Après avoir dormi cent ans, la Belle au Bois dormant ne devait pas avoir la bouche très fraîche ! La faute aux glandes salivaires qui se mettent en pause pendant le sommeil. Or, la salive contribue à nettoyer les bactéries présentes dans la bouche. D'où l'importance de bien se brosser les dents avant de te coucher !

Certains rêvent en noir et blanc

Selon une étude britannique, 12% de la population mondiale rêve en nuances de gris. Il s'agit surtout des personnes âgées qui, pendant des années, ont regardé la télé en noir et blanc. Eh oui ! En France, par exemple, la télé couleur n'est arrivée qu'en 1967 !

Avant l'invention du réveil, on tapait sur les vitres

La plupart de nos ancêtres ouvraient l'œil avec les premières lueurs du jour ou le chant du coq. D'autres étaient sortis du lit par un tapeur de vitres. Armé d'un long bâton, il frappait aux carreaux des clients qui le lui demandaient. Et ce, jusqu'à ce que le dormeur se montre à sa fenêtre !

LE SAIS-TU ?

Douyin, la version chinoise de TikTok, a lancé fin 2021 sa version « ado ». Elle est limitée à 40 minutes par jour pour les moins de 14 ans et bloquée entre 22 heures et 6 heures du matin. Le but du gouvernement chinois : réduire l'utilisation des réseaux sociaux chez les plus jeunes.



Presse Régionale



Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie. Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22 e Journée

nationale du sommeil, le 18 mars.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs. ■



SANTÉ

L'apnée du sommeil touche aussi les enfants

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie. Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars. Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, l'apnée du sommeil " *concerne au moins un enfant sur vingt* ", proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Des retards de développement

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs. " *Souvent j'entends dire : tiens, il ronfle comme son grand-père... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal* ", assure

AFP

Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon. Il peut y avoir des gênes ponctuelles, un nez bouché par exemple. " *Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil* ", insiste la docteure, pour qui " *ce message ne passe pas assez dans les familles* ".

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique à Francheville (Rhône). Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend " *une espèce de cornage* ", l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure. " *Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant* ", résume le praticien. " *Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil*

de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage ", abonde la Dr Ellaffi. Et " *pour bien dormir, il faut bien respirer* ". Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Traitements, opérations,... les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas. Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants existent en France où le temps d'attente atteint " *facilement un an* ", indique Patricia Franco. Et malgré les initiatives pour améliorer la prise en charge, les spécialistes demeurent encore peu nombreux sur le territoire. ■



Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie. Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22 e Journée

nationale du sommeil, le 18 mars.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs. ■



Le sommeil des enfants impacté

Un enfant sur deux passe plus d'une heure sur un écran après 17h, avec un impact sensible sur le sommeil, « 52% des enfants ont des horaires irréguliers (de coucher) et les durées de sommeil en fonction des âges ne sont pas respectées », rappelle une enquête de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Elle révèle aussi le poids des habitudes parentales : « Lorsque les parents souffrent d'un trouble du sommeil, les enfants y sont plus exposés », 33% contre 24%. Et l'influence des événements extérieurs, la crise du Covid-19, la guerre en Ukraine, peut aggraver le problème. « La guerre se rajoute à d'autres préoccupations. La nuit est un moment où les enfants peuvent imaginer des choses plus inquiétantes », alerte Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, à l'AP-HP à Paris. Pour les 0-3 ans : « Tout dépend de l'état d'esprit de l'entourage » et « on peut nommer les choses pour éviter qu'ils ne soient trop perturbés ». À l'entrée en maternelle, « il faut voir ce qu'ils ont dans la tête, parfois des représentations plus inquiétantes que la réalité ». Plutôt que le soir, elle conseille un temps d'écoute en journée. Avec des enfants scolarisés en primaire, « il faut discuter de ce qui les inquiète et de ce que la guerre peut révéler de positif, la solidarité, la résistance ». Pour les adolescents, enfin : « Il faut prendre au sérieux leur inquiétude et leur colère face à un monde qui vit une succession de crises. » S. G. Les enfants doivent garder leur insouciance. Sophie Guiraud sguiraud@midilibre.com ■



Une sensibilisation aux mécanismes du sommeil a eu lieu auprès d'élèves et parents d'Avallon

Des conseils pour un sommeil de qualité

Des personnels de l'école qui cousent des oreillers pour leurs élèves, des parents qui jouent à des jeux de société sur le thème du sommeil Voilà à quoi ressemblait la fin de journée jeudi entre les murs de l'école André- Gendre d'Avallon. Une fin de journée consacrée à la thématique du sommeil, conclusion de plusieurs jours de travail en lien avec des étudiants en médecine de la faculté de Dijon.

Des questionnaires, des ateliers...

Un travail commun qui avait lieu dans le cadre des services santé, ces parcours de formation obligatoires des étudiants en médecine et en lien avec le Petr (Pôle d'équilibre territorial et rural) du Pays avallonnais. « Nous avons d'abord envoyé des questionnaires aux parents pour comprendre les spécificités de cette problématique, puis préparé des ateliers à réaliser avec les enfants », explique Tewfik Miloud, étudiant en troisième année. Et de rappeler que le sommeil

participe à l'acquisition des connaissances apprises dans la journée, mais aussi qu'un dérèglement du sommeil peut avoir aussi un impact sur la croissance, l'activité hormonale et encore, et c'est peut-être moins connu, qu'un dérèglement du sommeil peut entraîner un décalage des cycles de nourriture et entraîner du grignotage. Si l'école André Gendre a été choisie, c'est à la demande de sa directrice, Catherine Darenne : « C'est un travail qu'on devait mener il y a deux ans, une demande des parents qui souhaitaient qu'on explique aux enfants le fonctionnement du sommeil ; les signes de fatigue, les cycles de sommeil, les amis et ennemis du sommeil ».

Deux écoles d'Avallon ont participé

En tout, ce sont 42 enfants de l'école André-Gendre ainsi que certains de l'école des Jardins qui ont participé et 70 petits coussins qui ont été façonnés, avec les enfants, par l'équipe de l'école : « Pour dormir, il

faut être bien installé, il faut des choses douces autour de soi », explique Catherine Darenne. Autre ami du sommeil : un jeu de société calme, la lecture, une histoire. Parmi les ennemis, on retrouve la nourriture, les bonbons, les écrans. Autant de choses que la plupart des parents connaissent : « Les gens en ont conscience mais ont tendance à oublier », pense Tewfik Miloud. Pendant la session d'échange avec les parents qui a suivi, certains reconnaissent les solutions de facilité avec le téléphone ou le biberon pour endormir. « On a tous été parents, on sait que ce n'est pas facile », tempore Catherine Darenne.

Myriam Déborbe myriam.

deborbe@centrefrance.com ■

Lunel Dépistage de l'apnée du sommeil Ronflements, sommeil agité, troubles de...

Lunel

Dépistage de l'apnée du sommeil
Ronflements, sommeil agité,
troubles de la respiration nocturne,
sommolence diurne, fatigue sont des
symptômes de l'apnée du sommeil.
La 1ère journée de dépistage a lieu
le 4 avril, de 9h à 13h à la Maison
de santé MSP, 391, bd de
Sainte-Claire.

Lundi 4 avril





Vos questions sur les troubles du sommeil

Vous avez été nombreuses et nombreux à poser vos questions sur les troubles du sommeil, lundi 21 mars. Voici une sélection de huit questions et les réponses de trois spécialistes.

Angoisse, stress, cycle lunaire, réveils en pleine nuit... Durant deux heures, lundi 21 mars, vous nous avez posé vos questions sur les troubles du sommeil, sur ouest-france.fr

Pour vous répondre, nous avons sollicité plusieurs spécialistes : la docteure Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre et ancienne présidente de la Société française de recherche et de médecine du sommeil (SFRMS), le docteur Arnaud Prigent, pneumologue et médecin au centre du sommeil de la clinique Saint-Laurent, à Rennes (Ille-et-Vilaine). Et enfin, le docteur Marc Rey, neurologue, président de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#) et ancien directeur du centre du sommeil de la Timone, à Marseille (Bouches-du-Rhône).

Covid-19, guerre en Ukraine
« Depuis la crise du Covid-19 et l'invasion de l'Ukraine, je n'arrive pas à m'endormir avant 2 ou 3 h du matin. Si je me réveille en cours de nuit, je ne me rends pas », indique Catherine.

Effectivement, les informations sur cette guerre sont source d'anxiété. Il est important de limiter son temps devant les écrans de télévision, surtout le soir. Il faut maintenir un

style de vie habituel et surtout garder des horaires de sommeil réguliers.

Il semble indispensable de rester à distance d'informations traumatisantes, de gérer son anxiété – par exemple avec de la relaxation – et de pouvoir parfois en parler à d'autres adultes, pour ne pas rester seule devant des images obsédantes, explique la docteure Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre.

« Combien de temps de sommeil profond sommes-nous censés faire en une nuit ? Je ne passe jamais 1 h 30, est-ce normal ? », demande Christine.

Généralement, on admet que le sommeil se répartit ainsi : 50 % de sommeil léger, 25 % de sommeil profond et 25 % de sommeil paradoxal. Le principal est de se sentir reposé après une nuit de sommeil. « Faire du sommeil profond ne peut être un but en soi. »

La détermination du sommeil profond par les appareils connectés est loin d'être parfaite et il faut savoir critiquer ces données si on se sent reposé le matin.

Beaucoup d'éléments peuvent jouer sur la durée du sommeil profond : stress, anxiété, médicaments, environnement, dépression, syndrome d'apnée du sommeil, mouvements périodiques... C'est donc la cause qu'il faut rechercher. Cette recherche ne s'effectuera que si l'on se sent non reposé le matin, répond docteur Arnaud Prigent, pneumologue.

« Y a-t-il un sens pour mettre son lit, comme la tête au nord ? » demande Thomas.

Je n'ai pas d'élément scientifique pour répondre à cette question, répond le Dr Arnaud Prigent.

« Que pensez-vous de la sieste ? » demande Dominique.

La sieste est un besoin physiologique à la mi-journée chez l'adulte et doit rester courte (moins de 20 minutes) et se terminer avant 15 h, répond Marc Rey, neurologue.

Naturellement, chez l'enfant et les bébés, les siestes sont indispensables et leurs heures et durées varient selon l'âge.

Des conséquences sur la santé physique et mentale
« Les troubles du sommeil ont-ils un impact sur la longévité ? » demande Mamadou.

Le sommeil est indispensable à la vie, répond Arnaud Prigent. Un mauvais sommeil a des conséquences sur notre santé physique et mentale. On ne peut répondre de façon générale à cette question car chaque pathologie du sommeil a ses spécificités. Chaque pathologie du sommeil est associée à des comorbidités différentes également, qui elles-mêmes jouent sur la longévité.

Si on prend l'exemple du syndrome d'apnée du sommeil, on sait que cette pathologie est associée à une plus grande survenue de pathologies cardiovasculaires. Une étude récente menée sur des données françaises (avec une méthodologie non parfaite) tend à démontrer que des

patients atteints d'un syndrome d'apnée du sommeil non traités ont une durée de vie significativement plus courte que les patients atteints d'un syndrome d'apnée du sommeil bien traités.

« S'il existe une véritable influence de la pleine Lune sur la qualité du sommeil, y est-on plus soumis lorsqu'on avance en âge ? » demande François.

Il existe une influence de la Lune sur le sommeil, mais qui fait encore l'objet de débat. Lorsque l'on avance en âge, le sommeil est plus léger, ce qui peut vous donner une impression de plus grande sensibilité.

Doser la mélatonine ?

« Existe-t-il un test (sanguin ou autre) pour doser la mélatonine ? Si oui, quel est le dosage ? » demande Ève.

La mélatonine peut être dosée dans le sang, la salive ou les urines. Toutefois, les laboratoires qui font ces dosages sont très peu nombreux. Et surtout, la mélatonine, à un rythme étalé sur 24 heures et un seul dosage à une heure donnée, est souvent insuffisante.

Quand on veut rechercher une relation entre trouble du sommeil (il faut préciser quel trouble) et métabolisme de la mélatonine, il faut faire un dosage sur 24 heures ou plusieurs prélèvements, dont un en milieu de nuit, ce qui risque de réveiller la personne malade. Et ceci doit se faire dans des conditions de luminosité très stricte, puisque la lumière inhibe la sécrétion de mélatonine. De plus, il n'y a pas toujours de relation entre résultats des dosages et trouble insomniaque. Donc il n'est pas utile de doser la mélatonine en cas d'insomnie, détaille la docteure Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre.

« Je fais de l'apnée du sommeil,

diagnostiquée en 2014, et je suis appareillée avec une machine PPC (à pression positive continue). Il y a eu un rappel national en 2021 des appareils Philips, concernant une mousse isolante de l'appareil PPC potentiellement cancérigène. À Nantes, il y a 3 000 appareils à remplacer, mais à quelle date ? Avez-vous des informations à ce sujet ? » nous dit Juliette.

Voici la réponse du Dr Prigent : « Je vous invite à consulter la note « informations aux patients : nos réponses à vos questions » publiée sur le site de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM). » Retrouvez l'ensemble des questions-réponses sur la page www.ouest-france.fr/vous-repond.



« Généralement, on admet que le sommeil se répartit ainsi : 50 % de sommeil léger, 25 % de sommeil profond et 25 % de sommeil paradoxal. » Photo d'illustration.



Conférence sommeil enfants-adolescents ce jeudi

Le 19 mars est la journée internationale du sommeil qui est, chaque année, l'occasion d'attirer l'attention du grand public sur ce besoin essentiel qui occupe quasiment un tiers de notre vie. En lien avec cette date et dans le cadre de son titre "Ville amie des enfants" décerné par l'Unicef la ville de Guilhaud-Granges propose le jeudi 31 mars à 20 h au cinéma Agora, un temps d'échanges gratuit et ouvert à tous sur le thème "Le sommeil de

l'enfant et de l'adolescent". La soirée sera animée par le Docteur Élisabeth Locard pédiatre, médecin départemental de la Protection maternelle et infantile et membre expert depuis 2004 de l'association Prosom (Association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil). ■



Prendre soin de la nuit pour mieux vivre le jour

Le centre du sommeil d'Istres traite divers troubles nocturnes

NPUIG

Toutes les études l'affirment : on dort de moins en moins, et de moins en moins bien. La tenue récente de la journée internationale du sommeil était l'occasion de le rappeler, mais aussi de remettre en avant quelques règles simples d'hygiène de vie pour limiter la casse. Car un mauvais sommeil, ça n'est pas sans conséquence sur la qualité de la vie diurne, ni sur la santé.

" Les insomnies sont un problème majeur à l'heure actuelle , rappelle le docteur Quilichini depuis le centre du sommeil BioSerenity Istres, hébergé dans les locaux de la Clinique de l'Étang de l'Olivier. Elles obèrent les capacités intellectuelles. Elles sont souvent dues à une mauvaise organisation, un mauvais rituel du sommeil, à l'utilisation d'écrans avant de dormir par exemple. " Cette hygiène, il s'agit souvent simplement de la retrouver. L'insomnie peut aussi se traiter avec des prises en charge psychologiques, quand elle est due à des angoisses nées des aléas de la vie, qu'ils soient professionnels, sentimentaux, familiaux...



Les cas sévères d'apnée du sommeil sont provoqués par le cerveau qui n'envoie plus l'ordre de respirer. Un trouble qui peut augmenter le risque d'AVC.

Des apnées du sommeil aux causes différentes

Mais il existe d'autres troubles, aux causes médicales plus profondes, et qui peuvent se révéler plus durs à détecter, comme l'apnée du sommeil. " La plupart du temps, on ne s'en rend pas compte seul, c'est l'entourage qui signale le problème. " Un problème qui peut pourtant s'accompagner de lourdes conséquences : " Quand les symptômes sont sévères, ça peut augmenter le risque d'AVC. " L'apnée du sommeil naît du passage difficile de l'oxygène vers les voies respiratoires. Dans les cas les plus légers, il s'agit d'une obstruction des voies aériennes supérieures, qui

entraîne, au minimum, des ronflements. Dans les cas sévères, c'est le cerveau qui n'envoie plus l'ordre de respirer. Dans le cas d'une apnée due à un problème d'obstruction, le traitement consiste à utiliser une machine à pression qui envoie de l'air au patient ; dans l'autre cas, une machine qui détecte les défaillances du cerveau et qui y remédie. Ces traitements lourds permettent de rendre des nuits réparatrices aux patients, mais ne soignent pas l'apnée du sommeil. L'ensemble de ces troubles " retentissent en journée sur l'humeur, la somnolence, l'efficacité au travail. " Ainsi, au centre du sommeil d'Istres, "on a beaucoup de gens qui conduisent des camions, des trains, on s'assure qu'ils n'ont pas de troubles du maintien de l'éveil, qui arrivent quand on s'adonne à des tâches répétitives. " Des troubles qui se traitent en commençant par prendre soin du sommeil. ■

Changement d'heure comment le préparer

Nous changeons d'heure dans la nuit de ce samedi à dimanche. Comment bien anticiper la perte d'une heure de sommeil ? Éléments de réponse.

On perd une heure de sommeil ce dimanche puisque, à 2 heures, il sera 3 heures. L'heure d'été est plus « traumatisante » car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver. Pour vivre ce changement au mieux, il y a des choses à faire et ne pas faire. D'après certains spécialistes, il faudrait jusqu'à 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme adapté.

Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux. On peut aussi demander conseil à son pharmacien ou son généraliste afin de prendre de la mélatonine sous forme de gélules pour aider à s'endormir et récupérer

plus vite du changement d'heure.

Dîner léger la veille

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus.

Les enfants aussi concernés

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être. Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Idéalement, dès le vendredi, il faudrait décaler très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 min.

Régler ses horloges

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien.

En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir...



Dimanche matin, à 2 heures, il sera 3 heures. Photo RL / J. PELAEZ

Heure d'été sonnerie de rappel

Avis aux étourdis ! Dans la nuit de ce samedi à dimanche, on a perdu une heure de sommeil avec le passage à l'heure d'été à 2 heures, il était déjà 3 heures. La plupart des appareils électroniques modernes ont effectué tout seul le changement. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation ce dimanche matin si vous n'avez pas anticipé ce changement dès samedi soir. Et pour que ce changement d'heure se passe dans les meilleures conditions, il convient notamment de dormir dans le noir complet. « Avec la lumière,

l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.



Photo RL /Julio PELAEZ



Heure d'été sonnerie de rappel

Avis aux étourdis ! Dans la nuit de ce samedi à dimanche, on a perdu une heure de sommeil avec le passage à l'heure d'été à 2 heures, il était déjà 3 heures. La plupart des appareils électroniques modernes ont effectué tout seul le changement. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation ce dimanche matin si vous n'avez pas anticipé ce changement dès samedi soir. Et pour que ce changement d'heure se passe dans les meilleures conditions, il convient notamment de dormir dans le noir complet. « Avec la lumière,

l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.

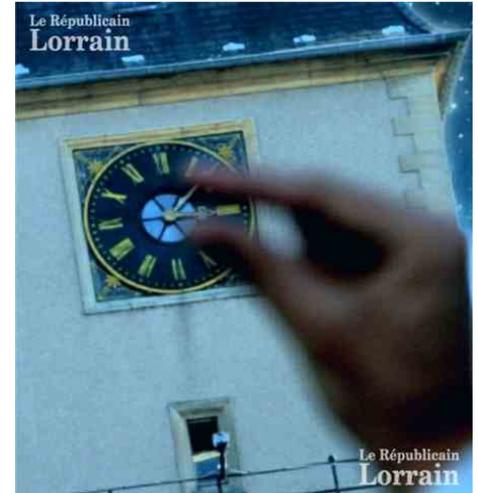


Photo RL /Julio PELAEZ



► 27 mars 2022

AU CENTRE DU SOMMEIL DE LA CLINIQUE LA CASAMANCE À AUBAGNE

"Mon conjoint a filmé mon sommeil pour me convaincre d'aller consulter"

Florence Cottin

Ce mercredi après-midi, Jimmy pousse la porte du centre du sommeil de la clinique la Casamance, à Aubagne. L'endroit est calme et pour cause, sur les portes des chambres, des affichettes préviennent les visiteurs " *Silence, on dort* ". Dans le couloir presque désert, une infirmière arrive à pas feutrés, à sa rencontre et l'installe dans l'une des six chambres du service. Il doit y rester jusqu'au lendemain matin, " *après le petit-déjeuner* ". Pas le temps de bayer aux corneilles, dès son arrivée, l'infirmière lui pose des électrodes sur le visage, sur le crâne et le menton, sur le torse et sur les jambes. L'objectif mesurer l'activité du cerveau, du coeur, de la mâchoire. On le prévient : plus tard, il aura droit aux capteurs pour " *mesurer sa saturation dans le sang* " et des sangles sur le torse pour enregistrer l'amplitude des mouvements du thorax et de l'abdomen. " *En présence d'apnée obstructive du sommeil, les mouvements, généralement coordonnés, sont inversés*, précise Fabrice Battaglia, neurologue et responsable du centre. *C'est un des critères de diagnostic*. " Pour terminer sa préparation, Jimmy aura droit à une " *belle paire de lunettes dans le nez* " pour tracer le flux d'air. Bardé de toutes ces électrodes sur le corps, Jimmy semble inquiet. " *Je suis un peu perturbé par tous ces fils*

électriques qui sortent de mon corps et par cette caméra qui filme en continu face à moi", avoue-t-il. Ce robuste jeune homme de 25 ans n'est pourtant pas un mauvais dormeur. Mais, de son propre aveu, il souffre " *depuis quelque temps de migraines* " qui le " *réveillent aussi dans la nuit* ". Épuisé, il a hâte d'en comprendre l'origine. " *J'ai des difficultés à m'endormir et mes nuits sont devenues agitées* ", confie-t-il. *Je n'ai plus l'impression d'avoir un sommeil profond* ". Cet inconfort est devenu une vraie souffrance au quotidien. " *À présent, le bruit et la lumière me dérangent la journée*. "



Couvert d'électrodes, la qualité du sommeil de Jimmy sera passée au crible toute la nuit.

Las, il a pris contact avec le service de neurologie de la clinique qui l'a poussé à passer des examens polysomnographiques qui permettent d'étudier la physiologie du sommeil. " *Quand un patient a des céphalées chroniques, c'est-à-dire de manière récurrente, la priorité est d'explorer*

la qualité du sommeil, insiste de son côté Costanza Dalvit, neurologue dans le centre. *En l'améliorant, on corrige souvent d'autres symptômes*. "

À 43 ans, Florence qui a déjà passé son test dans le centre, n'aurait imaginé souffrir à son âge, d'apnées du sommeil. D'ailleurs, cette grande brune ne ressent pas de somnolence en journée, ni de maux de tête.

" *Pour moi, cette pathologie était plutôt réservée aux personnes âgées ou obèses* ". Sa fatigue quotidienne, elle l'a souvent attribuée à un " *boulot harassant et un tempérament anxieux* ". Mais, Florence a finalement consulté. Ce qui l'a forcé ? Son conjoint.

" *Je lui faisais peur la nuit parce que je me débattais dans le lit comme si je m'étouffais. Moi, je ne me rendais compte absolument de rien. On m'a toujours dit que j'avais le sommeil agité, et alors ? Il m'a même filmée pour me convaincre. Le plus impressionnant, c'est le niveau sonore du ronflement. Un bruit à faire trembler les murs. J'ai finalement été diagnostiquée à 25 apnées par heure. C'est un niveau modéré. Une orthèse m'a été prescrite*. "

Passée l'idée qu'à, " *à peine plus de 40 ans* ", ce n'est " *pas hypersexy d'avoir cet appareil en plastique qu'on nettoie avec des pastilles effervescentes comme pour les dentiers* ", les nuits de Florence - et donc ses jours - n'ont plus été les



mêmes. *"Le sommeil est vraiment réparateur, je ne me sens plus fatiguée au réveil, même au lendemain d'une journée difficile et donc aussi moins anxieuse. Parfois, j'abandonne l'orthèse par flemme pendant quelques nuits mais j'y reviens vite, on sent immédiatement la différence d'une nuit avec et d'une nuit sans. "*

Jimmy, lui, devra encore attendre une quinzaine de jours pour connaître le résultat définitif. Le temps aux médecins du centre du sommeil de décrypter toutes les données. Confortablement installé dans son lit d'hôpital, il redoute de ne pas trouver le sommeil, ce soir.

"Faites comme à la maison, conseille Costanza Dalvit. Les patients qui viennent ici, ne doivent pas changer leur habitude" . Difficile. *"Il y a Top Chef, à la télé, ce soir. Je suis cuisinier ça va me reconforter"*, répond le jeune homme. Quelques heures plus tard tout le monde dort ou presque. Dans l'infirmierie, une technicienne du sommeil surveille les écrans de chaque patient. La nuit va être longue. ■



Silence, on dort... ou presque

Entre les Français et le sommeil, ce n'est pas le grand amour. Une personne sur cinq souffrirait d'insomnie. Un trouble parmi tant d'autres

Delphine Tanguy

Savez-vous combien nous consacrons de temps à dormir dans toute une vie ? La réponse est 27 ans. Une moyenne déconcertante car, malgré toutes ces années passées au lit, nous sommes encore nombreux à en avoir marre de se lever tous les matins avec la sensation d'être toujours fatigué, d'avoir envie de somnoler au-dessus du clavier, d'être énervé parce qu'on se réveille à n'importe quelle heure de la nuit et qu'on n'arrive plus à se rendormir ! Bref, des signes évocateurs d'une "sale" nuit.

Mais, ne vous bercez pas d'illusions, ce n'est pas pour demain, paraît-il, que vous retrouverez une horloge biologique bien réglée. La raison, notre mode de vie. L'enquête Coviprev, réalisée en novembre dernier par Santé Publique France, note une augmentation exponentielle de mauvais dormeurs. Depuis le début de la pandémie, 70 % de la population connaît des problèmes de sommeil. La situation est loin de s'arranger. Plus récemment, l'étude réalisée dans le cadre de la journée internationale du sommeil par l'Ifop pour le site spécialisé lematelas.fr indique que la guerre en Ukraine semble avoir un impact sur les nuits des personnes questionnées. Pour preuve, 7 sur 10 déclarent souffrir "depuis cette nouvelle crise" de troubles du sommeil. Dans le détail, 9 Français sur 10, soit 90 %, se réveillent la nuit et pour 39 %

d'entre eux, cela leur arrive une ou plusieurs fois chaque nuit. Enfin, les femmes sont plus touchées que les hommes avec 77 % de réponses positives contre 63 %.

"Les Français sont en dette de sommeil", confirme le docteur Fabrice Battaglia, neurologue et responsable du centre du sommeil à la clinique La Casamance à Aubagne qui pointe en priorité "une hyperstimulation des organismes" liée à notre mode de vie.

"Entre les écrans, le téléphone, la télévision, les injonctions à être performant, à travailler de très tôt le matin jusque très tard le soir, on a tous tendance à grappiller sur notre temps de sommeil, explique-t-il. Avec tous ces stimuli, le cerveau interprète difficilement l'heure de se coucher. Or, ce dernier est génétiquement déterminé pour chaque individu. Les plus chanceux auront besoin de 5 à 6 heures de sommeil. À l'inverse les gros dormeurs, moins avantagés, feront des pauses de 10 heures. La majorité de la population tourne autour de 8 heures de sommeil par nuit."

Si prendre conscience de ses besoins est une première étape pour aller mieux, il faut cependant distinguer les différents troubles pour les traiter. "On parle de troubles du sommeil quand celui-ci ne permet pas de se reposer, de récupérer ou d'avoir la quantité de sommeil réparatrice", définit de son côté le

docteur Costanza Dalvit, neurologue à la clinique La Casamance à Aubagne.

Insomnie, ronflement, syndrome d'apnée du sommeil, hypersomnie, somnambulisme, impatience dans les jambes : chacun de ces troubles présente ses spécificités et nécessite une analyse. C'est ce que proposent les centres du sommeil qui se développent de plus en plus sur le territoire.

Toujours est-il que les traitements de ces troubles ne sont pas univoques.

"Aujourd'hui, on est devenus des profilers du sommeil", ironisent les deux spécialistes.

L'insomnie est la plus connue des pathologies. Si, pour la plupart des personnes, elle reste occasionnelle, "tout le monde peut faire des petites périodes d'insomnie aiguë après un événement de vie stressant ou traumatisant", elle ne nécessite pas forcément un traitement. En revanche, en cas de chronicité, une prise en charge plus globale est proposée. "L'insomniaque a un terrain génétique à développer l'insomnie, qui se traduit par une sorte d'hyperéveil. La personne se focalise sans arrêt sur son sommeil. Elle angoisse rien qu'à l'idée d'aller au lit. Elle prend de mauvaises habitudes, teste des tas de techniques qui ne fonctionnent pas et termine par une consommation excessive de médicaments comme les hypnotiques, détaille le Dr Battaglia. Ils agissent mais ne règlent pas le



► 27 mars 2022

problème et peuvent développer sur le long terme des troubles cognitifs. Des démences, par exemple. "

Au centre, on dirige les insomniaques vers des thérapies cognitivo-comportementales. Cette rééducation du sommeil obtient d'ailleurs de très bons résultats.

"Quand on ne dort pas, on ne reste pas au lit. Pour mieux dormir ou s'endormir, il est important de dissocier le lit de toutes les périodes d'éveil, conseille le Dr Dalvit. Bien sûr, on évite les repas trop gras et lourd, l'alcool, le tabac, la pratique d'une activité physique avant d'aller se coucher, pas de sieste non plus au-delà de 29 minutes dans la journée. En revanche, pour se préparer à se mettre au lit, il faut distraire le cerveau. Il existe des techniques pour protocoliser ce moment. Faire tomber la température corporelle permet de

mieux dormir. On évite les bains mais pourquoi pas une bonne douche tiède !"

Pour autant, il est inutile de se précipiter chez un spécialiste du sommeil si vous vous levez de plus en plus tôt. Avec l'âge, on est plus matinal.

Plus sérieusement, sachez que le tout premier motif de consultations concerne l'apnée du sommeil qui touche environ 10 % de la population ou le ronflement qui gêne le conjoint ! L'apnée se traduit par une pause respiratoire. Pendant le sommeil, l'air ne passe plus alors que le patient essaie de respirer, explique le neurologue. Ce syndrome peut devenir grave quand l'apnée est supérieure à 10 secondes et qu'elle survient plus de 5 fois par heure. Le problème, c'est qu'on ne le sait pas... puisqu'on dort. À cela, plusieurs remèdes : le port d'une

orthèse ou la machine à Pression Positive Continue (PPC) qui propulse de l'air ambiant dans les voies respiratoires par l'intermédiaire d'un masque facial.

"Ce n'est pas sexy mais ça change la nuit des patients". "L'apnée peut entraîner une majoration de risques cardiovasculaires et la somnolence qui est la première cause d'accidents de la voie publique. " Malgré les progrès de la prise en charge des troubles du sommeil, il y a encore des milliers de mauvais dormeurs qui s'ignorent. *"Nous nous habituons à mal dormir",* déplore Costanza Dalvit. On n'a pas fini de jouer les papillons de nuit... ■



Changement d'heure quatre conseils pour ne pas subir

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdons une heure de sommeil. Comment bien s'y préparer ? Éléments de réponse.

Ce week-end est marqué par le changement d'heure on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures. C'est l'heure d'été qui entre en scène et, pour que ce changement d'heure se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire et ne pas faire.

1. Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.

2. La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool. Car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil.

3. Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être. Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Idéalement, dès le vendredi, il faudrait décaler très

progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 minutes.

4. Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir. C'est toujours bon à prendre avec une heure de sommeil en moins !



Le passage à l'heure d'été est plus traumatisant car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver. Photo RL / Julio PELAEZ



Changement d'heure quatre conseils pour ne pas subir

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdons une heure de sommeil. Comment bien s'y préparer ? Éléments de réponse.

Ce week-end est marqué par le changement d'heure on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures. C'est l'heure d'été qui entre en scène et, pour que ce changement d'heure se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire et ne pas faire.

1. Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, sécrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.

2. La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool. Car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil.

3. Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être. Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Idéalement, dès le vendredi, il faudrait décaler très

progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 minutes.

4. Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir. C'est toujours bon à prendre avec une heure de sommeil en moins !



Le passage à l'heure d'été est plus traumatisant car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver. Photo RL / Julio PELAEZ



Heure d'été sonnerie de rappel

Avis aux étourdis ! Dans la nuit de ce samedi à dimanche, on a perdu une heure de sommeil avec le passage à l'heure d'été à 2 heures, il était déjà 3 heures. La plupart des appareils électroniques modernes ont effectué tout seul le changement. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation ce dimanche matin si vous n'avez pas anticipé ce changement dès samedi soir. Et pour que ce changement d'heure se passe dans les meilleures conditions, il convient notamment de dormir dans le noir complet. « Avec la lumière,

l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.



Photo RL /Julio PELAEZ



Changement d'heure : comment ne pas le subir

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdrons une heure de sommeil. Comment bien s'y préparer ? Voici quatre éléments de réponse.

Ce week-end est marqué par le changement d'heure on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures. C'est l'heure d'été qui entre en scène, une heure plus « traumatisante » car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver.

Pour que ce changement d'heure se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire (et ne pas faire) absolument. D'après certains spécialistes, il nous faudrait en effet jusqu'à 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

1. Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent, et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux. On peut aussi demander conseil à son pharmacien ou son généraliste

afin de prendre de la mélatonine sous forme de gélules pour aider son corps à s'endormir et récupérer plus vite du changement d'heure.

2. La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et d'éviter l'alcool... Car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez donc ces troubles du sommeil.

3. Pour les enfants, anticiper

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être. Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Idéalement, dès le vendredi, il faudrait décaler progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de quinze minutes.

4. Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques

modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. Pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra penser à faire la manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste bon à prendre avec une heure de sommeil en moins !



Le passage à l'heure d'été est plus traumatisant, car celle-ci s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver. Photo de BRA /Julio PELAEZ



Changement d'heure comment le préparer

Nous changeons d'heure dans la nuit de ce samedi à dimanche. Comment bien anticiper la perte d'une heure de sommeil ? Éléments de réponse.

On perd une heure de sommeil ce dimanche puisque, à 2 heures, il sera 3 heures. L'heure d'été est plus « traumatisante » car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver. Pour vivre ce changement au mieux, il y a des choses à faire et ne pas faire. D'après certains spécialistes, il faudrait jusqu'à 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme adapté.

Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux. On peut aussi demander conseil à son pharmacien ou son généraliste afin de prendre de la mélatonine sous forme de gélules pour aider à s'endormir et récupérer

plus vite du changement d'heure.

Dîner léger la veille

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus.

Les enfants aussi concernés

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être. Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Idéalement, dès le vendredi, il faudrait décaler très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 min.

Régler ses horloges

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien.

En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir...



Dimanche matin, à 2 heures, il sera 3 heures. Photo RL / J. PELAEZ



Changement d'heure quatre conseils pour ne pas subir

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdons une heure de sommeil. Comment bien s'y préparer ? Éléments de réponse.

Ce week-end est marqué par le changement d'heure on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures. C'est l'heure d'été qui entre en scène et, pour que ce changement d'heure se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire et ne pas faire.

1. Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.

2. La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool. Car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil.

3. Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être. Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Idéalement, dès le vendredi, il faudrait décaler très

progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 minutes.

4. Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir. C'est toujours bon à prendre avec une heure de sommeil en moins !



Le passage à l'heure d'été est plus traumatisant car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver. Photo RL / Julio PELAEZ





Changement d'heure : comment ne pas le subir

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdrons une heure de sommeil. Comment bien s'y préparer ? Voici quatre éléments de réponse.

Ce week-end est marqué par le changement d'heure on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures. C'est l'heure d'été qui entre en scène, une heure plus « traumatisante » car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver.

Pour que ce changement d'heure se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire (et ne pas faire) absolument. D'après certains spécialistes, il nous faudrait en effet jusqu'à 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

1. Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent, et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux. On peut aussi demander conseil à son pharmacien ou son généraliste

afin de prendre de la mélatonine sous forme de gélules pour aider son corps à s'endormir et récupérer plus vite du changement d'heure.

2. La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et d'éviter l'alcool... Car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez donc ces troubles du sommeil.

3. Pour les enfants, anticiper

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être. Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Idéalement, dès le vendredi, il faudrait décaler progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de quinze minutes.

4. Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques

modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. Pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra penser à faire la manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste bon à prendre avec une heure de sommeil en moins !



Le passage à l'heure d'été est plus traumatisant, car celle-ci s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver. Photo de BRA /Julio PELAEZ

SANTÉ LA QUESTION DU JOUR

Heure d'été quels sont les effets sur la santé

santé : la question du jour

Heure d'été quels sont les effets sur la santé ?

Ce week-end, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. A 2h, il sera 3h. Mais cette heure de sommeil en moins impacte-t-elle réellement notre organisme ? Et celui des enfants ?

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil. Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. A la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça ! Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne

seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements.

Sur son site pediatre-online.fr, le Dr Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable que quelques troubles de type baisse d'appétit, agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »



■



Apnée du sommeil, un syndrome à dépister

Ce lundi avait lieu à l'hôpital de Calais un atelier sur l'apnée du sommeil. L'association organisatrice Calais Respire a invité plusieurs partenaires, comme Elivie et Sos Oxygène. L'objectif était de sensibiliser et d'inciter les personnes à se faire dépister. L'apnée du sommeil est un trouble de la respiration nocturne qui se caractérise par la survenue de pauses respiratoires d'au moins 10 secondes qui peuvent se répéter parfois plus de 100 fois par nuit. Monsieur Vasseur, président de l'association qu'il a créée en 2009, nous raconte l'origine de Calais Respire : « Suite à une BPCO (Bronchopneumopathie chronique obstructive), j'ai dû faire trois réhabilitations (ou réadaptations) respiratoires. Je n'avais plus de suivi, c'était un peu compliqué. J'ai donc décidé de créer l'association pour maintenir ce suivi, aider les gens. L'atelier a lieu chaque année, sauf en 2020 et 2021, suite au Covid. » « Ce n'est pas une maladie, c'est un syndrome, qui, s'il n'est pas traité, peut amener à des maladies » Plusieurs services de l'hôpital étaient présents, avec pour but la réadaptation respiratoire, des informations sur l'effet du tabac sur le sommeil, ainsi que sur l'appareillage. Jonathan, de SOS Oxygène, insiste sur le fait de se faire dépister : « Au moindre symptôme il faut aller voir son médecin traitant. En général, c'est le conjoint(e) qui se plaint des

symptômes de son ou sa partenaire. Ici beaucoup de gens se sont arrêtés et se sont reconnus ou ont reconnu des proches. C'est le bouche-à-oreille qui fait ! Mais ce n'est pas une maladie, c'est un syndrome qui, s'il n'est pas traité, peut amener à des maladies. » Frédéric, d'Elivie, quant à lui nous explique son travail : « On appareille aussi les gens à domicile. Suite aux demandes de médecins, nous allons chez les gens pour les aider à s'appareiller, répondre aux questions sur le fonctionnement. On est aussi là pour sensibiliser les gens, les inciter à consulter. Il n'y a pas de profil type ni d'âge prédéfini, contrairement aux idées reçues. Lorsque j'explique aux personnes les différents symptômes, certains se sont reconnus. C'est important d'être là pour eux. » Cet atelier était en lien avec la journée mondiale de l'apnée du sommeil qui avait lieu vendredi dernier. Le prochain rendez-vous est fixé pour la journée mondiale de l'asthme le 5 mai. ■

Une journée dédiée aux troubles du sommeil



Le public est venu assister nombreux à une conférence dédiée à l'apnée du sommeil.

À l'occasion de la journée du sommeil, le Pôle Sanitaire du Vexin s'est mobilisé vendredi dernier en proposant, stands sommeil et conférences à l'entrée de l'hôpital et

à l'IFAS (Institut de formation des aides-soignants).
22^e édition
Cette dernière partie de la 22^e édition de la manifestation a permis aux professionnels de santé, aux futurs aides-soignants et au grand public de découvrir le syndrome de l'apnée du sommeil sous tous ses angles en suivant les propos du Dr Rachel Martarello, médecin généraliste, titulaire du diplôme universitaire « Veille Sommeil » :
« C'est une pathologie parmi 72 autres. Elle ne fait pas que de fatiguer les patients. Il s'agit d'un véritable problème de santé

publique avec un impact au niveau du système cardiaque pouvant causer AVC avec risque d'accidentologie augmentée. Des solutions existent » .
L'événement mis en place en partenariat avec le groupe Asten Santé a permis à la patientèle de l'établissement hospitalier de Gisors d'en savoir un peu plus sur une maladie dont on sousestime les conséquences. ■

DORDOGNE BIEN DORMIR POUR MIEUX TRAVAILLER

Dans le cadre de la Journée nationale du Sommeil, le Service de santé au travail a souhaité s'adresser plus particulièrement aux travailleurs en horaires atypiques (travail de nuit ou travail posté : un salarié sur cinq est concerné par ces rythmes qui perturbent notre horloge biologique). Ils font l'objet d'un suivi individuel adapté, avec une visite médicale maximale tous les trois ans. Ses infirmières interviennent aussi en entreprise pour une

sensibilisation. Le service vient d'éditer des conseils de prévention, à télécharger sur www.sst24.org, site où l'on peut retrouver un module de sensibilisation présentant les causes, les effets et les conséquences des troubles du sommeil, et un quizz pour tester et approfondir ses connaissances. ■



Les parents bien informés dorment mieux

© Pixabay

À l'occasion de la Journée du Sommeil, le vendredi 18 mars, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) et la MGEN réalisent chaque année une enquête sur le sommeil des Français.

En 2022, l'INSV a choisi d'explorer le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents. Les résultats de l'enquête révèlent que plus de 8 parents sur 10 se disent bien informés sur le sommeil, pour leur enfant ou eux-mêmes. Les parents se déclarant très bien informés sur le sommeil dorment d'ailleurs plus longtemps que les autres : 7h14 en moyenne, contre 6h54 pour l'ensemble des parents de l'enquête. L'enquête 2022 confirme que les enfants ont un peu plus souvent un trouble du sommeil lorsque les parents en ont un. Par ailleurs, leur qualité de sommeil est jugée légèrement moins bonne. Les cauchemars récurrents et les ronflements sont deux troubles les plus cités par les parents dans l'enquête.



49 % des parents pensent qu'il n'y a aucun impact des écrans sur le sommeil.

24 % de parents rapportent un trouble du sommeil chez leur enfant

Les horaires de lever et coucher des enfants rapportés dans l'enquête témoignent que beaucoup d'enfants sont en privation de sommeil. D'ailleurs, d'après cette enquête, beaucoup de parents sont conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez. Seuls 45 % indiquent en effet que leurs enfants sont en forme le matin au réveil et 23 % d'entre eux signalent qu'ils sont agités en fin d'après-midi. Le coucher est souvent trop tardif, 38 % des enfants en semaine et 67 % le week-end se couchant après 21h alors qu'ils ont tout au plus 10 ans. Quant aux horaires de lever, il est préconisé des rythmes réguliers avec horaires à peu près identiques la semaine et le week-end. Or un décalage le week-end est souvent constaté chez ces enfants de moins de 10 ans. Ils se lèvent plus tard, se couchent plus tard en fin de semaine alors qu'à la différence des adolescents, cela ne correspond chez eux à aucun besoin physiologique. 52 % des enfants et 45 % des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers. Les temps de sommeil recommandés en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectés. Ainsi, 76 % des enfants de 6 mois à 3 ans dorment moins de 11 heures en semaine ; 36 % des 3-6 ans moins de 10 heures. Avec l'avancée

en âge, cela va mieux, mais 11 % des 6-10 ans dorment moins de 9 heures. Ce qui est encore trop peu. Pour les 2/3 des parents interrogés le manque de sommeil affecte en priorité la qualité de l'attention et/ou de la concentration de leur enfant. 87 % des enfants ont accès à au moins un écran à la maison et en moyenne à deux supports avec en tête la télévision. Un chiffre qui atteint même la valeur de 97 % chez les 6 - 10 ans contre 92 % chez ceux de 3 à 6 ans, mais qui est déjà de 66 % chez les petits de 6 mois à 3 ans. Ainsi, 56 % des 6 mois-3 ans regardent déjà la télévision et 23 % ont accès à un smartphone. Ces chiffres sont préoccupants car à cet âge il est prouvé que les écrans ont un impact sur le développement cognitif, les apprentissages, le développement psychomoteur. La Société Française de Pédiatrie recommande de n'exposer à aucun écran les moins de 2 ans. Si 74 % des parents limitent la durée d'exposition d'écran à leurs enfants, cela signifie qu'un quart d'entre eux ne le font pas. Les parents eux-mêmes s'exposent aux écrans : la majorité d'entre eux regardent les écrans dès le matin, après le travail le soir et 60 % le soir au lit. Malgré tout, en semaine, 55 % des enfants passent plus d'une heure sur écran après 17 heures et c'est le cas de 74 % d'entre eux le week-end. Par ailleurs, selon les parents, dans 11 % des cas, l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre. ■



Nuits blanches et sommeil au programme du centre hospitalier

Les “marchandes de sable” de l’hôpital de Béziers se sont installées, vendredi 18mars, dans le hall d’entrée de l’établissement dans le cadre de la 22eJournée du sommeil organisée par l’INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance). L’événement a permis au centre hospitalier de faire connaître, entre autres, son centre du sommeil. Rencontre avec les professionnelles. Apnée du sommeil... « Nous diagnostiquons les maladies qui provoquent des troubles nocturnes telles que l’apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos ou la narcolepsie, expliquent Lydie et Anne, infirmières. Nous recevons d’abord les patients pour une consultation, ensuite nous pouvons proposer une nuit d’observation dans le centre pour dépister les problèmes. Nous utilisons des électrodes pour enregistrer l’activité électrique du cerveau ainsi que la respiration pour établir un diagnostic. Après quoi nous pouvons mettre en place un traitement adapté. Nous faisons aussi beaucoup d’éducation thérapeutique pour faire connaître et accepter le traitement,

cela donne des résultats assez positifs. » « Nous pouvons accueillir huit patients par nuit, poursuit leur collègue Adeline. Le service existe depuis 2009 et a été certifié en 2012. C’est une unité pluridisciplinaire, avec un pneumologue, un neurologue et un généraliste. Nous travaillons avec d’autres services comme le centre de l’obésité. * La journée dédiée au sommeil de cette année aborde la question du sommeil des enfants et des parents, notamment le problème de l’exposition aux écrans qui retarde l’endormissement. Les enfants y sont plus vulnérables, leurs difficultés cognitives se manifestent différemment que celles des adultes », explique le DrBuendia, neurologue. « Certains parents ont du mal à comprendre que les besoins de leurs enfants sont différents des leurs, c’est pourquoi nous faisons beaucoup d’éducation de la famille », poursuit le DrCadars, pédiatre et généraliste. Il faut savoir que l’enquête réalisée cette année par l’INSV dans le cadre de la Journée du sommeil a noté une pratique numérique plus importante

des enfants de moins de dix ans, surtout le week-end où l’on passe d’une à deux heures d’exposition par jour, « c’est beaucoup trop pour des enfants. D’où l’intérêt de faire de la prévention à un âge assez jeune, les bonnes pratiques se maintiennent lorsqu’elles sont adoptées tôt par les enfants, alors que les mauvaises s’aggravent à l’adolescence. Il s’agit simplement de leur apprendre à se gérer eux-mêmes, à respecter le sommeil de leurs copains en n’envoyant pas de messages trop tard sur les réseaux sociaux ». Afin de sensibiliser les adolescents à adopter les bonnes habitudes, l’équipe est intervenue dans les collèges de Cessenon au cours de cette semaine dédiée à Morphée. Ce fut l’occasion, pour l’hôpital biterrois, de présenter son centre du sommeil, créé en 2009. ■



BRÈVES

CALAIS Journée de sensibilisation sur l'apnée du sommeil. Organisée par le centre hospitalier. Présence de la filière addictologie, du service de soins de suite et réadaptation, des diététiciennes, de l'équipe polysomnographie, de l'association Calais respire et des partenaires SOS Oxygène et ELIVIE. Lundi de 10h à 16h, hall du centre hospitalier, 1601, boulevard des Justes. Travaux rue Rubens. Du 21mars au3juin, rue Rubens, la circulation et le stationnement seront interdits de 8h à 17 h; la circulation sera restreinte et le stationnement sera interdit au droit des travaux de 17h à 8h. Dès lundi jusqu'au vendredi 3juin, rue

Rubens. FIENNES Inscription brocante. L'association de l'école Jean organise une brocante en salle le samedi 2avril de 8h à 18h. Les inscriptions sont prises jusqu'à lundi. Tarif : 3 la table (1, 20mx 0, 80m). Réservation au 0641457437. GUINES Atelier sophrologie. Organisé par l'Espace ressources cancers littoral. Lundi de 10h à 11h, Chi Fou Mi, rue Debonningue. Gratuit. Réservation au 0619101583 ou 0619101501. ■



Savez-vous si vos enfants dorment bien ?

Savez-vous si vos enfants dorment bien ?

Saviez-vous que 52 % des enfants ont des horaires irréguliers et une durée de sommeil insuffisante ? C'est ce que l'on pouvait apprendre sur le stand d'information tenu par le laboratoire du sommeil du service de pneumologie du centre hospitalier d'Antibes à l'occasion de la 22e journée du sommeil. Car si les équipes médicales ont sensibilisé le public sur les traitements de l'apnée du sommeil, elles ont également tenu à afficher les résultats d'une enquête menée par OpinionWay auprès des enfants, de leurs parents . " *L'étude nous dit que 45 % des enfants de plus de 3 ans se couchent seuls alors qu'il y a besoin d'un rituel avant d'aller au lit* , analyse le

Dr Lerousseau, chef du service pneumologie. *Ça permet de déconnecter de la journée et de rentrer d'entrer plus sereinement dans la nuit.* "

Autre donnée notable lorsque l'enfant s'endort avec un écran allumé, le temps d'endormissement peut être jusqu'à 48 minutes plus long.

E. M.

Pour voir les résultats complets de l'enquête, rendez-vous sur le site opinion-way.com ■



Mes filles se réveillent toutes les 2 heures à tour de rôle

« Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents ». Le thème de la Journée du sommeil, cette année, intéresse beaucoup Tristana. Infirmière de nuit, la jeune femme est mère d'un petit garçon et de jumelles âgées de 11 mois... « qui ne font toujours pas leurs nuits ». Et, pour couronner le tout, qui se réveillent « en décalé ». « On ne va jamais s'en sortir », souffle la soignante, qui part travailler une fois ses enfants au lit, et qui rentre à l'heure du lever. « Je me couche vers 9heures après avoir déposé le premier à l'école et les petites à la

crèche, et je me lève à 14h30. Ça me laisse un petit temps à la maison avant d'aller les récupérer. Je reprends mon service à 20h45. » Et il en va ainsi du lundi au jeudi, chaque semaine. « C'est difficile pour mon conjoint : il fait les nuits - les filles se réveillent toutes les 2heures à tour de rôle - et travaille en journée », reconnaît la mère de famille, qui pour sa part n'enregistre que 5h30 d'un sommeil quotidien peu réparateur. « Je vais aller me renseigner le 18 mars à Debré, pour trouver les clés pour qu'elles dorment. Il y a forcément quelque

chose à faire et qu'on ne fait pas... Mon fils a fait ses nuits à 18 mois, on ne pensait pas avoir ce problème-là avec les filles... » Tristana et son époux ont déjà « tenté beaucoup de choses ». « Au final, rien ne fonctionne. Les laisser ensemble? Ça ne va pas les aider à faire leurs nuits. Ce qui nous arrange nous, n'est pas forcément bien pour elles. » ■



Un stand à Robert-Debré le 18 mars

Un stand à Robert-Debré le 18 mars
Vendredi 18 mars, c'est la 22e
Journée du sommeil, initiée par
l'Institut national du sommeil et de
la vigilance (INSV). Elle aura pour
thème « Le sommeil des enfants de
6 mois à 10 ans et de leurs parents ».
Dans ce cadre, l'unité sommeil et
ventilation du CHU tiendra un stand
d'information et de sensibilisation
dans le hall de l'hôpital
Robert-Debré, de 14 à 17heures, sur
le thème « Petits et grands :
préservons notre sommeil ».
L'occasion de faire connaître les
différentes prises en charge des
troubles du sommeil (syndrome
d'apnées du sommeil, narcolepsie,
hypersomnie, insomnie, décalage...
). Sur le stand, conseils, posters et
flyers permettront d'aider parents et
enfants à mieux gérer leurs nuits au
quotidien pour préserver une
meilleure qualité de vie. À Bezannes
aussi, le sommeil à la loupe Le
laboratoire du sommeil, à la clinique
Reims-Bezannes, compte sept
chambres d'enregistrement du
sommeil, dont deux dédiées aux
enregistrements de jour. Il expertise
le sommeil d'une dizaine de patients
par jour. Il existe ainsi près de 90
centres du sommeil en France,
appelés encore cliniques du sommeil
ou laboratoires du sommeil,
consacrés aux diagnostic et
traitement des troubles du sommeil.

■



Cyrille. Évêque de Jérusalem où il mourut en 386, prêcha pour les catéchumènes a

Cyrille. Évêque de Jérusalem où il mourut en 386, prêcha pour les catéchumènes au Saint Sépulcre. Ses sermons constituèrent par la suite sa Catéchèse, résumé de la doctrine chrétienne.

D'autres 18 mars. 1962 : signature des accords d'Évian reconnaissant l'indépendance de l'Algérie et instaurant un cessez-le-feu le lendemain. 1965 : le cosmonaute soviétique Alexis Leonov effectue la première sortie dans l'espace. 1967 : le pétrolier géant « Torrey Canyon » s'échoue au large de la Bretagne, provoquant une importante marée noire. 1978 : l'ancien Premier ministre pakistanais Ali Bhutto est condamné à mort. 2010 : Simone Veil entre à l'Académie française. 2015 : un attentat au musée du Bardo en Tunisie fait 22 morts. Un Américain a plaidé coupable de trafic illégal de dizaines de scorpions vivants, depuis et vers l'Allemagne, parfois cachés dans de fausses boîtes de chocolats, a annoncé le ministère américain de la Justice. L'homme de 39ans, installé dans l'Oregon, risque jusqu'à un an de prison, 100000dollars d'amende et trois ans de liberté surveillée.

Accusé par l'agence américaine de gestion de la faune de n'être pas titulaire d'un permis d'exporter, il a plaidé coupable lundi de violation d'une loi américaine interdisant notamment le trafic de certains animaux sauvages. Le verdict doit être rendu le 22juin prochain. Dormir. Aujourd'hui est la Journée nationale du sommeil, et ce sujet qui pourrait paraître léger ne l'est pas du tout. Premièrement parce que le sommeil occupe un tiers de nos vies. Aussi parce qu'un manque de sommeil ou un sommeil non réparateur peut avoir des conséquences sur notre santé. Parlez-en. Si vous vous réveillez fatigué ou migraineux, parlez-en à votre médecin, votre premier interlocuteur en ce qui concerne votre santé. ■

Le sommeil, une affaire de famille

Pour la 22e Journée du sommeil consacrée au sommeil des enfants et de leurs parents, aujourd'hui, les spécialistes du Centre de sommeil d'Aguilera accueillent le grand public à la médiathèque de Biarritz

Raphaëlle Gourin

Le sommeil, une affaire de famille Pour la 22e Journée du sommeil consacrée au sommeil des enfants et de leurs parents, aujourd'hui, les spécialistes du Centre de sommeil d'Aguilera accueillent le grand public à la médiathèque de Biarritz

« Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents » : le thème de la 22e édition de la Journée mondiale du sommeil devrait faire écho dans bien des familles. Le Centre de sommeil de la clinique Aguilera à Biarritz organise pour l'occasion une après-midi dédiée au grand public à la médiathèque, ce vendredi 18 mars. Pédiatre, orthodontiste, pneumologue et pédopsychiatre se rendront disponibles à partir de 13 heures pour commenter l'exposition installée sur place. Ils proposeront de courtes conférences suivies d'échanges avec le public. (1) « Neuf fois sur dix, les troubles du sommeil viennent de mauvaises habitudes », pose le Dr Didier Recart, pneumologue et coordinateur du Centre de sommeil. D'où la nécessité de faire de la pédagogie. Au-delà de la prise de conscience, pour certains, qu'une aide thérapeutique est nécessaire et existe, pour d'autres, les rencontres à la médiathèque pourraient servir de déclic. De nombreux parents optent en toute bonne foi pour des

rituels qui se muent en piège pour toute la famille.

« C'est par exemple le petit que l'on endort toujours dans ses bras, illustre le médecin. Il va se réveiller dans la nuit comme tous les enfants, c'est normal. Mais si son rituel d'endormissement implique d'être dans les bras, inévitablement, il en aura besoin pour se rendormir. Pour sortir de ce cercle vicieux, il va falloir déconditionner l'enfant. »

Les échanges entre professionnels et grand public visent aussi à déconstruire les idées reçues. Les injonctions sur la durée nécessaire du sommeil par exemple. « Entre 6 et 13 ans, la durée recommandée oscille entre 9 et 13 heures. Mais ce sont des moyennes. Il y a de gros et de petits dormeurs, prévient Didier Recart. On peut avoir tendance à surestimer le besoin de son enfant. » Et de citer l'exemple d'un patient de 9 ans mis au lit chaque soir à 20 heures et souffrant d'insomnies. L'analyse de ses nuits par le Centre de sommeil d'Aguilera a montré que pour dormir mieux, il devait dormir moins tôt.

Terreurs nocturnes, cauchemars, somnambulisme, ou encore hypersomnie feront aussi partie des questions abordées par les spécialistes ce vendredi. La question de l'apnée du sommeil chez l'enfant, pas forcément simple à repérer chez les plus jeunes sera aussi un sujet central.

Les parents en quête de conseils pointus devraient trouver des réponses. Ceux qui ont besoin de revoir les bases aussi : arrêt des écrans dont la lumière bleue freine la sécrétion de la mélatonine (« l'hormone du sommeil ») une heure au moins avant le coucher, pas d'activités stimulantes en soirée et surtout régularité. « Il faut éviter les décalages trop importants entre le week-end et la semaine, rappelle Didier Recart. Se coucher un peu plus tard et dormir plus le matin, ponctuellement, pourquoi pas. Mais ça ne doit pas être systématique, au risque de perturber les rythmes. » Neuf fois sur dix, les troubles du sommeil viennent de mauvaises habitudes



Le Dr Didier Recart, responsable du Centre de sommeil à la clinique Aguilera. Avec un réseau pluridisciplinaire, il suit enfants et adultes pour trouver des solutions à leurs troubles. R. G.



« Pratiquement un tiers des ados se plaint de troubles du sommeil »

Formé aux troubles du sommeil chez l'enfant, Denis Thibaud, médecin, s'apprête à assurer des consultations à la Clinique Mutualiste à Saint-Etienne qui accueille, chaque année, 1 700 nouveaux patients dans son service de médecine du sommeil. Un service en plein développement avec les arrivées d'un neurologue et de ce professionnel.

Propos recueillis

C'est, aujourd'hui, la journée internationale du sommeil.

L'occasion de rappeler que les enfants sont aussi atteints de troubles du sommeil. Sont-ils nombreux à en souffrir ?

« Ils sont nombreux, notamment, chez les adolescents, c'est pratiquement un tiers qui se plaint. Cela peut se manifester par des insomnies, des éveils dans la nuit, des cauchemars, de la somnolence ou de l'hyperactivité la journée. Ces troubles peuvent aussi se manifester par de l'apnée sommeil, des ronflements qui empêchent d'avoir un sommeil bien récupérateur. Les plus jeunes peuvent se plaindre de somnambulisme et de terreurs nocturnes. »

Combien d'heures un enfant doit-il dormir par nuit ?

« C'est variable, cela dépend des âges. Pour un adolescent, c'est entre 8 et 10 heures. A partir de 6 ans, c'est entre 9 et 11 heures. Pour un nourrisson, c'est bien plus, entre 12 et 15 heures. »

Ces troubles du sommeil peuvent-ils impacter le développement de l'enfant ?

« Cela peut jouer sur les apprentissages à l'école, avec des difficultés de concentration, sur leur

développement corporel parce qu'on a besoin de dormir pour grandir. Si on a un sommeil fractionné, ça coupe l'hormone de croissance et empêche une croissance harmonieuse. Ces troubles peuvent aussi jouer sur le métabolisme avec des risques de surpoids. »

Comment les traitez-vous ? Font-ils l'objet d'hospitalisations ?

« Les hospitalisations, ce sont plutôt pour des bilans. En consultation, on remplit avec les enfants quelques échelles spécifiques sur la somnolence, l'hyperactivité. On peut leur faire remplir un agenda du sommeil où ils consignent sur une grille, tous les jours, leurs heures de lever et coucher et comment la nuit s'est passée. On peut compléter avec la pose d'une montre qui capte les mouvements de l'enfant pendant la nuit. Dans certains cas, on peut les hospitaliser sur une ou deux nuits. Ils sont équipés de capteurs cérébraux et respiratoires pour voir comment ils dorment.

Un rituel avant le coucher

On ne prescrit pas de médicaments mais surtout des règles d'hygiène du sommeil notamment avec les écrans. Les adolescents ont déjà tendance à se coucher et lever plus tard, c'est encore plus accentué avec les

téléphones portables. La stimulation lumineuse accentue encore plus ce retard de phase, des insomnies peuvent apparaître. On peut aussi faire, dans certains cas, de la thérapie cognitivo-comportementale où on apprend aux patients à éviter les mauvaises pensées du sommeil. On insiste auprès des parents pour qu'il y ait un bon petit rituel du coucher avec les petits, avec des histoires, une veilleuse éventuellement, et des horaires réguliers. »



Denis Thibaud. Photo Progrès /AESIO
Santé Denis Thibaud : « Il y a plein de



*choses qu'on peut proposer aux patients
souffrant d'insomnies. Photo Progrès
/AESIO Santé*





Sommeil de l'enfant les avis des experts lyonnais

Dans le cadre de la Journée du sommeil, une après-midi d'information est organisée ce vendredi 18 mars, à l'hôpital Femme Mère Enfant de Bron autour du sommeil de l'enfant, de 14 h à 17 h. Plusieurs experts lyonnais parmi lesquels le Pr Patricia Franco, neuropédiatre, Claude Gronfier, neurobiologiste, Stéphanie Mazza, neuropsychologue, le Dr Priscille Bierme, pneumopédiatre, interviendront autour de diverses thématiques comme l'enfant ronfleur, l'insomnie de l'enfant, l'impact des écrans sur le sommeil... La conférence se déroulera en présentiel et en distanciel. ■



Santé Conférence Aujourd'hui vendredi 18 mars, c'est la Journée nationale du sommeil. À cette

Santé
Conférence

Aujourd'hui vendredi 18 mars, c'est la Journée nationale du sommeil. À cette occasion, une conférence est organisée par l'association Aide aux insuffisants respiratoires de Lot-et-Garonne (AIR 47). Elle sera tenue à 18 h 30, à la clinique Esquirol Saint-Hilaire, dans la salle du self côté hospitalisations. Cette conférence sera animée par le Dr Nicobahraye, pédiatre spécial sommeil, et le Dr Razafindramboa, pneumologue. ■

« Pause sieste » pour sensibiliser à l'apnée du sommeil

À l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, aujourd'hui, le magasin Maliterie de Laval accueille l'association Air'53 qui sensibilise sur les insuffisances respiratoires. Toute la journée, l'association informera sur l'apnée du sommeil. Environ 5 % de la population souffre de ces arrêts respiratoires pendant le sommeil. La responsable du magasin lavallois de Maliterie, Claire Merlin a souhaité aller plus loin pour promouvoir le sommeil en cette journée mondiale. Offrir aux salariés des alentours, la possibilité de « faire une sieste sur le temps de

fermeture du magasin, de 13 h à 14 h », explique Sylvie Le Roux, chargée de communication. Chaque jour, les participants pourront venir se détendre et profiter d'un temps de sieste dans les canapés, fauteuils de relaxation et lits du magasin basé à la ZA les Bozées, à Laval. « Une ambiance zen avec de la musique, des masques pour les yeux et des plaids seront proposés », décrit Sylvie Le Roux. Une seule condition pour « siester » sur le temps du midi, la réservation auprès du magasin au 02 21 76 33 15.



Ici, l'Association des insuffisants respiratoires de la Mayenne (Air'53) lors d'une journée de prévention et de sensibilisation en mars 2019 à Laval.



Les Dr Launois, Mulette et Margarit sont affectés à l'unité sommeil et ventilation. Ils équiperont plus de 200 patients chaque année d'un masque contre l'apnée du sommeil. M.D.

SANTÉ

À l'unité sommeil du CHU, on vous soigne en vous regardant dormir

REIMS Les six chambres de l'unité sommeil et ventilation du CHU de Reims, ouverte en novembre 2015, ne désemplissent pas. Ici, on scrute nuit et jour le sommeil des patients pour déceler les anomalies. La plus fréquente : l'apnée du sommeil.

MARION DARDARD

Les yeux fermés, le masque plaqué sur le visage, Jocelyne respire calmement. Elle est venue tester un nouvel appareil PPC (pour « pression positive continue ») destiné à combattre son apnée du sommeil. « C'est une sorte d'atèle pneumatique », dédramatise Christophe, l'infirmier qui l'accompagne ce jour-là. Le rôle de ce propulseur d'air : améliorer la qualité de vie de la quinquagénaire et surtout préserver ses organes, pouvant être mises à mal par cette pathologie, qui peut engendrer de l'hypertension ou du diabète. « Je me sens plus en forme depuis que je suis appareillée », souffle la Rémoise, rescapée du Covid. C'est d'ailleurs pendant sa longue hospitalisation, de juin à août 2021, que les équipes soignantes ont décelé des pauses dans sa respiration la nuit. « C'est une bonne chose, sans ça je ne m'en serais jamais rendu compte... »

DES CAMÉRAS DANS TOUTES LES CHAMBRES
 Comme Jocelyne, ils sont des dizaines chaque année à franchir la porte de l'unité sommeil et ventilation du Centre hospitalier universitaire de Reims, rattachée au service de pneumologie. Six lits sont mis à disposition des équipes pour scruter, caméra à l'appui, le sommeil des patients, nuit et jour. C'est la « polysomnographie ». Reliés à un ordinateur par des capteurs positionnés au niveau de leur crâne, de leurs yeux et

de leur menton, ils envoient des signaux en dormant qui permettent aux médecins d'identifier chaque phase de sommeil. « En même temps, on enregistre un certain nombre de signaux respiratoires, ce qui permet de déterminer notamment s'ils font de l'apnée du sommeil », décrit le Dr Claire Launois, responsable de l'unité. « C'est le plus fréquent. » L'attirail est complété par un « électromyogramme » des jambes, pour décrypter les mouvements périodiques des membres inférieurs.

“L'apnée du sommeil est mieux connue, les gens en parlent plus facilement, les médecins sont mieux formés”

Dr Claire Launois, pneumologue

C'est depuis la salle de surveillance des enregistrements que l'équipe observe, sur ordinateur, les données transmises et s'assure que « tout fonctionne bien » – elle remet en place les capteurs si besoin. Par la suite, ces informations sont décryptées par les médecins dans le bureau médical tout proche. « On regarde trois fois l'enregistrement », détaille le Dr Launois. « Par plage de 30 secondes sur une nuit de 8 heures environ. » C'est dire si la lecture prend du temps ! « On observe la respiration sur des plages de 2 minutes, et les jambes ensuite », ajoute la pneumologue, qui officie avec les Dr Pauline Mulette et



► 17 mars 2022 - N°nc - Edition Reims



Jocelyne, 58 ans, teste un nouveau masque destiné à lutter contre son apnée du sommeil. M.D.



Ambre Jubin Walle et Christophe Spilmont, infirmiers dans l'unité, scrutent les écrans de contrôle des chambres nuit et jour. M.D.

Retrouvez notre reportage dans l'unité sommeil et ventilation en vidéo en flashant ce QR code



Laurent Margarit, interne. Deux neurologues, une psychiatre, trois infirmiers et une secrétaire complètent l'équipe, qui dispose d'une autre salle où brancher les enregistrements réalisés à domicile (polygraphie ambulatoire).

BEAUCOUP D'ATTENTE

« Il y a beaucoup d'attente (plus d'un an pour certaines pathologies, NDLR) », concède la spécialiste, qui équipe d'un masque pour dormir plus de 200 patients souffrant d'une apnée du sommeil sévère chaque année. Ils sont originaires de Haute-Marne, de l'Aube, de l'Aisne ou des

Ardennes. « Nous sommes la seule unité publique sur la région. C'est mieux connu, les gens en parlent plus facilement, les médecins sont mieux formés. Et le problème de l'obésité se développe. C'est un facteur favorisant l'apnée du sommeil. C'est la grande majorité de notre activité. » Les enregistrements permettent également de traquer les hypersomnies. « Nous avons des critères pour définir la narcolepsie », dévoile le Dr Launois. « Les patients viennent deux nuits, ils sistent toute la journée, et la 2^e nuit, on les laisse dormir tant qu'ils veulent. On comptabilise ainsi leur durée de sommeil sur 24 heures. »

Autre test pratiqué ici, celui du maintien d'éveil, réservé aux conducteurs professionnels ou aux aiguilleurs du ciel, pour « savoir s'ils ne sont pas trop somnolents pour exercer leur activité. Beaucoup ont des apnées du sommeil sévères. On vérifie qu'avec leur traitement, tout va bien et qu'ils peuvent conduire de manière professionnelle. » Les insomnies, enfin, sont aussi prises en charge par l'unité. « Il y a énormément de gens concernés. On en fait, mais c'est plutôt confidentiel. Après, c'est plus des thérapies cognitivo-comportementales. Donner des conseils pour mieux s'endormir et mieux dormir. » Pour mieux vivre !

« Mes filles se réveillent toutes les 2 heures à tour de rôle »

« Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents ». Le thème de la **Journée du sommeil**, cette année, intéresse beaucoup Tristana. Infirmière de nuit, la jeune femme est mère d'un petit garçon et de jumelles âgées de 11 mois... « qui ne font toujours pas leurs nuits ». Et, pour couronner le tout, qui se réveillent « en décalé ». « On ne va jamais s'en sortir », souffle la soignante, qui part travailler une fois ses enfants au lit, et qui rentre à l'heure du lever. « Je me couche vers 9 heures après avoir déposé le premier à l'école et les petites à la crèche, et je me lève à 14 h 30. Ça me laisse un petit temps à la maison avant d'aller les récupérer. Je reprends mon service à 20 h 45. » Et il en va ainsi du lundi au jeudi, chaque semaine. « C'est difficile pour mon conjoint : il fait les nuits - les filles se réveillent toutes les 2 heures à tour de rôle - et travaille en journée », reconnaît la mère de famille, qui pour sa part n'enregistre que 5 h 30 d'un sommeil quotidien peu réparateur. « Je vais aller me renseigner le 18 mars à Debre, pour trouver les clés pour qu'elles dorment. Il y a forcément quelque chose à faire et qu'on ne fait pas... Mon fils a fait ses nuits à 18 mois, on



Difficile de trouver le sommeil pour Tristana et son époux...

ne pensait pas avoir ce problème-là avec les filles... » Tristana et son époux ont déjà « tenté beaucoup de choses ». « Au final, rien ne fonctionne. Les laisser ensemble ? Ça ne va pas les aider à faire leurs nuits. Ce qui nous arrange nous, n'est pas forcément bien pour elles. »

3 QUESTIONS À...



DR MATHILDE VIPREY, PÉDIATRE SPÉCIALISÉE DANS LA PNEUMOLOGIE POUR ENFANTS ET LE SOMMEIL

«L'apnée du sommeil existe déjà chez l'enfant»

Que constatez-vous en consultation ? À l'hôpital américain, nous n'avons pas d'unité comme celle-ci. Nous hospitalisons les enfants dans le service pour les bilans de sommeil, les mises en route de ventilation. Je vois, en consultation, des problèmes d'hygiène de sommeil, de comportement. Je vois des enfants aux rythmes inadaptés, surexposés aux écrans (c'est une calamité pour le sommeil) ; des enfants qui ne font pas la sieste mais qui en ont besoin. Les médecins qui suivent les enfants doivent faire passer des messages de prévention. Je m'occupe aussi de problèmes de parasomnies (sommambulisme) et tout ce qui concerne l'apnée du sommeil, qui existe déjà chez l'enfant. Souvent, c'est un souci d'amygdales qui se règle avec une intervention de l'ORL. On a de plus en plus d'enfants obèses qu'on ventile. J'en ai ventilé cinq fois plus en 2021, soit une bonne dizaine, dont la moitié obèses alors que c'était un par an. On rejoint les causes de l'apnée du sommeil adulte. Tant qu'elles perdurent, ils auront besoin de ce système de ventilation nocturne. Je reçois aussi les enfants qui ont des pathologies génétiques

causant des apnées : les myopathies, les enfants avec malformations de la face. Eux aussi ont besoin de ventilation nocturne car mécaniquement, ça coince. Enfin, je vois les enfants en hypersomnie (qui dorment trop), pour qui il faut faire un bilan afin d'écarter la narcolepsie.

À quoi est due l'apnée du sommeil liée à l'obésité ?

L'apnée, c'est quand la gorge se collapse - quand on dort, on est mou, une hypotonie se crée. Chez ces enfants obèses, de la graisse vient se mettre autour et rétrécit encore la gorge. L'air ne passe plus. La journée, ça ne pose pas de problème, on est toniques, mais la nuit, les muscles maintiennent moins bien la gorge ouverte. C'est le même problème chez d'autres enfants, comme les myopathies - leurs muscles sont mous. Pour les autres, c'est une question d'anatomie. Le souci de l'apnée, c'est qu'on dort la bonne quantité mais pas de bonne qualité. Ça se repère dans le comportement des enfants au quotidien, notamment à l'école.

Quand vient-on vous voir ?

Le généraliste fait la demande. Soit je programme d'emblée un enregistrement, soit je veux une impression en consultation. Si c'est l'ORL qui m'envoie le patient, je sais qu'il n'y a rien à opérer. Problème : je n'ai pas de place. On dépend d'un service receveur des urgences. S'il est plein, on ne peut pas enregistrer. Or il faut une nuit avec appareillage. Chez l'enfant, surtout petit, c'est la méthode de référence.

LES SIGNAUX D'ALERTE

Vous pensez souffrir d'une apnée du sommeil et hésitez à consulter ? Les signes qui doivent vous alerter sont des ronflements intenses et un arrêt de la respiration de manière répétée. Le conjoint est souvent le premier à s'en apercevoir. « Ce peut être aussi un patient qui se réveille plusieurs fois la nuit pour uriner », ajoute le Dr Launois, qui pointe les AVC et infarctus comme complications. Un sommeil pas réparateur, une somnolence en journée, des maux de tête au réveil... peuvent aussi être des signaux d'alerte. « Les signes ne sont pas toujours flagrants, c'est un trouble qui vient petit à petit. Dans notre société, il y a toujours une bonne raison de se dire qu'on est fatigué alors que ça peut cacher une apnée du sommeil. »

LES AUTRES POINTS

Un stand à Robert-Debré le 18 mars

Vendredi 18 mars, c'est la 22^e **Journée du sommeil**, initiée par l'**Institut national du sommeil** et de la vigilance (INSV). Elle aura pour thème « Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents ». Dans ce cadre, l'unité sommeil et ventilation du CHU tiendra un stand d'information et de sensibilisation dans le hall de l'hôpital Robert-Debré, de 14 à 17 heures, sur le thème « Petits et grands : préservons notre sommeil ». L'occasion de faire connaître les différentes prises en charge des troubles du sommeil (syndrome d'apnées du sommeil, narcolepsie, hypersomnie, insomnie, décalage...). Sur le stand, conseils, posters et flyers permettront d'aider parents et enfants à mieux gérer leurs nuits au quotidien pour préserver une meilleure qualité de vie.

À Bezannes aussi, le sommeil à la loupe

Le laboratoire du sommeil, à la clinique Reims-Bezannes, compte sept chambres d'enregistrement du sommeil, dont deux dédiées aux enregistrements de jour. L'expertise le sommeil d'une dizaine de patients par jour. Il existe ainsi près de 90 centres du sommeil en France, appelés encore cliniques du sommeil ou laboratoires du sommeil, consacrés au diagnostic et traitement des troubles du sommeil.



Un stand à Robert-Debré le 18 mars

Un stand à Robert-Debré le 18 mars
Vendredi 18 mars, c'est la 22e
Journée du sommeil, initiée par
l'Institut national du sommeil et de
la vigilance (INSV). Elle aura pour
thème « Le sommeil des enfants de
6 mois à 10 ans et de leurs parents ».
Dans ce cadre, l'unité sommeil et
ventilation du CHU tiendra un stand
d'information et de sensibilisation
dans le hall de l'hôpital
Robert-Debré, de 14 à 17heures, sur
le thème « Petits et grands :
préservons notre sommeil ».
L'occasion de faire connaître les
différentes prises en charge des
troubles du sommeil (syndrome
d'apnées du sommeil, narcolepsie,
hypersomnie, insomnie, décalage...
). Sur le stand, conseils, posters et
flyers permettront d'aider parents et
enfants à mieux gérer leurs nuits au
quotidien pour préserver une
meilleure qualité de vie. À Bezannes
aussi, le sommeil à la loupe Le
laboratoire du sommeil, à la clinique
Reims-Bezannes, compte sept
chambres d'enregistrement du
sommeil, dont deux dédiées aux
enregistrements de jour. Il expertise
le sommeil d'une dizaine de patients
par jour. Il existe ainsi près de 90
centres du sommeil en France,
appelés encore cliniques du sommeil
ou laboratoires du sommeil,
consacrés aux diagnostic et
traitement des troubles du sommeil.

■



Mes filles se réveillent toutes les 2 heures à tour de rôle

« Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents ». Le thème de la Journée du sommeil, cette année, intéresse beaucoup Tristana. Infirmière de nuit, la jeune femme est mère d'un petit garçon et de jumelles âgées de 11 mois... « qui ne font toujours pas leurs nuits ». Et, pour couronner le tout, qui se réveillent « en décalé ». « On ne va jamais s'en sortir », souffle la soignante, qui part travailler une fois ses enfants au lit, et qui rentre à l'heure du lever. « Je me couche vers 9 heures après avoir déposé le premier à l'école et les petites à la

crèche, et je me lève à 14h30. Ça me laisse un petit temps à la maison avant d'aller les récupérer. Je reprends mon service à 20h45. » Et il en va ainsi du lundi au jeudi, chaque semaine. « C'est difficile pour mon conjoint : il fait les nuits - les filles se réveillent toutes les 2 heures à tour de rôle - et travaille en journée », reconnaît la mère de famille, qui pour sa part n'enregistre que 5h30 d'un sommeil quotidien peu réparateur. « Je vais aller me renseigner le 18 mars à Debré, pour trouver les clés pour qu'elles dorment. Il y a forcément quelque

chose à faire et qu'on ne fait pas... Mon fils a fait ses nuits à 18 mois, on ne pensait pas avoir ce problème-là avec les filles... » Tristana et son époux ont déjà « tenté beaucoup de choses ». « Au final, rien ne fonctionne. Les laisser ensemble? Ça ne va pas les aider à faire leurs nuits. Ce qui nous arrange nous, n'est pas forcément bien pour elles. » ■



Aujourd'hui

Aujourd'hui Brionne Exposition L'exposition départementale pour la lutte contre les violences faites aux femmes et aux filles « La violence, ça suffit », est encore visible à la médiathèque Louise-Michel, place Frémont-des-Essarts, jusqu'au samedi 19mars.

Heudreville-sur-Eure Collecte de dons La mairie organise une collecte de dons (matériel de couchage, produits d'hygiène, vêtements) en faveur du peuple ukrainien, à la salle des associations, du lundi au vendredi de 16h30 à 19 h.

Val-de-Reuil Lectures performances et concert La Factorie propose une soirée avec ses poètes en résidence. Ce mois-ci sera également l'occasion de célébrer la sortie du livre d'Hortense Raynal. À la lecture ce soir à partir de 19 h : Claire Isirdi, Sylvie Durbec et Hortense Raynal. Tarif : 5 €

Ménilles Passage du Solidaribus Le Solidaribus de la fédération de l'Eure du Secours populaire français fera escale, place du Marché, cet après-midi de 14h à 16h. Renseignements au 0675456142. Demain

Conches-en-Ouche Spectacles « Soirée Spring », à la salle Jean-Pierre-Bacri. 19h : Top Down, spectacle du trio La Triochka, du cirque acrobatique avec trois femmes au plateau. 19h30 : Apéritif dinatoire. 20h15 : « Car tous les chemins y mènent », de Basile Forest, un solo de cirque d'un excentrique violoniste essayant de jouer l'opéra Carmen de Bizet. Réservations au 0232303190.

Demain à 19h. Évreux « RegARDS croisés sur la schizophrénie » Dans

le cadre des Journées de la schizophrénie, le Nouvel hôpital de Navarre et l'UNAFAM de l'Eure organise une table-ronde avec Gringe, autour de son livre « Ensemble, on aboie en silence », dans lequel il raconte la maladie dont souffre son frère. Des professionnels du milieu médical, seront également présents pour échanger. Vente-dédicaces à l'issue. À la médiathèque Rolland-Plaisance. Gratuit. Sur inscription au 0663331396 ou sur mediatheques.evreux.fr Demain à 18h. Théâtre Un hommage dégenré aux tragédiennes de l'opéra : les « madones », femmes intègres, les « putains », femmes libres, et les « sorcières », femmes de pouvoir : trois stéréotypes qui hantent tout notre héritage culture. Et si l'on renversait les codes? Et si l'on inversait les rôles? Le quatuor Zaïde et le contre-ténor Théophile Alexandre sont à la manœuvre artistique de cette relecture musicale inédite. Au théâtre Legendre.

Demain à 20h. Gaillon La Fête de l'eau L'Unicef organisera pour la première fois, la Fête de l'eau, au centre aquatique Aquaval. Entrée : 2 € ou 2, 50 € (entrée + buvette). De nombreuses animations pour adultes et enfants seront organisées et les sommes perçues seront entièrement reversées à l'Unicef. Réservations : lafetedeleau2022@gmail.com ou 0232774700. Demain de 19h à 22h. Gisors Journée du sommeil Le centre hospitalier organisera sa 22e édition de la Journée du sommeil. Stand sommeil de 10h à 13h15 et conférences à partir de 14 h30. Renseignements au 0232277883.

Demain à 10h. Pont-Audemer Permanence information logement Obtenez des renseignements administratifs, financiers et juridiques liés au logement. Au centre CAF, 52, rue Jules-Ferry. Sur rendez-vous uniquement au 0232240666. Demain de 10h à midi. À Venir Bernay Les rendez-vous famille « Du son dans les oeuvres » : une œuvre, une histoire et des instruments de musique pour voir le musée autrement et découvrir l'art en s'amusant. Atelier à destination des enfants de 4-8 ans, accompagnés de leurs parents. Inscriptions et renseignements : 0608255097 ou c.accard@bernay27.fr. Samedi 19mars de 16h à 17h.

Commémoration Une cérémonie aura lieu au monument aux morts, dans le jardin de l'abbaye à l'occasion de la Journée nationale du souvenir et de recueillement à la mémoire des victimes civiles et militaires de la guerre d'Algérie et des combats en Tunisie et au Maroc. Samedi 19mars à 11h30. Bosgouet Concert caritatif L'association Joy et Zoé organise un repas-concert à la salle des fêtes. Les bénéfices seront reversés à plusieurs associations qui viennent en aide aux animaux et notamment les Gloutons-garous qui soutiennent les refuges d'animaux en Ukraine. Tarifs : 20 € concert + hamburger frites ou planche de charcuterie ou assortiment de fromage + café, 15 € concert + menu enfant (moins de 12 ans) + une crêpe offerte. Entrée pour le concert : 10 € Sur réservation au 0601714826. Samedi 26mars à



19h. Conches-en-Ouche Trico'thé Partage d'un moment de convivialité et d'échanges autour d'un projet tricot personnel ou d'un projet commun. À la médiathèque Alfred-Recours, 14, rue Jacques-Villon. Samedi 19mars à 14h30. Atelier enfants Des histoires, des jeux et des comptines en anglais, « Story Time » est le rendez-vous des 3-6 ans pour se familiariser avec la langue anglaise. À la médiathèque Alfred-Recours. Samedi 19mars à 16h. Évreux One-man-show Tête blonde, cheveux longs, petites lunettes rondes, allure longiligne et timidité malade, Paul Mirabel n'a pas le physique des humoristes à la mode. Il présentera son premier spectacle : « Zèbre », au Cadran. Tarif : 35 € Dimanche 20mars à 20h. Exposition Le club Minikits 27 organise le salon de la maquette et du modèle réduit dans la halle des expositions, 26, avenue Maréchal-Foch. Entrée : 4 € gratuit pour les enfants de moins de 12 ans. Samedi 19 et dimanche 20mars. La Haye-de-Routot Atelier autour de l'ortie Michèle Lesage livrera des conseils de cuisine pour utiliser l'ortie dans vos plats. À ses cotés, Denis Leblond expliquera comment utiliser l'ortie dans son jardin. Il sera également possible de profiter de l'exposition « Oiseaux » du photographe Emmanuel Lailheugue. Renseignements au 0232575967. Entrée adulte : 3 € gratuit pour les moins de 16 ans. À la Chaumière aux orties. Dimanche 20mars de 14h à 18h. Le Neubourg Portes ouvertes de l'emploi Le magasin E. Leclerc participe à « La Grande rencontre », une opération job dating organisée pour recruter leurs futurs collaborateurs. 20 postes sont à pourvoir lors de cette journée de l'emploi. Les candidats, avec ou sans CV, pourront se rendre en magasin,

afin de rencontrer les recruteurs et de passer un premier entretien de 10 minutes. Samedi 19mars de 9h à 11h30 et de 13h30 à 17h. Le Thuit-de-l'Oison Théâtre Louis XVI. fr, une pièce de théâtre avec comme acteur principal Patrick Sébastien. Tarifs : 38 € et 19 € Billetterie à la salle des fêtes où une permanence sera tenue chaque lundi et jeudi de 17h à 19h et le samedi matin sur le marché, jusqu'au jeudi 24mars. Salle des fêtes Philippe-Aubin, 48, rue Henride-Campion. Samedi 26 mars, à 20 h 45. Saint-Marcel Atelier greffage Le Cap au vert animera un atelier sur le greffage dans le jardin de la médiathèque. Gratuit, sur réservation au 0232548710. Samedi 19mars de 14h à 16h. Routot Atelier patchwork Démonstration de patchwork et présentation des différentes techniques, dans le cadre de l'exposition temporaire de patchwork en partenariat avec Monique Lopez-Velasco de l'association Achard'né du patch de Bourg-Achard et Sylvie Godere-Guyard de l'association Culture et loisirs de Saint-Pierre-lès-Elbeuf. Entrée adulte : 3 € gratuit pour les moins de 16 ans. À la Maison du lin, 2, place du Général-Leclerc. Dimanche 20mars de 14h à 18h. ■



Annoncez gratuitement vos événements sur : www.infolocale.fr

Annoncez gratuitement vos événements sur : www.infolocale.fr
 Culture et idées

Quand adolescence rime avec compétences : les siennes, les vôtres !

Conférence santé. Dans le cadre d'un programme autour des compétences psychosociales (CPS) et en partenariat avec la CAF de la Mayenne, nous organisons plusieurs soirées débats de mars à juin 2022 autour de cette thématique.

Jeudi 17 mars, 19 h 30 à 21 h 30, Place Albert Jacquard - Quartier Ferrié, Salle 1 du Bâtiment 13.

Gratuit. Contact : 02 52 46 01 25, laetitia.audinet@laligue53.org

Perturbateurs endocriniens
 Conférence santé. À l'occasion de la Journée mondiale de l'eau, la commission locale de l'eau du bassin-versant de la Mayenne organise une conférence sur les perturbateurs endocriniens sur les bassins de la Mayenne et de l'Oudon, enjeux et perspectives.

Jeudi 24 mars, 14 h 30, Quartier Ferrié, bâtiment 13, parking Madeleine-Brès. Gratuit. Contact : 02 41 92 52 84, contact@bvoudon.fr, <http://www.bvoudon.fr>

Loisirs et sports

Concours de belote

Concours. Concours de belote organisé par le club du pavement de l'Orpal.

Vendredi 18 mars, 13 h 30, salle Murat, rue Oudinot. Payant.

Contact : 02 43 56 42 60.

Ça grouille sous l'eau...

Sortie Nature. Venez découvrir le

monde fascinant de la mare et de ces habitants au mode de vie bien atypique. À partir de 4 ans.

Dimanche 27 mars, 10 h 30 à 12 h, centre initiation nature, allée du centre aéré, bois de L'Huisserie.

Tarif : 2 € inscription avant le 25 mars. Contact : 02 53 74 11 50, environnement@agglo-laval.fr

Vie quotidienne

Journée National du sommeil

Réunion, débat, rencontre. Dans le cadre de la Journée du sommeil,

l'Association des Insuffisants Respiratoires de la Mayenne (AIR53) participera, avec le magasin « Maliterie » à une journée de sensibilisation sur le sommeil.

AIR53 abordera l'apnée du sommeil.

Vendredi 18 mars, 10 h à 18 h, magasin Maliterie, zone artisanale les bozées. Gratuit. Contact : 06 69 41 02 40, <http://www.air53.asso-web.com>

Fnath, association des accidentés de la vie

Permanence. Victimes d'accident, de maladie ou en situation de handicap, les bénévoles de la Fnath, section locale de Laval, accueillent les accidentés de la vie pour apporter un soutien et présenter l'association et le service conseil. La Fnath 49-53 reçoit uniquement sur rendez-vous pour aider à la défense des droits en protection sociale et proposer des services adaptés aux besoins du quotidien.

Jeudi 24 mars, 9 h à 12 h, place Mettmann. ■



TEXTOS...

Aujourd'hui, flûtes pour l'Ukraine à Saint-Bernardin

Textos...

Aujourd'hui, flûtes pour l'Ukraine à Saint-Bernardin
 Flûte solo de l'orchestre de Paris, Vincent Lucas joue Haydn et Mozart avec ses amis Philippe Depetris et Philippe Cauchefer, aujourd'hui, à 18 h 30, dans la chapelle Saint-Bernardin. Place à 15 e pour assister à ce concert solidaire de l'Ukraine. Les bénéfiques seront versés à la Croix-Rouge. Réserver par mail à festivalartsacre. antibes@orange. fr
[Journée du sommeil demain à l'hôpital](#)
 Le laboratoire du service de pneumologie du CH d'Antibes sensibilisera aux traitements de l'apnée du sommeil demain vendredi de 10 h à 15 h, dans le hall de l'entrée principale de l'hôpital d'Antibes.
 Les animations du plateau de la Garoupe
 Les prochaines animations sur le plateau de la Garoupe organisées par l'association des amis de St Armentaire :
 marché de producteurs de 10 h à 16 h, les 20 mars, 24 avril, 15 mai, 19 juin, 17 juillet, 21 août, 18 septembre.
 Université des Savoirs
 Mardi 22 mars à 18 h, salle du

8-Mai, Square du 8 mai (Boulevard d'Aguillon), l'association propose la conférence suivante " *Comment choisir les arbres pour les villes et les jardins méditerranéens de demain ?* " par Catherine Ducatillon. L'évolution des besoins et du climat conditionne le choix d'arbres adaptés... www.usaj.fr
 Contact usaj@orange.fr
 Sans abonnement ni réservation.
 Entrée 6€, tarif réduit 4€.
 Portes ouvertes au Feel Good Center
 Samedi 26 mars, une journée portes ouvertes aura lieu au Feel Good Center, 1 rue Paul Bourguarel. Tous Yogas, Pilates, Stretching, Yogalates, danse méditation, massage - coach de vie...
 AG des médaillés militaires
 Jeudi 31 mars à 15 h, à la maison du combattant aura lieu l'assemblée générale de l'association. Élection du nouveau bureau. ■



RAPIDOS

CINEMA

Le Printemps du cinéma à Nîmes. Du dimanche 20 au mardi 22 mars, le CGR et le Kinopolis participent au Printemps du Cinéma. Les deux multiplexes nîmois proposent des séances à 4 €.

RAP

Oboy annulé. Annulé le jeudi 10 mars, le concert du rappeur Oboy est reporté au mardi 5 avril. Remboursement possible des billets dans le point de vente avant le 31 mars.

SANTÉ

Journée nationale du sommeil.

Environ 30% des Français souffrent d'un mauvais sommeil. Vendredi 18 mars de 9h à 16h, un stand d'information sur les symptômes et la prise en charge se tient dans le hall de l'hôpital Carémeau.

CYCLISTES

Des cyclistes de Remoulins lancent, vendredi 18 mars, une association - de Beaucaire à Uzès-pour organiser balades, événements festifs autour du vélo mais aussi pour intervenir auprès des collectivités afin de développer des aménagements cyclables et promouvoir les modes de déplacement doux. Des ateliers de réparation vélo sont aussi programmés. RDV 18h maison des associations à Remoulins. Rens. 06 30 00 96 75.

CHEMIN-BAS

Nîmes : six arrestations pour assassinat. Lundi 14, six personnes - une femme et cinq hommes âgés de 20 à 30 ans originaires du Chemin-Bas d'Avignon à Nîmes - sont placés en garde à vue. Trois des hommes étaient déjà incarcérés. Ils sont soupçonnés d'avoir participé à l'assassinat d'un adolescent de 17 ans, tué par balle le soir du 25 janvier 2021 au Mas de Mingue à Nîmes. Selon l'enquête, les tirs seraient liés à une guerre de territoire dans le cadre d'un trafic de stupéfiants.

NÎMES

Un couple en garde à vue pour proxénétisme. Lundi 14, une femme, 29 ans, et son compagnon, 32 ans, originaires d'Amérique latine sont placés en garde à vue. Ils sont soupçonnés de proxénétisme aggravé, et traite d'êtres humains. Alerté par des riverains en décembre, les policiers nîmois du groupe Economie souterraine découvrent que deux jeunes femmes se prostituent dans un appartement nîmois.

Ils mettent au jour un réseau de prostitution géré par le couple d'une vingtaine de femmes à Fréjus, Nancy et Nîmes.

COVID

Quatrième dose pour les plus de 80

ans. Depuis le lundi 14 mars, les personnes de plus de 80 ans peuvent faire une injection dès trois mois après la dernière injection. Jeudi 17 mars ferme le dernier centre de vaccination du Gard, à l'Assurance maladie. La vaccination se fait désormais uniquement dans le secteur libéral : médecins, infirmières, sages-femmes, pharmaciens.

ÉOLIENNES

Pas de parc au large du Grau. Lundi 14 mars, le Premier ministre révèle les deux zones où seront implantés les deux parcs éoliens géants de 250 mégawatts en Méditerranée. Les éoliennes flottantes seront au large de Narbonne d'ici 2030, et de Fos-sur-Mer dans un deuxième temps. Pressentie, la zone située dans le golfe d'Aigues-Mortes, au large du Grau-du-Roi, n'a pas été retenue. ■

AU GAZETTE CAFE

JEUDI 17 MARS 10H30

CONF DE PRESSE JAZZ À

SÈTE. Du lourd cette année encore pour Jazz à Sète ! Son créateur Louis Martinez présente le programme de la 27^e édition du festival, qui se déroulera du mercredi

13 au jeudi 21 juillet. Une programmation exceptionnelle, toujours dans le cadre magique du Théâtre de la Mer, qui offre tous les styles de jazz, du blues à l'électro en passant par le hip-hop, le rock ou le funk... Conférence de presse ouverte à tous et toutes !

CAFÉ POÉSIE. Sous ma fourrure de mots. Mois de mars, printemps des poètes ! Janine Teisson lira des poèmes inédits ou extraits de ses recueils *Icare mon amour*, *Renâitre*

et *Au clair de la nuit* Sa poésie nous dit les fêlures, l'enfance, le temps qui passe, l'amour, la beauté et la douleur du monde, l'écriture vitale, la mort et... l'humour. **EN SOIRÉE C'EST JEUDI, C'EST SWING !**

Initiation (gratuite) à la danse swing avec Montpeul' Swing. Puis concert jazz-swing avec **Arthur Anelli Quintet.**

VENDREDI 18 MARS 18H

CAFÉ TOLTÈQUE. Les accords toltèques, **cinq defs pour communiquer sans fausses notes.** Isabelle Henry, experte en savoir-faire relationnel, nous aide à mieux communiquer dans notre vie personnelle et professionnelle. Essayer les accords toltèques, c'est les adopter !



EN SOIRÉE

CONCERT JAZZ avec Caroline

Mayer. La chanteuse suédoise Caroline Mayer invite à un voyage au-delà de l'espace, des heures et loin des villes. Sensibilité, émotion, chansons déshabillées... Des histoires d'amour, de la poésie et... du jazz.

SAMEDI 19 MARS 14H30

DÉBAT. Les quinze propositions d'Antkor pour une présidentielle éthique. Anticor invite à une

réunion débat autour de ses propositions pour un quinquennat éthique. En présence de **Élise Van Beneden**, présidente d'Antkor, et de Laurent Dublet, référent Anticor du 34.

14H30

CAFÉ POÉSIE. Découverte de la saveur du sel de la vie à travers la poésie de **Luminitza C. Tigirlas**, invitée par l'association de lecteurs "Les Collecteurs". Elle se présente : *" D'origine roumaine, née en Moldavie orientale, annexée par la Russie je fus prise dans l'histoire de son déracinement et de sa survie face à l'assimilation linguistique dans l'URSS. "* Française d'adoption

depuis janvier 2000, Luminitza est psychanalyste et psychothérapeute trilingue à Montpellier 18H10 **CAFÉ GYNÉCOLOGIE. Les maltraitances gynécologiques.** Le Planning familial 34 invite l'auteure du *Livre noir de la gynécologie*, Mélanie Déchalotte, journaliste indépendante à France Culture. Ce livre participe à la réappropriation par les femmes de leur corps tout au long de leur vie sexuelle.



m n s s n m n m a n

EN SOIRÉE

CONCERT BLUES FOLK N' ROLL avec The Room. Entre blues de comptoir et folk n' roll, les deux chants lead de The Room font revivre la musique d'une autre époque en y ajoutant une énergie très personnelle. Une Suédoise et un

Cévenol déchaînés...



MARDI 21

18H CAFÉ DES ARTS. Penser à l'art après Mai 68 : le mouvement Supports/ Surfaces.

Intervenante : Maud Marron Wojewodzki, conservatrice du Patrimoine en charge des collections modernes et contemporaines au musée Fabre.

18H IMPACT CAFÉ. Eau et avenir : pourquoi les jeunes ont envie de s'en gager dans un métier qui a du sens. Entretien avec Anthony Gontier, président de la jeune chambre économique de Montpellier, Chystelle Bancon-Montigny, maître de conférences Polytech Montpellier, Julie Aussel, étudiante à Montpellier Business School, et Noé de Bonnaventure, directeur du territoire Hérault Véolia Eau. Événement en partenariat avec Véolia et Radio Aviva, 88. 8 FM.

CAFÉ ENDOMÉTRIOSE.

L'association Endozen organise une rencontre qui s'adresse aux personnes qui vivent l'endométriose ou qui souhaiteraient obtenir des informations sur cette maladie.

Intervenantes : Christine Triboulet,

ostéopathe, fondatrice de l'association, et des adhérent. e. s.

EN SOIRÉE

CONCERT JAZZ & BLUES avec le groupe **Blue Seed Jazztet**. En formule quintet ils se régaleront à revisiter les standards du jazz, à repeindre ensemble les notes bleues avec le ciel du Midi... Horace Silver, Lee Morgane, Charlie Mingus, Miles Davis et bien d'autres leur prêtent les thèmes cool et mélodiques de ce jazz des années 60/70.

MERCREDI 2)

18H SPECTACLE-LECTURES.

La femme et la mer. Liliane Colenson, Marie-France Courtin et Isabelle Pons-Lochard (lectures), Pierre Diaz (saxo), Guy Lochard (vidéo) et Charo Beltran-Nunez (mise en scène) se font les voix de navigatrices, de saentifiques lanceuses d'alerte et de romancières. Événement **Amis de la Géosphère**, la librairie dédiée aux voyages et aux littératures étrangères.



S'AUTO-COACHER. Comment se libérer de la peur de l'échec ?

La peur de l'échec nous empêche souvent de réaliser des projets qui nous tiennent à cœur. Alors comment avoir moins peur ? La coach Coline Liberman propose des solutions.



EN SOIRÉE

CONCERT DE MUSIQUE TARAB avec le qudrtet Tarabiat. Nabila Layaida, grâce à son timbre atypique et la lenteur avec laquelle elle pose sa voix profonde, nous fait voyager vers l'univers classique de la musique orientale en interprétant des chansons des grands noms : Oum Kaltoum, Asmahane, Warda El Djairia, Said Mekaoui...

JEUDI 24 16H

AVC ET SPORT. La reprise d'activité physique après un accident vasculaire cérébral est source de beaucoup de bénéfices : meilleure forme physique, prévention des récives et des complications, nouveaux apprentissages moteurs, contacts sociaux... Mais cette reprise est souvent semée d'embûches.

Avec le Dr Jérôme Froger, médecin MPR, et Solène Barraud du comité départemental handisport du Gard.

En partenariat avec France AVC.

CAFÉ SOMMEIL. Le sommeil : une affaire de famille ! Dans lecadrede la 22 e Journée du sommeil, l'équipe del'unité des troubles du sommeil du CHU de

Montpellier invite à une conférence grand public pour découvrir le sommeil et ses troubles chez les enfants et leurs parents.

Intervenants : Pr Yves Dauvilliers, Dr Lucie Barateau, Dr Sofiene Chenini, neurologues, Dr Régis Lopez, psychiatre. Organisée par [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#).

EN SOIRÉE

C'EST JEUDI, C'EST SWING !

Initiation (gratuite) à la danse swing avec Montpeul'Swing. Puis concert avec The Missing Link. Chaud devant !



VENDREDI 25

Le Gazette Café est OUVERT de 10h à 15 h mais exceptionnellement FERMÉ à partir de 15h, réservé au BDE (bureau des étudiants) de l'ESEQ, École sécurité environnement qualité.

SAMEDI 26 10H30

ATELIER. Pour mieux vivre son deuil. Agnès, initiée à l'art-thérapie, et Corine, coach certifiée en neurosciences, proposent un espace réconfortant et bienveillant pour écouter nos émotions, expérimenter des outils, partager des souvenirs.

CONCERT REPRISES POP ET CHANSONS FRANÇAISES.

L'association La Kompagnie, troupe de musique "inclusive" unique en Occitanie, se produit à nouveau en concert. Des reprises de pop et de

chansons françaises : Lou Reed, Julien Doré, Bertrand Belin, Linkin Park, Gainsbourg... Un spectacle à énergie positive ! Vingt musiciens, amateurs et professionnels, valides ou en situation de handicap, tous unis par l'envie de produire un show de qualité. L'émotion est au rendez-vous !



19H

CAFÉ QI GONG ET MÉDITATION.

Philosophie et thérapie. En quoi le mode de penser aujourd'hui est-il si différent que l'on soit occidental ou oriental ? Qi Gong et méditation, des méthodes qui s'appuient sur le taoïsme.

Intervenante : Nathalie Bonneaud, neurobiologiste, pratiquante Qi Gong au sein de l'association "L'Arbre de vie" à Montpellier.

EN SOIRÉE

CONCERT BEATLES ! Avec Mister Mustard,

un duo Beatles Tribute. C'est la grande soirée Beatles du Gazette Café. Paul Braillard et Loïc Tézénas revisitent en acoustique le fabuleux répertoire des quatre garçons dans le vent. Venez chanter avec eux tous leurs plus grands tubes. Concert proposé par l'association Le Bourdon. ■



Journée du sommeil à Grande-Synthe

Le 18mars aura lieu la 22^e Journée du sommeil. À cette occasion, de 14h à 16h30, la Polyclinique de Grande-Synthe organise plusieurs ateliers avec l'équipe du Centre sommeil Morphée du docteur Aron : activités physiques, diététiques, séances de sophrologie et de relaxation accessibles sans rendez-vous... Des jeunes carnavaloux en porte-à-porte À Leffrinckoucke, le 21mars, des élèves du collège Gapard-Malo, maquillés et déguisés, se rendront dans le secteur de l'usine des dunes de Leffrinckoucke. Accompagnés de choristes et de fifres, les jeunes collégiens iront entonner des chants de carnaval sur le seuil des habitations des seniors. ■



Mercredi 16 mars

Mercredi 16 mars Leffrinckoucke Troc Nanas À la salle de la poudrière venez troquer et bruncher de 10 h à 15 h. Le rendez-vous 100% femmes pour passer un bon moment à bruncher et à échanger vos vêtements. Cappelle-la-Grande Thé dansant pour les seniors au palais des arts de 15 h à 19 h.

Coudekerque-Branche Coud'emploi Le salon Coud'emploi 2022 s'installe toute la journée à la salle Breughel de l'espace Jean-Vilar. De 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Jeudi 17 mars Grand-Fort-Philippe Conseil Municipal À partir de 18 h à la salle des fêtes Joseph Brunet (diffusé en live sur Facebook). Grande-Synthe Fête de la Saint Patrick The Celtic Social Club, l'unique groupe actuel à bâtir un pont résolument contemporain entre les musiques celtiques, le rock et la pop. Durée : 90mn Tarif 12 euros / 9 euros tout public. Au Palais du Littoral.

Coudekerque-Branche Journée du sommeil Visio conférence animée par le docteur Rémi Lombard, médecin spécialiste du sommeil dans le cadre de la journée du sommeil inscription : mathilde.theret@elsan.care Vendredi 18 mars

Leffrinckoucke Fête de la Saint Patrick À la salle de la poudrière à partir de 20 h 30. Tout public. Fort-Mardyck Concert de la Saint Patrick Rendez-vous vous est donné à la salle des fêtes pour une soirée placée sous le thème des musiques Irlandaises, joyeuses et entraînantes. Entrée gratuite. Don du sang L'établissement français du sang organise une collecte de sang au centre socio-culturel de

Fort-Mardyck, de 15h à 19h. Grand-Fort-Philippe Soirée Saint Patrick De 19h à 23h, à la salle des fêtes Joseph-Brunet pour une soirée spéciale Saint-Patrick animée par les Chiens d'mer, groupe renommé pour sa musique irlandaise et ses chants marins. 5 euros! Billetterie sur place. Cappelle -la-Grande Dimanche 20 mars se tient le tout premier salon du livre de Cappelle, en partenariat avec la librairie des Dunes.

Rendez-vous de 10h à 19h au Palais des arts, pour aller à la rencontre de 45 auteurs et éditeurs. Entrée gratuite. Pass vaccinal obligatoire. Coudekerque-Branche Portes ouvertes du lycée Professionnel Fernand Léger 13h30 à 17h (accueil des collégiens sur inscription) Samedi 19 mars Gravelines Commémoration de l'anniversaire du cessez-le-feu en Algérie. Au niveau du monument au Mort, place Albert-Denvers.

Téteghem-Coudekerque-Village Concert du Big Band Jazz de 18 h à 20 h à l'espace culturel. Opération de nettoyage L'opération « Hauts de France Propres », est un dispositif soutenu par la Région qui vise à organiser simultanément sur une date donnée des opérations de ramassages de déchets bénévoles. Ce dispositif existe depuis 5 ans. Cette année, l'opération aura lieu le 19 mars pour le bois des forts de Coudekerque-Village. Tout particulier peut s'inscrire sur le site dédié pour signaler le ramassage de déchets qu'il propose : <https://www.hautsdefrancepropres.fr>. Loon-Plage La fête du printemps de 11 h à 18h au parc Galamé.

Bray-Dunes Concert de Printemps à partir de 20h à la salle Dany-Boon. L'entrée sera libre. Grande-Synthe Tournée « Les jours heureux » par Julien Clerc à partir de 20 h. Tarif 15 euros Durée 90mn Tout public. Au Palais du Littoral.

Grand-Fort-Philippe Un atelier cyberharcèlement à destination des parents à partir de 10 h à la médiathèque François-Mitterrand. Dimanche 20 mars Bourbourg Loto des Amis de Maxou Début des Jeux à 14h30 | Ouverture des Portes à 13h - 3 parties en cascade (1 ligne : 20 euros, 2 lignes : 40 euros, Carton Plein : 60 euros) - 3 supers parties en carton plein (100 euros, 200 euros et 300 euros) - Loto+ - Partie « Enfants » Gratuite 2 euros le carton, 10 euros les 7 et 20 euros les 15 (sans changement de cartons pour les gros lots) Loto+ : 2 euros la feuille. Cappelle-la-Grande Début du printemps du livre de 10 h à 19 h au palais des arts. Lundi 21 mars Bray-Dunes Conseil Municipal à la salle Alphonse-Bray à partir de 19 h. Dunkerque Conférence-débat Dans le cadre de son cycle annuel de conférences, l'association Aujourd'hui la Vie vous invite à la prochaine rencontre sur le sujet ; « Changeons de regard sur la maladie d'Alzheimer ». Animée par Anne Collot, responsable formation des aidant de France Alzheimer Nord, la conférence se tiendra sur deux rendez-vous, à 14h30 et à 19h, en mairie de Rosendaël, place des Martyrs-de-la-Résistance. Mardi 22 mars Grand-Fort-Philippe Portes ouvertes à la Maison de l'emploi De 13 h 30 à 16 h, la Maison de



l'Emploi vous invite à participer à ses portes ouvertes. Pour plus de renseignements, contactez la Maison de l'Emploi au 03-28-24-57-80 ou par mail à l'adresse accueil_mde@yahoo.fr. Mercredi 30 mars Cappelle-La-Grande Don du sang L'Établissement français du sang organise une collecte de sang à la salle Roger-Gouvard, de 15h à 19h. ■



Journée du sommeil à Grande-Synthe

Le 18mars aura lieu la 22^e Journée du sommeil. À cette occasion, de 14h à 16h30, la Polyclinique de Grande-Synthe organise plusieurs ateliers avec l'équipe du Centre sommeil Morphée du docteur Aron : activités physiques, diététiques, séances de sophrologie et de relaxation accessibles sans rendez-vous... Des jeunes carnavaleux en porte-à-porte À Leffrinckoucke, le 21mars, des élèves du collège Gapard-Malo, maquillés et déguisés, se rendront dans le secteur de l'usine des dunes de Leffrinckoucke. Accompagnés de choristes et de fifres, les jeunes collégiens iront entonner des chants de carnaval sur le seuil des habitations des seniors. ■

Mercredi 16 mars

Mercredi 16 mars Leffrinckoucke Troc Nanas À la salle de la poudrière venez troquer et bruncher de 10 h à 15 h. Le rendez-vous 100% femmes pour passer un bon moment à bruncher et à échanger vos vêtements. Cappelle-la-Grande Thé dansant pour les seniors au palais des arts de 15 h à 19 h. Coudekerque-Branche Coud'emploi Le salon Coud'emploi 2022 s'installe toute la journée à la salle Breughel de l'espace Jean-Vilar. De 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Jeudi 17 mars Grand-Fort-Philippe Conseil Municipal À partir de 18 h à la salle des fêtes Joseph Brunet (diffusé en live sur Facebook). Grande-Synthe Fête de la Saint Patrick The Celtic Social Club, l'unique groupe actuel à bâtir un pont résolument contemporain entre les musiques celtiques, le rock et la pop. Durée : 90mn Tarif 12 euros / 9 euros tout public. Au Palais du Littoral. Coudekerque-Branche Journée du sommeil Visio conférence animée par le docteur Rémi Lombard, médecin spécialiste du sommeil dans le cadre de la journée du sommeil inscription : mathilde.theret@elsan.care Vendredi 18 mars Leffrinckoucke Fête de la Saint Patrick À la salle de la poudrière à partir de 20 h 30. Tout public. Fort-Mardyck Concert de la Saint Patrick Rendez-vous vous est donné à la salle des fêtes pour une soirée placée sous le thème des musiques Irlandaises, joyeuses et entraînantes. Entrée gratuite. Don du sang L'établissement français du sang organise une collecte de sang au centre socio-culturel de

Fort-Mardyck, de 15h à 19h. Grand-Fort-Philippe Soirée Saint Patrick De 19h à 23h, à la salle des fêtes Joseph-Brunet pour une soirée spéciale Saint-Patrick animée par les Chiens d'mer, groupe renommé pour sa musique irlandaise et ses chants marins. 5 euros! Billetterie sur place. Cappelle -la-Grande Dimanche 20 mars se tient le tout premier salon du livre de Cappelle, en partenariat avec la librairie des Dunes. Rendez-vous de 10h à 19h au Palais des arts, pour aller à la rencontre de 45 auteurs et éditeurs. Entrée gratuite. Pass vaccinal obligatoire. Coudekerque-Branche Portes ouvertes du lycée Professionnel Fernand Léger 13h30 à 17h (accueil des collégiens sur inscription) Samedi 19 mars Gravelines Commémoration de l'anniversaire du cessez-le-feu en Algérie. Au niveau du monument au Mort, place Albert-Denvers. Tétéghem-Coudekerque-Village Concert du Big Band Jazz de 18 h à 20 h à l'espace culturel. Opération de nettoyage L'opération « Hauts de France Propres », est un dispositif soutenu par la Région qui vise à organiser simultanément sur une date donnée des opérations de ramassages de déchets bénévoles. Ce dispositif existe depuis 5 ans. Cette année, l'opération aura lieu le 19 mars pour le bois des forts de Coudekerque-Village. Tout particulier peut s'inscrire sur le site dédié pour signaler le ramassage de déchets qu'il propose : <https://www.hautsdefrancepropres.fr>. Loon-Plage La fête du printemps de 11 h à 18h au parc Galamé.

Bray-Dunes Concert de Printemps à partir de 20h à la salle Dany-Boon. L'entrée sera libre. Grande-Synthe Tournée « Les jours heureux » par Julien Clerc à partir de 20 h. Tarif 15 euros Durée 90mn Tout public. Au Palais du Littoral. Grand-Fort-Philippe Un atelier cyberharcèlement à destination des parents à partir de 10 h à la médiathèque François-Mitterrand. Dimanche 20 mars Bourbourg Loto des Amis de Maxou Début des Jeux à 14h30 | Ouverture des Portes à 13h - 3 parties en cascade (1 ligne : 20 euros, 2 lignes : 40 euros, Carton Plein : 60 euros) - 3 supers parties en carton plein (100 euros, 200 euros et 300 euros) - Loto+ - Partie « Enfants » Gratuite 2 euros le carton, 10 euros les 7 et 20 euros les 15 (sans changement de cartons pour les gros lots) Loto+ : 2 euros la feuille. Cappelle-la-Grande Début du printemps du livre de 10 h à 19 h au palais des arts. Lundi 21 mars Bray-Dunes Conseil Municipal à la salle Alphonse-Bray à partir de 19 h. Dunkerque Conférence-débat Dans le cadre de son cycle annuel de conférences, l'association Aujourd'hui la Vie vous invite à la prochaine rencontre sur le sujet ; « Changeons de regard sur la maladie d'Alzheimer ». Animée par Anne Collot, responsable formation des aidant de France Alzheimer Nord, la conférence se tiendra sur deux rendez-vous, à 14h30 et à 19h, en mairie de Rosendaël, place des Martyrs-de-la-Résistance. Mardi 22 mars Grand-Fort-Philippe Portes ouvertes à la Maison de l'emploi De 13 h 30 à 16 h, la Maison de

l'Emploi vous invite à participer à ses portes ouvertes. Pour plus de renseignements, contactez la Maison de l'Emploi au 03-28-24-57-80 ou par mail à l'adresse accueil_mde@yahoo.fr. Mercredi 30 mars Cappelle-La-Grande Don du sang L'Établissement français du sang organise une collecte de sang à la salle Roger-Gouvert, de 15h à 19h. ■

Plouhinec L'association Vivre bien propose des cycles de sophrologie

La journée du sommeil aura lieu vendredi. À cette occasion, l'association Vivre bien rappelle qu'elle organise des séances thématiques de sophrologie, à l'espace Kilkee. « Pour aider les adhérents à mieux dormir, nous avons travaillé sur les techniques respiratoires et visuelles, le comportement, la redynamisation du corps et l'horloge biologique. Prochainement, je vais organiser des séances sans thème, suivies d'un cycle sur la mémoire ou sur l'équilibre » indique Béatrice Le Guyader, qui conduit les séances. Pratique Les jeudis à 17 h 30, espace Kilkee,

tél. 06 38 29 51 31.



Béatrice Le Guyader, entourée des pratiquantes de sophrologie, avec l'association Vivre bien, à l'espace Kilkee.

■



Vaincre les troubles du sommeil

À l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, vendredi, l'association Vivre bien, rappelle qu'elle propose des séances en cinq étapes pour acquérir des techniques permettant d'améliorer son sommeil. Il s'agit de techniques respiratoires profondes et de techniques de visualisation pour chasser les pensées négatives, et apprendre à stimuler la synchronisation de l'horloge biologique en évitant de pratiquer des microsiestes. 41% des Français déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil, selon la dernière enquête de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#).
Tous les jeudis, de 17 h 30 à

18 h 30, à la salle Kilkee, séances de relaxation. Inscriptions auprès d'Elisa Le Guyader : 06 38 29 51 31.



Béatrice Le Guyader anime des séances de relaxation.

■

Ma Literie forme ses salariés à mieux dormir

Pour un fabricant de matelas, rien d'étonnant à se préoccuper du sommeil de ses salariés. Le groupe Ma Literie a mis en place une formation en direction de tous ses salariés pour les sensibiliser aux bonnes pratiques en matière de sommeil. Elle a eu lieu, lundi matin, à Voray-sur-l'Ognon.

Une formation originale mais somme toute logique quand on confectionne des matelas, sommiers et autres fauteuils de relaxation. Le fabricant Ma Literie vient de sensibiliser tous ses salariés aux bonnes pratiques en matière de sommeil. Dans les 46 magasins du groupe, les commerciaux ont été formés par visioconférence. Dans les deux usines, la formation était dispensée en présentiel.

Le matelas ne fait pas tout

Lundi matin, scindés en deux groupes, ce sont les ouvriers de l'usine Chaillard à Voray-sur-l'Ognon qui ont bénéficié des explications et conseils d'un médecin spécialiste du sommeil. Auparavant, tous avaient répondu à un questionnaire anonyme afin d'évaluer leur sommeil. Ils ont ainsi reçu une note sur 100 et des conseils personnalisés. « Un matelas, c'est seulement 30 % de la qualité du sommeil. Il y a plein d'autres actions à mener et plein de croyances à lever », explique Anissa

C.C.

Belkerk, coordinatrice commerciale du Nord-Est. Tous les salariés du groupe - à la production, à la vente ou dans les services support - en bénéficient.

« C'est Laurent Crépin, PDG du groupe, qui est à l'origine de cette formation. C'est une première, il voulait agir sur le thème santé et sommeil », ajoute-t-elle. Avant de citer quelques chiffres : « En 50 ans, on a perdu 1 h à 1 h 30 de sommeil. Les Français ne dorment plus, en moyenne, que 6 h 42. » Ou encore : « 45 % des Français qui ont des troubles du sommeil et 60 % qui n'ont pas un sommeil réparateur. »

Dans la durée

Cette action s'inscrira dans la durée. « Nous allons réaliser un bilan tous les six mois. Nous établirons un baromètre du sommeil », précise Anissa Belkerk. La formation se termine et les salariés seront au point avant le 18 mars, journée nationale du sommeil.

« C'est utile pour le bien-être au travail et la cohésion du groupe », livre Stéphane Chaillard, directeur

du site. « Nous sommes 22 salariés ici. Les gens sont là depuis longtemps et y restent parce qu'ils se sentent bien. » Bien dormir permet évidemment d'être reposé et plus productif dans son travail. C'est donc tout bénéfique pour l'entreprise et ses salariés !



Ce lundi matin, les salariés de l'usine Chaillard (groupe Ma Literie) à Voray-sur-l'Ognon ont suivi une formation sur le sommeil. Photo ER /David HANISCH



Drusenheim

SECTEUR DE BISCHWILLER

Bourse petite enfance : exposants. L'association Drus'Ecoles organise à nouveau sa bourse petite enfance dimanche le 3 avril de 9 h à 15 h. Elle se déroulera au Gabion, rue de Dalhunden. Les visiteurs pourront y trouver des vêtements pour bébés, enfants et ados, des vêtements de grossesse, du matériel de puériculture, des livres, des jouets etc. Des emplacements sont encore disponibles. Inscription : assocparentsdrusenheim@yahoo.fr

Fort-Louis

Balade sur la piste du castor. Une sortie s'inscrivant dans le cadre européen du printemps des castors est proposée dimanche 20 mars par le centre d'interprétation de la nature en partenariat avec le groupe d'étude et de protection des mammifères'Alsace. Des indices de la présence du castor européen, un animal nocturne présent le long de la Moder ponctueront la sortie. Horaire et lieu de rendez-vous communiqués à l'inscription jusqu'à vendredi 18 mars. Gratuit. Contact : 03 88 86 51 67 ou agendacine@gmail.com

SECTEUR DE HAGUENAU

Haguenau

Conférences : le sommeil des enfants. Le centre du sommeil « Respire », situé 3 rue de la Redoute, s'associe à la 22^e journée nationale du sommeil. Une journée de conférence vendredi 18 mars sera proposée à cette occasion, sur le

thème du sommeil des enfants et de leurs parents. Plusieurs interventions sont au programme : de 9 h 15 à 9 h 45, état des lieux du sommeil des enfants, et de 9 h 45 à 10 h 15, évolution du sommeil du nourrisson à l'adolescent par le docteur Marc Pfindel, médecin du sommeil ; de 10 h 30 à 11 h, le docteur Aurélie Godde Stirnel, médecin du sommeil, interviendra sur la question « mon enfant crie et déambule, quoi faire ? » ; de 11 h 30 à 12 h, Laure Froehlich, diététicienne abordera « le sommeil dans l'assiette » ; de 12 h à 12 h 30, Marine Campos soulèvera la question « bouger pour mieux dormir ». Véritable marqueur de notre santé mentale et physique, le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance. Ainsi, le sommeil des enfants concerne aussi leurs parents. Et parce que les enfants sont perméables à nos modes de vie et aux bouleversements que nous traversons, leur sommeil est de plus en plus l'affaire de tous.

Renseignements : <https://institut-sommeil-vigilance.org/programme-journee-du-sommeil>
Sorties des P'tits Randonneurs d'Alsace. L'association organise une sortie jeudi 17 mars, aux maisons troglodytes à Graufthal (niveau 2). Le départ est prévu à 9 h sur le parking du parc des Sports. animateur : Aimé 06 78 49 03 04. Une sortie est également proposée dimanche 20 mars à Oberbronn (niveau 2, 17 km, dénivelé 500 m). Départ au parking du parc des Sports à 9 h. Animatrice : Lydie 06 73 07 09 69.

Permanence juridique CFTC.

L'antenne locale CFTC propose une permanence juridique gratuite jeudi 17 mars de 14 h à 17 h, au 2 Marché-aux-Bestiaux.

SECTEUR DE NIEDERBRONN-LES-BAINS

Niederbronn-les-Bains

Séjour avec le Club vosgien. Le Club vosgien Niederbronn-Reichshoffen propose un séjour du lundi 23 au jeudi 26 mai autour de Saint-Dié-des-Vosges. Hébergement au village de vacances Cap-France de La Bolle (piscine, sauna, etc.) en pension complète. Tarif : 303 €, assurance annulation extension Covid comprise. Le Club vosgien de Saint-Dié appuiera celui de Niederbronn dans la découverte de la région. Au programme : randonnées, visites à l'imagerie d'Épinal (11 €) et confiserie de Plainfaing. Covoiturage pour tous les déplacements (500 km). Participation à convenir avec le chauffeur. Inscriptions auprès de Dominique Baudelocque : 06 26 81 63 23, baudeloc@free.fr ou Guy Enderlin : 06 67 06 38 53, guy.enderlin@laposte.net

Reichshoffen

Réunion du comité cantonal du Souvenir Français. Le comité cantonal de Niederbronn-les-Bains du Souvenir Français invite à sa réunion annuelle aujourd'hui mercredi 16 mars à 19 h à l'espace Cuirassiers, place de la Castine. Anciens combattants : cérémonie du



souvenir. Une cérémonie organisée par la section cantonale de la FNACA samedi 19 mars à 18 h, marquera la journée nationale du souvenir et de recueillement à la mémoire des victimes civiles et militaires de la Guerre d'Algérie et des combats en Tunisie et au Maroc. Une cérémonie discrète avec dépôts de gerbes aura lieu à la stèle des anciens d'Algérie dans le parc de l'Hôtel de ville en présence des porte-drapeaux, de la municipalité et des anciens combattants. Par contre, la cérémonie officielle avec les autorités civiles et militaires et remise de médailles est reportée à l'année prochaine pour cause de conditions sanitaires.

SECTEUR PAYS DE

WISSEMBOURG

Wissembourg

Conseil municipal. Le conseil municipal de Wissembourg se tiendra **jeudi 17 mars** à 19 h à la Salle Marie-Jaëll de la Nef, rue des Écoles.

SECTEUR PLAINE DU RHIN

Beinheim

Cours de taille. L'association des arboriculteurs de Niederlauterbach organise un cours de taille sur arbres fruitiers haute tige le **samedi 19 mars** à 14 h à Beinheim. Gratuit et accessible à tous. Rendez-vous sur le parking de l'école primaire. Moniteur : Eugène Walther.

Mothern

Concours de pêche annulé. Le concours de pêche prévu le dimanche 24 avril par l'association des pêcheurs de Mothern est annulé en raison des travaux de réparation des berges de l'étang.

Niederroedern

Veillée œcuménique de Taizé. Une veillée œcuménique de Taizé aura lieu **ce vendredi 18 mars** à 19 h à la sacristie de l'église de Niederroedern. Ouverte à tous. ■



Aujourd'hui

Aujourd'hui Évreux Théâtre Clic clac! C'est le petit bruit de la prise de vue d'antan qui sonne les deux coups de la pièce. La photographe américaine Diane Arbus émerge de sa baignoire, lieu de naissance de ses œuvres, et, plus tard, de sa mort choisie. « Diane self portrait » est un autoportrait de cette figure fragile et fugitive qui s'inscrit sur scène, devant nous. Au théâtre Legendre. Ce soir à 20h. Théâtre L'infidélité, le sujet préféré du théâtre de boulevard. Ici, pas d'amant dans le placard, mais un meilleur ami inventé de toutes pièces pour couvrir les infidélités d'un mari volage. Quiproquos, situations rocambolesques et mesquineries, tout est là pour vous faire passer un bon moment. L'invitation, un trio détonnant pour une rencontre entre deux mondes. Au Cadran. Tarifs : 20 à 45 €. Ce soir à 20h. Info travaux Des travaux au niveau des réseaux d'assainissement des eaux usées et pluviales sont engagés rues de l'Horloge, de Grenoble et de la Petite-Cité. La circulation sera fermée et le stationnement interdit successivement dans les rues concernées. Il est possible d'entendre des bruits dans les canalisations internes des habitations et de constater une fluctuation du niveau d'eau dans les toilettes. Pour éviter tout désagrément, il est conseillé maintenir tant que possible les abattants fermés. Jusqu'au samedi 19 mars de 21h à 5h. Heudreville-sur-Eure Collecte de dons La mairie organise une collecte de dons (matériel de couchage, produits d'hygiène, vêtements) en

faveur du peuple ukrainien, à la salle des associations, du lundi au vendredi de 16h30 à 19 h. Louviers Permanence information logement Obtenez des renseignements administratifs, financiers et juridiques liés au logement. À la Maison de l'habitat, 11 bis, rue Pierre-Mendès-France. Sur rendez-vous uniquement au 0232636300 ou 0232240666. Cet après-midi de 15h à 17h. Breteuil Conseil municipal Le conseil municipal se réunira à la salle des fêtes de Breteuil-sur-Iton, place du Souchet. À l'ordre du jour : rapport d'orientation budgétaire 2022, bilan et ajustements des autorisations de programme et crédits de paiements pour diverses opérations, demandes de différentes subventions, d'approbation de tarifs et d'attribution des aides. Ce soir à 19h. Demain Bernay Coupure d'eau En raison de travaux sur le réseau, la distribution d'eau potable sera suspendue. Le service de l'eau de la Ville s'efforcera de limiter au maximum la durée de l'intervention. Il est indispensable de vérifier la fermeture de tous les robinets des appareils électroménagers. Après la remise en eau, il est conseillé de laisser couler l'eau à faible débit d'un robinet d'eau froide, afin de chasser l'air et l'eau légèrement colorée qui pourrait se trouver dans les branchements. Renseignements au 0232430848. Demain de 9h à 14h. Fin exposition et tirage au sort L'exposition « Mon corps, mon choix » proposé à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes se termine aujourd'hui. À

cette occasion, un quiz sera proposé demain aux participants, avec à la clef, deux gagnants(e)s qui seront tiré(e)s au sort pour remporter un baptême de l'air. Le tirage au sort aura lieu dans le hall de l'hôpital, en présence de la maire, Marie-Lyne Vagner. Demain à 15h. Gaillon Collecte Ukraine La Ville, l'espace Condorcet, les Restos du cœur, la Croix-Rouge et le Secours catholique, montent une action conjointe de collecte de dons en soutien aux populations ukrainiennes. Les dons (produits d'hygiène, de secours et de logistique) pourront être déposés les mercredi, vendredi et samedi de 10h à midi au 5, rue Yves-Montand (ancienne trésorerie). Clef-Vallée-d'Eure Conseil municipal Le prochain conseil municipal aura lieu à la mairie. Demain à 20h. Val-de-Reuil Permanence information logement Obtenez des renseignements administratifs, financiers et juridiques liés au logement. Au centre social Jacques-Monod, place aux Jeunes. Sur rendez-vous uniquement au 0232095141 ou 0232240666. Demain de 15h à 17h. À Venir Bernay Les rendez-vous famille « Du son dans les œuvres » : une œuvre, une histoire et des instruments de musique pour voir le musée autrement et découvrir l'art en s'amusant. Atelier à destination des enfants de 4-8 ans, accompagnés de leurs parents. Inscriptions et renseignements : 0608255097 ou c. accard@bernay27.fr. Samedi 19 mars de 16h à 17h.



Conches-en-Ouche Spectacles
« Soirée Spring », à la salle Jean-Pierre-Bacri. 19h : Top Down, spectacle du trio La Triochka, du cirque acrobatique avec trois femmes au plateau. 19h30 : Apéritif dinatoire. 20h15 : Car tous les chemins y mènent, de Basile Forest, un solo de cirque d'un excentrique violoniste essayant de jouer l'opéra Carmen de Bizet. Réservations au 0232303190. Vendredi 18 mars à 19h. Évreux Théâtre Un hommage dégenré aux tragédiennes de l'opéra : les « madones », femmes intègres, les « putains », femmes libres, et les « sorcières », femmes de pouvoir : trois stéréotypes qui hantent tout notre héritage culturel. Et si l'on renversait les codes? Et si l'on inversait les rôles? Le quatuor Zaïde et le contre-ténor Théophile Alexandre sont à la manœuvre artistique de cette relecture musicale inédite. Au théâtre Legendre. Vendredi 18 mars à 20h. One-man-show Tête blonde, cheveux longs, petites lunettes rondes, allure longiligne et timidité malade, Paul Mirabel n'a pas le physique des humoristes à la mode. « Zèbre », son premier one-man-show sera présenté au Cadran. Tarif : 35 € Dimanche 20 mars à 20h. « Regards croisés sur la schizophrénie » Dans le cadre des Journées de la schizophrénie, le Nouvel hôpital de Navarre et

l'UNAFAM de l'Eure organisera une table ronde en présence de Gringe, autour de son livre « Ensemble, on aboie en silence », dans lequel il raconte la maladie dont souffre son frère. Des professionnels du milieu médical seront également présents pour échanger. Vente-dédicaces à l'issue. À la médiathèque Rolland-Plaisance. Gratuit. Sur inscription au 0663331396 ou sur mediatheques.evreux.fr Vendredi 18 mars à 18h. Visites guidées Dans le cadre des Journées mondiales de l'eau, Évreux Portes de Normandie propose au public des visites guidées de ses installations : unité de traitement d'eau potable à Arnières-sur-Iton et centre de traitement des eaux usées à Gravigny. Détails des horaires et inscriptions obligatoires : directioneau@epn-agglo.fr ou 0232319918. Mardi 22 mars. Exposition Le club Minikits 27 organise le salon de la maquette et du modèle réduit à la halle des expositions, 26, avenue Maréchal-Foch. Entrée : 4 € gratuit pour les enfants de moins de 12 ans. Samedi 19 et dimanche 20 mars. Gisors Journée du sommeil Le centre hospitalier organisera sa 22^e édition de la Journée du sommeil. Stand sommeil de 10h à 13h15 et conférences à partir de 14 h 30. Renseignements au 0232277883. Vendredi 18 mars à 10h. Le

Val-David Concours de puzzle Le CFLS (comité fêtes, loisirs et sports) organise la première édition du concours de puzzle à la salle des fêtes. Par équipe de deux (ou en solo), quatre heures pour réaliser un puzzle mystère de 500 pièces, identique pour tous les participants. Tout âge, tout niveau. Nombreux lots. Chaque équipe repartira au minimum avec son puzzle. Tarif : 15 € par équipe. Snacking et boissons sur place. Réservations et renseignements sur Facebook « animations et fêtes val david » ou au 0669346656. Samedi 19 mars à 14h. Ménilles Randonnée pédestre Le comité des fêtes organise une randonnée pédestre d'environ 8 km, accessible à tous. Rendez-vous à 14h dans la cour de l'ancienne école des Sept tilleuls (derrière la bibliothèque). Goûter offert au retour de la promenade. Renseignements au 0635285378. Dimanche 20 mars. ■

22 ÈME JOURNÉE DU SOMMEIL

« Le sommeil des enfants et de leurs parents, en 2022 »

VD47

La journée du sommeil ayant cette année comme thématique « Le sommeil des enfants et de leurs parents, en 2022 » organisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance sera animée vendredi 18 mars à 18 heures par des pneumologues et des pédiatres spécialistes du sommeil, à la clinique Esquirol Saint-Hilaire. 33% des français présenteraient des troubles du sommeil selon l'INSERM. Or, le repos fait partie intégrante des besoins physiologiques d'un être humain, au même titre que le fait de boire, de manger et de respirer. Le sommeil restaure en effet les connexions neuroniques, permet la régénération des tissus cellulaires ayant pour fonctionnalité la croissance ainsi que la cicatrisation musculaire et cutanée. Un bon sommeil permet aussi de réguler la production glycémique impliquée dans le diabète et la prise de poids. Il stimule le système immunitaire, élimine les toxines, protège du stress et des troubles cardiovasculaires. La lumière bleue des écrans bouleverse l'horloge biologique des enfants (et de leurs parents!) et les écrans ne devraient pas être consultés avant d'aller sombrer dans les bras de Morphée. La National Sleep Foundation a réalisé, en 2017, une étude sur les temps de sommeil. Un enfant entre 0 et 3 mois aura besoin de 14 à 17 heures de repos

quotidien, entre 4 mois et 5 ans de 10 à 15 heures de sommeil, entre 6 et 13 ans de 9 à 11 heures de repos et l'adolescent, jusqu'à 18 ans, aura besoin de 8 à 10 heures de sommeil.



Le sommeil est indispensable au bon développement physique et psychique d'un enfant. - Crédits : Robert Balog/Pixabay

SANTÉ

Un centre pour retrouver un sommeil de bébé

PATRICIA OLIVIERI

En partenariat avec le CMC de Tronquières, BioSerenity a ouvert un centre du sommeil à Aurillac. Une offre de soins qui a tout de suite répondu à une demande forte de la patientèle cantalienne.

“Une consultation du sommeil, c’est une enquête de vie”, image le docteur Bruno Mompeysson, médecin chef du nouveau centre du sommeil BioSerenity, qui vient d’ouvrir ses portes(1) au premier étage d’une aile du centre médico-chirurgical (CMC) de Tronquières à Aurillac. Une enquête qui nécessite en effet pour ce Sherlock Holmes de vos nuits d’explorer aussi le rythme de vos jours et des activités ou causes neuro-physiologiques qui peuvent vous contraindre à compter des troupeaux entiers de moutons avant d’espérer trouver un sommeil réparateur. Le centre aurillacois est le dixième étrenné par la start-up française BioSerenity créée en 2014 (lire par ailleurs), maillage hexagonal qui devrait très prochainement en compter douze.

Un centre de référence de proximité

Pourquoi Aurillac ? "Pour avoir une médecine de proximité dans une zone un peu reculée, le centre le plus proche étant celui de Clermont-Ferrand", répond Sheherazade Zehouani, directrice de soins chez BioSerenity. En à peine un mois, cette offre de diagnostic et

de prise en charge spécialisée a montré toute sa pertinence et son utilité. "L'activité du centre démarre bien, avec déjà beaucoup de patients qui ont pris rendezvous et une cinquantaine de patients hospitalisés à explorer, se félicite Mme Zehouani. Aucun de nos centres n'a ouvert avec autant de patients à explorer. "

Une réelle satisfaction pour le Dr Mompeysson et la preuve "qu'on ne s'est pas trompé. Le centre correspond à une vraie demande, inexplorée jusqu'alors dans le Cantal, avec une plus grande diversité de patients, au-delà de ce qu'on a l'habitude de traiter : les insomnies et apnées du sommeil". Des patients adressés par leur médecin traitant aussi bien parce qu'ils ne dorment pas assez ou trop (hypersomnie) que pour des comportements anormaux pendant le sommeil ou encore des sommeils décalés (jetlags), des troubles moteurs du sommeil tels que le bruxisme...

Dorloter son sommeil

Si la crise sanitaire a accentué les états anxieux majorant les difficultés d'endormissement et/ou altérant la qualité du sommeil, bien avant déjà ces affres du Covid, les Cantaliens comme les Français ne dormaient pas sur leurs deux oreilles. La liste des empêcheurs de dormir serein est longue, les causes multiples, prévient Bruno Mompeysson, précisant qu'un Français sur deux

déclare mal dormir tandis que 20 % sont des insomniaques avérés(2) :

"En dehors du contexte psychique, qui très souvent s'accompagne d'insomnies, ce sont aussi des difficultés émotionnelles, réactionnelles, d'adaptation au travail, au contexte de vie, qui majorent les facteurs anxieux et prédisposent à des difficultés d'endormissement, de maintien ou de réveil précoce", explique le spécialiste. Ce dernier évoque aussi un sommeil mis à mal par nos modes de vie contemporain : alimentaires, omniprésence des écrans, dépendance à la caféine, au cannabis...

Parmi ses premières recommandations, en matière d'hygiène du sommeil : un lit qui ne serve "qu'à dormir, pas à regarder la télé, son téléphone, ni à manger !" et une chambre fraîche et sombre. Souvent, la prise en charge des patients, notamment jeunes, se fait ainsi éducative et comportementale. "Le traitement peut parfois se résumer à une lampe de lumière lumineuse le matin pour modifier l'induction et la fragmentation du sommeil", illustre le praticien.

Vos nuits à la loupe

D'autres pathologies supposent une exploration polysomnographique : une batterie de capteurs et électrodes va être installée sur le corps du patient pour enregistrer le temps d'une nuit d'hospitalisation "toute

l'expression physiologique ou pathologique du sommeil : tout ce qui est respiration, partie neurologique, musculaire, anomalies de mouvements (comme des crises d'épilepsie nocturnes...),... " Ces enregistrements serviront le diagnostic et le traitement à suivre. Avec dans certains cas, des effets quasi immédiats, comme pour les apnées du sommeil dès lors qu'une ventilation à pression positive (via un masque) est instaurée. Quelle que soit la cause du trouble, la consultation préalable est une phase essentielle de la prise en charge. "Ce sont des consultations assez longues, il faut que les gens expliquent leur ressenti, leurs pratiques... ", développe Bruno Mompeysson.

Le médecin donne rendez-vous le 18 mars au CMC pour une après-midi d'informations proposée par le centre dans le cadre de la Journée du sommeil.

(1) Le centre est officiellement ouvert avec des hospitalisations pour exploration depuis le 14 février, mais les consultations ont débuté mi-janvier. (2) Parmi lesquels 10 % sont des insomniaques dits sévères avec un retentissement diurne handicapant voire dangereux pour leur santé et celle des

QUAND CONSULTER ?

"Dès lors qu'on a l'impression que la qualité de ses nuits retentit sur la qualité de ses jours, répond le Dr Mompeysson, entouré de deux infirmières et d'une secrétaire. Cela va s'exprimer par des modifications comportementales, d'humeur ; des fatigues, somnolences, déficits

intellectuels, cognitifs...

"Consultations tous les jours du lundi au vendredi, rendez-vous au secrétariat au 04 11 88 08 00, par mail à aurillac@bioserenity.com ou via Doctolib. Ces consultations relèvent du secteur 1 avec application du tiers payant.



Le docteur Mompeysson, médecin chef du centre du sommeil, et l'une des deux infirmières de l'équipe, Mme Miranda.



Un bon sommeil est un atout pour une vie équilibrée

Stéphane Briant

BioSerenity

Vendredi 18 mars, le D r Bruno Mompeysson informera le public sur l'importance du sommeil dans notre vie quotidienne alors que nous avons tendance à le négliger ou à ne pas suffisamment le prendre en compte.



Le Dr Bruno Mompeysson, chef du centre du sommeil Serenity au Centre-Médico Chirurgical de Tronquières à Aurillac



Chambre équipée de caméras et de capteurs pour l'exploration du sommeil des patients



Une surveillance gérée par un système informatique dédié, élaboré par

Vendredi 18 mars, de 14h à 17h, le D r Bruno Mompeysson, chef de service du centre du sommeil Bio-Serenity d'Aurillac et son équipe vous font découvrir les bienfaits du sommeil. Véritable marqueur de notre santé mentale et physique, le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance.

Un centre du sommeil au CMC

Le D r Bruno Mompeysson, médecin ORL et spécialiste du sommeil, a décidé, après 40 ans d'expérience, d'aller plus loin dans sa spécialité. Il est désormais chef de service du centre du sommeil BioSerenity au sein du Centre Médico-Chirurgical de Tronquières, à Aurillac.

Aménagé dans sa forme actuelle, le centre du sommeil du centre médicochirurgical a ouvert ses portes en décembre 2021 et les activités d'hospitalisation ont débuté en février 2022. Pour commencer, le service compte un médecin, deux infirmiers techniciens du sommeil et une secrétaire. Il compte six chambres dédiées à des explorations spécifiques du sommeil appelées vidéos polysomnographies. Sont ainsi enregistrées des données au niveau cérébral, du visage, du thorax, des jambes. Les patients viennent dormir une à deux nuits. Elles sont souvent associées à des tests de vigilance en journée ; des tests spécifiques qui permettent de déterminer si les personnes ont un

état de vigilance correct ou pas.

Tout le système d'exploration est un système numérique qui nécessite en arrière-plan une maintenance élaborée apportée par BioSerenity. Bio-Serenity est une structure d'exploration neurobiologique, spécialisée dans la recherche de capteurs à visée neurologique, l'enregistrement à distance (le neurophy) et dans les centres du sommeil. Cela permet d'étudier les troubles épileptiques et les troubles du sommeil. Il n'existe que très peu de centres du sommeil en France (12 centres BioSerenity).

Une journée du sommeil

Organisée vendredi 18 mars, la Journée du Sommeil est mise en œuvre par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Cet organisme favorise le développement des connaissances sur le sommeil. Il assure la communication et la sensibilisation autour du sommeil et des interférences des troubles qui y sont liés avec une influence sur la vie privée ou publique. Ces troubles peuvent avoir des conséquences sur la vigilance au travail, sur la conduite... L'INSV favorise également les investigations sur l'effet des lumières de ville sur la population, ou encore sur l'état psychique des individus en rapport avec les troubles du sommeil... A l'occasion de cette journée, le D r Bruno Mompeysson sera présent dans le hall d'accueil du CMC de 14h à



17h pour aller à la rencontre des personnes qui souhaitent avoir des précisions sur les différentes manières d'explorer le sommeil ou qui désirent s'informer sur les divers troubles qui s'y rattachent... des documents d'information, fournis par [l'INSV](#), seront à la disposition du public.

Le Dr Bruno Mompeysson indique « Nous sommes là pour répondre à toutes les questions sur la manière d'organiser son sommeil par rapport à sa vie quotidienne, par rapport à son travail ou à ses fonctions ». L'objectif est que le grand public prenne conscience de l'importance du sommeil dans sa vie, car souligne le Dr Bruno Mompeysson « les troubles du sommeil sont responsables de dégradation de la vie des gens et de la création de pathologie ».

Ne pas négliger le sommeil

Selon les études récentes, il s'avère que la moyenne actuelle de sommeil des Français est descendue en dessous de 7h, très précisément à 6h58, alors qu'en 1950 les individus dormaient 9h par nuit.

Il est désormais connu tout l'intérêt de la sieste. Cette dernière revêt un aspect thérapeutique. Elle peut être un excellent moyen d'harmonisation et de récupération sur le plan physique et intellectuel comme elle peut être destructurante si elle n'est pas réalisée au moment opportun. La sieste est générée non pas par le repas, comme le suggèrent les croyances habituelles mais par une baisse de la vigilance dans le rythme circadien, entre 13h et 15h. Cette baisse de la vigilance est favorable à la sieste.

Le sommeil est totalement lié à l'état d'obscurité de l'environnement dans lequel est l'individu. C'est la rétine qui va déclencher la sécrétion de

l'hormone du sommeil appelée mélatonine. C'est la densité en lumière qui va être l'élément déclencheur du sommeil physique et neuronal. « La pire des lumières est la lumière bleue des écrans qui bloque la sécrétion de mélatonine » indique le médecin qui ajoute « cela a un effet physique complet sur les cellules à mélanopsine de la rétine ». Sur les troubles du sommeil, les études montrent que 50% des Français estiment mal dormir, la réalité des choses est toute autre, l'appréciation subjective du sommeil est altérée dans la même proportion. Il n'en demeure pas moins que 20% de la population est insomniaque et que 10% des individus souffrent d'insomnie sévère.

Les pathologies du sommeil

Un mauvais sommeil peut avoir des incidences sur la vie et l'état de santé de chacun. « Les troubles du sommeil sont responsables de pathologies cardiovasculaires, métaboliques, hormonales... » indique le médecin qui ajoute « les troubles sont dus à un sommeil mal organisé à cause des impératifs sociaux. Et cela commence dès l'enfance ».

Les pathologies dues aux troubles du sommeil sont nombreuses : ceux qui dorment trop, les hypersomniaques, ceux qui ne dorment pas assez, les insomniaques, ceux qui ont des troubles respiratoires comme l'apnée du sommeil, ceux qui ont des troubles du mouvement comme la jambe sans repos, ceux qui ont des troubles comportementaux comme les parasomnies qui comptent somnambulisme, terreurs nocturnes, somniloquie..., ceux qui ont des troubles alimentaires du sommeil. Le travail posté peut entraîner des troubles chronobiologiques du sommeil* qui peuvent déboucher sur

des pathologies cardiovasculaires, métaboliques ou encore hormonales comme le diabète.

Le confort de nuit a également une influence sur le sommeil. Le lieu où l'individu dort doit être le plus silencieux possible, la température de la pièce qui doit être fraîche, l'obscurité doit être la plus importante possible.

Il y a une évolution du sommeil avec l'âge, les besoins ne sont pas les mêmes. Les personnes âgées ont tendance à avoir un sommeil plus fractionné. Un endormissement plus précoce, des éveils plus fréquents, entre les cycles de 70 à 90 min, parfois avec un rendormissement plus difficile, et un réveil également plus précoce.

Les cycles du sommeil

Globalement, le sommeil s'organise de 4 à 6 cycles de 70 à 90 min qui correspondent chacun à un stade. Il progresse du sommeil léger (l'endormissement) au sommeil dit « lent et profond » (au niveau cérébral), celui qui est réparateur et apparaît au début de la nuit. Pour finir, intervient le sommeil paradoxal (celui des rêves). Ce dernier est le sommeil intellectuel, de mémorisation, d'organisation de notre journée, de raisonnement, d'explication... C'est souvent le moment du réveil, ce qui permet à l'individu de se souvenir de ses rêves. La sieste, qu'elle fasse 5 min ou une demi-heure est également découpée en phases.

Quand l'individu entre dans le sommeil, il perd de sa tonicité musculaire, ce qui explique que lorsqu'il tient un objet, l'individu le lâche. C'est à ce même moment que la tête bascule. Cette perte s'exprime à son maximum dans le sommeil paradoxal où existe une véritable paralysie ; il y a une sidération de la



corne antérieure de la moelle
épineière.

Globalement, le sommeil joue un rôle particulièrement important sur notre santé physique et psychique, il est donc nécessaire de ne pas le négliger.

* Ceux qui dorment quand ils doivent être éveillés et qui sont réveillés alors qu'ils devraient dormir. ■

Le sommeil un atout pour la vie



Vendredi 18 mars, dans toute la France, dans le cadre de la 22^e Journée du Sommeil, des animations sont proposées pour sensibiliser le public à l'importance du sommeil pour notre santé et celle de nos enfants. Les troubles du sommeil touchent un grand nombre de personnes. Ils peuvent, dans certains cas, être à l'origine de pathologies graves.
p. 2 ■

Hygiène du sommeil : conférences à l'hôpital Le Kem

Dans le cadre de la Journée nationale du sommeil, le centre du sommeil BioSerenity organise, vendredi 18 mars au Kem, des conférences abordant le sommeil, la mémoire et les rêves. Tout en mêlant les sciences et l'artistique.

L. B.
 La Journée nationale du sommeil 2022 aura lieu vendredi 18 mars. À l'occasion de cette date, des centres du sommeil, répartis un peu partout en France, ouvrent leurs portes, avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé, pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles du sommeil.
 Ce sera notamment le cas du centre BioSerenity - une douzaine de centres dans l'Hexagone, dont Metz, Nancy, Château-Salins et Thionville -, qui organise une conférence ouverte au public, à l'hôpital Le Kem de Thionville. Il adopte une approche innovante pour sensibiliser le public à l'hygiène du sommeil, et collabore cette année avec le Nest-Théâtre, à l'occasion du projet Ekinox (dans le cadre d'Esch2022). Ce projet revêt une dimension artistique associée à une dimension scientifique sur un thème commun : le sommeil et les rêves.

Appréhender les enjeux d'un sommeil de qualité

En préambule de ce projet (le 26 mars à Rumelange), le centre BioSerenity de Thionville propose donc, au Kem, une soirée de conférences scientifiques et

artistiques.
 Vendredi 18 mars, à partir de 17 h, l'équipe du centre accueillera le public avec des stands consacrés au sommeil. Une infirmière technicienne en électrophysiologie médicale présentera notamment l'examen de polysomnographie, examen de référence en médecine du sommeil, permettant le diagnostic des pathologies du sommeil telles que l'insomnie, l'apnée du sommeil, la narcolepsie ou encore les parasomnies comme le somnambulisme.

À partir de 18 h, deux conférences seront proposées, mêlant les sciences et l'artistique. Au programme, une introduction du projet Ekinox par Fabienne Aulagnier, directrice de production. S'en suivra une conférence détonante sur le thème « Souvenir de rêves, mémoires du sommeil », conduite par Arianna Cecconi (anthropologue) et Tuia Cherici (artiste), qui travaillent depuis 2010 à une recherche ethnographique et artistique sur les rêves et les cultures du sommeil.

Le Dr Christelle Badet, cheffe de service du centre BioSerenity de Thionville, et le Dr Philippe Gal, médecin-chef de la filière psycho-gériatrique de l'hôpital Le

Kem, proposeront ensuite une conférence au ton davantage scientifique et médical, sur le thème « Sommeil et mémoire », permettant d'appréhender les enjeux d'un sommeil de qualité pour un maintien efficace des facultés mémorielles et cognitives.

Vendredi 18 mars, à 18 h, à l'hôpital Le Kem. Port du masque et pass vaccinal obligatoires. Entrée gratuite.



Nous passons en moyenne un tiers de notre vie à dormir. Photo DR



Troubles du sommeil : à vos questions

Lundi 21 mars, Ouest-France vous propose de poser vos questions sur les troubles du sommeil à deux médecins.

Réveils nocturnes, apnée du sommeil, difficultés d'endormissement... Les troubles du sommeil sont nombreux et peuvent perturber durablement le quotidien : manque d'énergie, problèmes pour se concentrer ou encore changements d'humeur. Un Français sur cinq par exemple souffre d'insomnie, selon les estimations de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance \(INSV\)](#). □

Deux heures de direct
Comment s'en sortir, parvenir à retrouver un sommeil apaisé et réparateur ? Comment trouver une méthode qui nous correspond ? Durée de sommeil nécessaire, mauvaise influence des écrans, infusion de plantes, hypnose, cohérence cardiaque, mélatonine, somnifères, anxiolytiques ou encore autre solution médicamenteuse...
À l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, qui a lieu chaque année le 18 mars, Ouest-France vous donne rendez-vous le lundi 21 mars, de 12 h à 14 h, pour un échange en direct avec deux spécialistes du sommeil : le Dr Arnaud Prigent, pneumologue et médecin au centre du sommeil de la clinique Saint-Laurent à Rennes (Ille-et-Vilaine) et le Dr Marc Rey, neurologue et président de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#). Il est aussi l'ancien

directeur du centre du sommeil de l'hôpital de la Timone à Marseille (Bouches-du-Rhône). Durant ces deux heures, vous pourrez les interroger en direct sur notre site [ouest-france.fr](#). Vous pouvez d'ores et déjà nous envoyer vos questions en scannant le QR code ci-dessous. Par ailleurs, [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#) organise également une journée spéciale dédiée au « sommeil des enfants et de leurs parents en 2022 », le vendredi 18 mars. Infos sur [institut-sommeil-vigilance.org](#)



Une femme baille devant son écran d'ordinateur (photo d'illustration).



2 histoires pour rire

« Souffrant d'insomnie, j'échangerais un matelas de plumes contre un sommeil de plomb. »

« Le carré est un triangle qui a réussi, ou une circonférence qui a mal tourné. » Pierre Dac

Ephéméride

Jeudi 10 mars

Saint Vivien Journée Nationale de l'audition

Journée Mondiale du rein « Taille tôt, taille tard, taille toujours en mars. » Lever du soleil 6h57, coucher 18h31 (+ 3 min.)

Vendredi 11 mars

Saint Euloge Journée Mondiale de la plomberie Journée Internationale des startups

« Bon rédeux à Saint-Euloge, voit les jeunes lapins à l'auge » Lever du soleil 6h55, coucher 18h33 (+ 4 min.)

Samedi 12 mars

Saint Maximilien Journée Mondiale contre la censure sur internet « En mars, quand le merle a sifflé, l'hiver s'en est allé. »

Lever du soleil 6h53, coucher 18h34 (+ 3 min.)

Dimanche 13 mars

Sainte Euphrasie « Belle Euphrasie met pommes à l'airie. » Lever du soleil 6h51, coucher 18h36 (+ 4 min.)

Lundi 14 mars

Sainte Mahaut

Semaine Nationale de lutte contre le cancer Journée Internationale d'action pour les rivières

Semaine Internationale de la courtoisie au volant Journée

Mondiale du Pi et journée

internationale

des mathématiques « Pluie de Sainte-Mahaut, n'est jamais trop. »

Lever du soleil 6h49, coucher 18h37 (+ 3 min.)

Mardi 15 mars

Saint Clément Journée Internationale des droits des consommateurs

Journée Mondiale du travail social

« À mi-mars, le coucou est dans l'épinard. » Lever du soleil 6h47, coucher 18h39 (+ 4 min.)

Mercredi 16 mars

Sainte Bénédicte « Le jour des 40 martyrs, si le temps est mauvais, Il gèlera encore 40 jours au pire. »

Lever du soleil 6h45, coucher 18h40 (+ 3 min.)

Jeudi 17 mars

Saint Patrick « Sème tes pois à la Saint-Patrice, tu en auras tout ton caprice » Lever du soleil 6h43, coucher 18h42 (+ 4 min.)



Vendredi 18 mars

Saint Cyrille Journée Nationale du sommeil Journée Mondiale du recyclage

« À Saint-Cyrille, une fleur blanche pour mille. » Lever du soleil 6h41, coucher 18h43 (+ 3 min.)

Samedi 19 mars

Saint Joseph Journée Mondiale de la schizophrénie Cyber World clean'up day « Qui veut bonne melonnière, à Saint-Joseph doit la faire. » Lever du soleil 6h39, coucher 18h45 (+ 4

min.)

Dimanche 20 mars

Sainte Alexandra Semaine

Internationale pour les alternatives aux pesticides Journée Mondiale du moineau

Journée Internationale de lutte contre les violences policières

Journée Mondiale du bonheur

Journée Internationale sans viande

Journée Internationale du macaron

Journée Internationale du livre

voyageur

Journée Internationale de la

francophonie Journée Mondiale de

la santé bucco dentaire Journée

Mondiale du conte « Belle

Euphrasie met pommes à l'airie. »

Lever du soleil 6h37, coucher 18h46 (+ 2 min.)

Sites historiques & musées

Boncourt-sur-Meuse (55) « La

Maison des Truffes et de la

Trufficulture » Attention ouverture

possible sur demande pour des

groupes. Fermeture d'avril à

septembre sauf en juillet et août,

ouverture tous les jours de 14h00 à

18h00.

Bulgnéville D'Octobre à Mai

l'Ecomusée « Fernand Utzmann, des

traditions locales, du lait et du

fromage » accueille les groupes de

visiteurs uniquement sur

rendez-vous. Tél 06 83 15 62 90 ou

06 85 72 08 11.

Commercy (55) « La garnison de

Commercy » au Château est ouverte

tous les jours

Domremy-la-Pucelle Le site de la

Maison de Jeanne d'Arc est ouvert

de 10h00 à 13h00 et de 14h00 à

17h00, pour les mois de février,

mars, octobre. novembre et

décembre Fermé les mardis.



De 10h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h30, pour les mois d'avril et de septembre. Fermé les mardis sauf juillet, août et septembre.

Renseignements au 03. 29. 06. 95. 86.

Epinal Tous les dimanches Entrez donc au musée, au Musée départemental d'art ancien et contemporain, de 13h30 à 18h00. Accès gratuit aux collections permanentes.

Grand Le site gallo-romain de Grand est ouvert du 5 au 31 mars, de 14h00 à 17h00, sauf le lundi. Du 1er avril au 30 septembre, de 10h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h30. Du 1er octobre au 14 novembre, de 14h00 à 17h00. Fermeture tous les lundis, sauf juillet/août. Renseignements au 03 29 06 77 37.

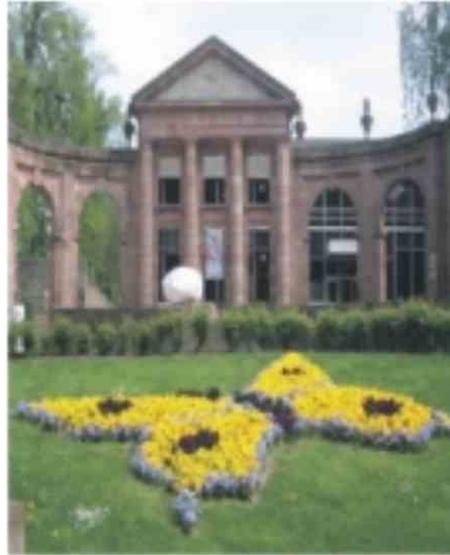
Le syndicat/Saint Amé Le Centre de Géologie Terrae Genesis est ouvert du mardi au vendredi et le dimanche de 14h00 à 18h00 d'avril à octobre. Renseignements au 03 29 26 58 10.

Le Thillot Les Hautes-Mynes du Thillot, Visites guidées tous les jours : à partir de 10h00 et dernier départ à 16h30. Visites avec topoguide toute la journée (dernier départ 17h). Renseignements au 03 29 25 03 33.

Mirecourt Le Musée de la lutherie et de l'archèterie françaises est ouvert le mercredi, le samedi de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 et le dimanche de 14h00 à 18h00.

Le 1er mercredi de chaque mois, en dehors des vacances scolaires, ouverture prolongée jusqu'à 19h00. L'entrée est gratuite dès 17h00.

Saint-Dié-des-Vosges Le Musée Pierre Noël est ouvert mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 19h00, dimanche de 14h00 à 19h00 (fermé les lundis et jours fériés). Gratuit, pour tous, le 1er dimanche du mois. Renseignements à l'accueil.



Senones Vélosplex, dans une aile de l'abbaye, ouvert au public tous les 2èmes et 4èmes samedis de chaque mois de mai à septembre.

Renseignements au 06 10 66 45 60. Soulosse-sous-Saint-Elophé Visite gratuite du musée, du chemin de St Elophé et sa légende, de l'église riche de son mobilier classé MH, sur demande au 06 82 63 58 87 tous les jours.

Ville-sur-Ilion Variations autour d'un verre de bière est ouvert tous les après-midis, dès 15h00, sauf le lundi. Exposition « La Femme et la Bière ».

Expositions

Bussang Jusqu'au 11 mars, **Le monde des araignées**, à l'Office de Tourisme. Renseignements au 03 29 61 50 37.

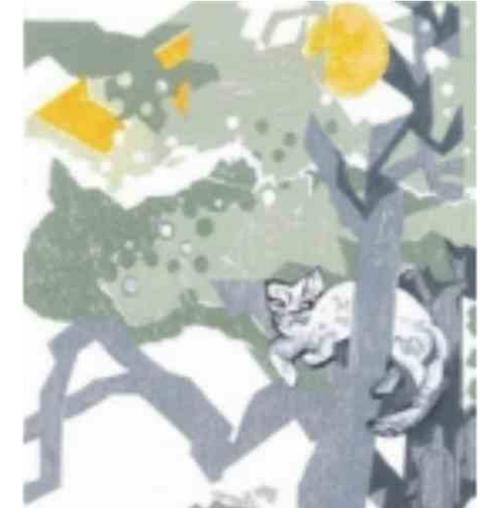
Epinal Jusqu'au 16 mars, **Collage/Poésie**, à la Maison du Bailli de 11h00 à 18h00.

Renseignements au 06 78 84 85 00. Jusqu'au 30 mars, **Les insectes au secours de la planète**, à la Maison de l'environnement et de développement durable de 8h45 à 12h15 et de 13h30 à 18h00.

Renseignements au 03 29 68 69 60. Jusqu'au 3 avril, **Le porteur de nuages**, à la BMI. Entrée libre.

Renseignements au 03 29 39 98 20.

Jusqu'au 3 avril, **Cahier de brouillon pour un chat**, à la BMI. Entrée libre. Renseignements au 03 29 39 98 20.



Jusqu'au 24 avril, **La présence de l'absence**, du mercredi au vendredi de 13h00 à 18h00 et samedi et dimanche de 14h00 à 18h00 à la Plomberie. Entrée libre.

Renseignements au 03 29 35 04 64.

Jusqu'au 5 mai, **Les arts graphiques sortent de leur réserve : Papiers poudrés : la collection de pastels du MUDAAC**, au MUDAAC. Renseignements au 03 29 82 20 33.

Jusqu'au 29 juillet, **Pages de pub**, aux archives départementales des Vosges de 8h30 à 17h30 du lundi au vendredi. Entrée libre.

Renseignements au 03 29 81 80 70.

Jusqu'au 18 septembre, **Posada - Genie de la gravure**, au Musée de l'image. Renseignements au 03 29 81 48 30.

Gérardmer Jusqu'au 26 mars, **Exposition sur la Palestine**, à l'Espace Tilleul.

Jusqu'au 30 mars, **Pastel & collage**, à la MCL. Renseignements au 03 29 63 11 96.

Le Thillot **Les Hautes Mynes**, tous les jours de 10h00 à 19h00 pour des



visites guidées des anciennes mines de cuivre du Thillot et la découverte de l'espace d'exposition de la Maison des Hautes-Mynes.

Neufchâteau Jusqu'au 12 mars, **Apocalypso**, au Trait d'Union du mardi au samedi.

Vittel Jusqu'au 26 mars, **La poésie du métal**, de 14h00 à 18h00 les mardis et vendredis et de 10h00 à 18h00 les mercredis et samedis, à la bibliothèque médiathèque.

Théâtre & lecture

Epinal Tous les samedis, **L'Heure du conte**, à 10h00 pour les 2 à 5 ans, à 11h00 pour les plus de 6 ans à la BMI. Entrée libre.

Gérardmer Samedi 12 mars, **Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur votre cerveau**, à la MCL à 20h30. Renseignements au 03 29 63 11 96.

Saint Etienne les Remiremont Vendredi 11 et samedi 12 mars, **La comtesse vient dîner ce soir**, à la salle multi activités à 20h30.

Saint Nabord Samedi 12 mars, **Et surtout pour le pire**, au Centre Socio Culturel à 20h30. Renseignements au 06 75 22 84 68.

Concerts & musique

Châtenois Vendredi 11 mars, **Poulette - Crevette**, à la Scène Ernest Lambert à 20h30.

Samedi 12 mars, **Les mangeurs de Lapin - Opus 2**, à La Scène Ernest Lambert à 20h30.

Epinal Jeudi 10 mars, **Emilie Zoé & Good Morning sunshine**, à la Souris Verte à 20h30. Renseignements au 03 29 65 59 92.

Vendredi 11 mars, **Thalia Zedek Band & Med & Julien Bouchard**, à la Souris Verte à 20h30. Renseignements au 03 29 65 59 92.

Samedi 12 mars, **Janie & Alice Fornage**, à la Souris Verte à 20h30. Jeudi 17 mars, **Les Grandes bouches dans Jaurès - Le Bal républicain**, à l'Auditorium de la

Louvière.

Vendredi 18 mars, **La Mverte & Infecticide**, à la Souris Verte à 20h30. Renseignements au 03 29 65 59 92.

Gerardmer Lundi 14 mars, **La musicale #3**, à l'auditorium de la maison de la musique à 18h15. Renseignements au 03 29 60 31 80.

Gerbépal Samedi 12 mars, **Lady chœur et les Begoodie's**, à l'Eglise à 20h30. Entrée libre.

Remiremont Dimanche 13 mars, **Chansons du Parmont et d'ailleurs : de 1900 aux années folles**, aux Grands Salons de l'Hôtel de ville à 15h00.

Vittel Vendredi 18 mars, **The celtic social club**, au Palais des Congrès à 20h30. Renseignements au 03 29 08 16 59.

Spectacles, danse & thés dansants
Contrexéville Vendredi 11 mars, **Marie Petrolette**, au Centre Social La toupie.



Sport & Nature

Liffol le Grand Samedi 19 mars, **Nettoyage de printemps**, à 14h00 à la zone gacvie. Renseignements au 06 81 80 81 53.

Vittel Du 11 au 13 mars, **Championnat de France de Tir à l'arc FFTA**, au complexe multisports.

Du 19 au 20 mars, **Championnat départemental de gymnastique**, au complexe multisports.

Fêtes, foires & marchés
Auzainvilliers Les deuxièmes dimanches du mois, **Marché des producteurs locaux**, sur la place du village de 9h00 à 12h30. Renseignements au 06 31 15 28 00.

Eloyes Toute l'année, **Marché hebdomadaire**, Place du commandant Humbel les dimanches de 8h00 à 13h00.

Le val d'Ajol Toute l'année, **Marché hebdomadaire**, Place du Sô, de 8h00 à 12h00 les jeudis et dimanche.

Plombières les Bains Toute l'année, **Marché hebdomadaire**, Place Beaumarchais de 8h30 à 13h00 le vendredi.

Remiremont Toute l'année, **Marché hebdomadaire**, sur le parking du Batardeau de 8h00 à 13h00 le mardi. Saint Etienne les Remiremont Toute l'année, **Marché hebdomadaire**, rue des pêcheurs les cendredis de 9h00 à 11h30.

Vittel Tous les samedis, **Marché**, Place de Gaulle de 8h30 à 12h30. Renseignements au 06 33 68 15 88.

Dimanche 13 mars, **29ème corso Carnavalesque**, départ à 15h00 place de la Marne.

Conférences

Epinal Samedi 12 mars, **Les 8 marsien. ennes**, au tiers lieu ailleurs à 20h00 mardi et à la salle carrefour notre dame aux chênes à 17h00 samedi. Entrée libre.

Vendredi 11 mars, **Débat en scène**, à 3ème rive de 13h30 à 16h30. Renseignements au 06 47 34 83 31.

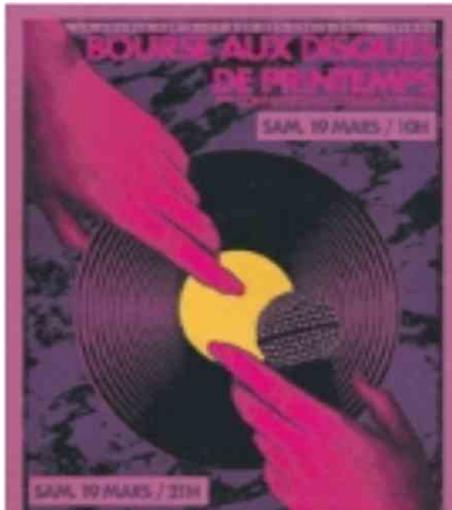
Samedi 12 mars, **Lecture-rencontre avec Richard Rognet**, à la BMI à 15h00. Entrée libre.

Samedi 12 mars, **Inventons nos vies bas carbone**, à 3ème rive de 14h30 à 17h30.

Salons, Brocantes & Vide-greniers
Contrexéville Vendredi 11, samedi 12 et dimanche 13 mars, **Salon de l'habitat et de la décoration**, à la MCL-Espace Andrée Chedid de 14h00 à 19h00 vendredi et de 10h00 à 19h00 samedi et dimanche. Entrée libre. Renseignements au 07 83 57 42 88.

Dogneville Dimanche 13 mars,

Baby bourse à la salle des fêtes de 14h00 à 17h00. Entrée libre.
 Dounoux Dimanche 13 mars, **1ère Baby bourse, bourse aux jouets et livres enfants**, à la salle de l'Oiseau Bleu et à la salle de Bronac de 10h00 à 17h00.
 Eloyes Du 19 au 20 mars, **47ème congrés régional philatélique de Lorraine**, de 9h00 à 18h00 à l'Espace Culturel. Renseignements au 03 54 43 07 91.
 Epinal Mercredi 16 et jeudi 17 mars, **Bourse aux vêtements printemps été**, au Centre des Congrès de 8h30 à 19h30 mercredi et de 9h00 à 16h30 jeudi.
 Samedi 19 mars, **7ème convention du disque**, à La souris verte de 10h00 à 22h00.



Golbey Dimanche 20 mars, **Bourse aux vêtements**, à la salle Henri Lepage de 9h30 à 16h30.
 Oëlleville Dimanche 20 mars, **Baby bourse**, à la salle des fêtes de 14h00

à 18h00.
 Raon L'Etape Dimanche 20 mars, **Bourse aux vêtements printemps été**, à l'école primaire publique Maurice Courtin de 9h00 à 17h00.
 Vincey Dimanche 20 mars, **5ème bourse de jouets anciens, miniatures**, à l'Ancienne usine Boussac de 8h00 à 15h00.
 Vittel Samedi 12 mars, **Fête du timbre**, au Palais des Congrès de 9h00 à 18h00. Renseignements au 03 55 24 13 85.
 Loto & jeux
 Gérardmer Jeudi 10 et 17 mars, **Les jeudis détente !**, à la Ludothèque à 20h00. Renseignements au 03 29 27 12 22.
 Monthureux sur Saône Samedi 19 mars, **Loto des commerçants**, à partir de 19h00. Renseignements au 06 70 66 32 99.

Si vous souhaitez que votre manifestation paraisse dans cette rubrique, communiquez-nous les informations par mail, au plus tard, 10 jours avant la date où elle se déroule. abeille.sorties@orange.fr

■



JOURNÉE DU SOMMEIL

Jeudi 17 mars à 18h

En visioconférence animée par
le Dr Rémi Lombard, médecin
spécialiste du sommeil

Inscription :
mathilde.theret@elsan.care

Un escape game adapté aux personnes âgées

La nouvelle résidence Domitys, Le Jardin d'Edo à Mulhouse, a organisé un escape game pour ses premiers résidents. D'autres animations sont déjà programmées.

L.G.

Peut-on jouer à l'escape game à tout âge ? Oui, répond la société Domitys qui fait tourner, dans ses résidences services seniors le kit Escapetys, qui propose un escape game intergénérationnel adapté aux personnes âgées.

À Mulhouse le jeu est là pour plusieurs semaines et c'est Amel Bousnane, l'animatrice, qui explique comment jouer. Un escape game pour une personne de 80 ans, ça ne parle pas forcément tout de suite. Dès que l'on explique qu'il s'agit de résoudre une énigme en collaborant avec d'autres résidents et salariés du Jardin d'Edo, tout s'éclaire.

« L'un des objectifs de cette animation est aussi de permettre aux résidents de mieux connaître le personnel », souligne la directrice de l'établissement, Madeleine Heitz, et aussi de croiser le chien d'un résident, Jazz, bien utile pour mener une enquête.

L'animation dure une heure et sera reproduite plusieurs fois durant le mois alors qu'un casque de réalité virtuelle est annoncé. « On va aussi monter une exposition de peintures et organiser, le 18 mars, une

conférence avec le docteur Seibert, dans le cadre de la Journée nationale du sommeil », prolonge Madeleine Heitz.

Pendant que l'on discute, l'équipe d'enquêteurs travaille dans les pas de l'aventurier Jack Weber. Il s'agit pour cette première de découvrir un animal terrifiant !



Les résidents de la résidence seniors ont collaboré pour résoudre l'énigme de « L'expédition Kopita ». Photo L'Alsace /Laurent GENTILHOMME

■

Un escape game adapté aux personnes âgées

La nouvelle résidence Domitys, Le Jardin d'Edo à Mulhouse, a organisé un escape game pour ses premiers résidents. D'autres animations sont déjà programmées.

L.G.

Peut-on jouer à l'escape game à tout âge ? Oui, répond la société Domitys qui fait tourner, dans ses résidences services seniors le kit Escapetys, qui propose un escape game intergénérationnel adapté aux personnes âgées.

À Mulhouse le jeu est là pour plusieurs semaines et c'est Amel Bousnane, l'animatrice, qui explique comment jouer. Un escape game pour une personne de 80 ans, ça ne parle pas forcément tout de suite. Dès que l'on explique qu'il s'agit de résoudre une énigme en collaborant avec d'autres résidents et salariés du Jardin d'Edo, tout s'éclaire.

« L'un des objectifs de cette animation est aussi de permettre aux résidents de mieux connaître le personnel », souligne la directrice de l'établissement, Madeleine Heitz, et aussi de croiser le chien d'un résident, Jazz, bien utile pour mener une enquête.

L'animation dure une heure et sera reproduite plusieurs fois durant le mois alors qu'un casque de réalité virtuelle est annoncé. « On va aussi monter une exposition de peintures et organiser, le 18 mars, une

conférence avec le docteur Seibert, dans le cadre de la Journée nationale du sommeil », prolonge Madeleine Heitz.

Pendant que l'on discute, l'équipe d'enquêteurs travaille dans les pas de l'aventurier Jack Weber. Il s'agit pour cette première de découvrir un animal terrifiant !



Les résidents de la résidence seniors ont collaboré pour résoudre l'énigme de « L'expédition Kopita ». Photo L'Alsace /Laurent GENTILHOMME

■



Trop chaud dans leur immeuble, les résidents excédés

29 °C. Les résidents d'un immeuble du quartier Novel ont eu très chaud cet hiver, à tel point que nombre d'entre eux vivent constamment la fenêtre ouverte. Avec pour conséquence des pertes d'énergie, la hausse des factures et des problèmes de sommeil...

Tom PHAM VAN SUU

« La nuit, nous avons fait tourner la clim, tant on avait chaud ! ». Carine et Mathieu (*), résidents, sont excédés. Le thermomètre s'est emballé en décembre dernier dans leur immeuble de l'avenue de France, quartier de Novel. Tous les hivers, régulièrement, le thermomètre s'affole, rendant les nuits difficilement supportables. Le dernier mois de décembre a été particulièrement chaud. Après que certains résidents se sont plaints d'avoir trop froid, le chauffage collectif a été augmenté, au détriment de ceux qui avaient une température normale. À l'arrivée, on mesurait 29 °C dans certains appartements... L'immeuble, bâti en 1964, n'est pas classé comme passoire thermique. Mais ces problèmes de chauffage ont pour conséquence une perte d'énergie, des problèmes de sommeil, et la hausse de la facture du chauffage.

Tuyauterie désuète

Tout commence dans la chaufferie, au niveau 0, nous explique un représentant du syndic de l'immeuble qui souhaite rester anonyme. L'eau arrive directement de la chaufferie centrale de la ville, chauffée à 90 °C, avant d'être envoyée dans les étages par une

pompe électrique. Chaque étage est desservi par un unique tuyau, qui serpente dans chacun des appartements. Avec ce trajet, la répartition en chaleur est forcément inégale. « On compte environ un tiers de résidents qui ont froid, un autre tiers sans problème, et un tiers de gens qui ont trop chaud », glisse le représentant du syndic. Et ceux qui ont le plus froid sont au dernier étage : les tuyaux sont bouchés avec du calcaire et de la boue. « Forcément quand on arrive tout en haut, il y a moins de débit et d'eau chaude... »

Des conséquences néfastes pour le sommeil

Quand certains avaient 15°C dans leur chambre, d'autres ont suffoqué. « Nous avons eu jusqu'à 29 °C dans la salle de bains, et 27 dans les chambres ! Nous sommes obligés de dormir la fenêtre ouverte », indique Anne qui habite le 7^e étage. Nicole, dont l'appartement se situe au troisième étage, témoigne : « Les enfants ont dû dormir à tour de rôle sur le canapé pour avoir un peu moins chaud. » Dormir sous des températures trop élevées peut avoir des conséquences néfastes sur le sommeil : fatigue, maux de tête, irritation, maux de gorge... L'Institut national du

sommeil et de la vigilance recommande sur son site internet de maintenir la température de la chambre entre 18 et 20° pour un sommeil optimal. « Depuis que j'habite ici, j'ai beaucoup perdu en qualité de sommeil », indique Nicolas.

« On vit les fenêtres ouvertes en permanence »

Pour ce dernier, « il y a un paradoxe : l'immeuble n'est pas classé passoire thermique, mais on vit les fenêtres ouvertes en permanence, avec les pertes d'énergie que ça implique... De plus, les problèmes d'isolation sont très différents d'un appartement à l'autre selon les travaux que les propriétaires ont consenti à réaliser. Certains ont un double vitrage, mais beaucoup n'en ont pas...

En plus des soucis de sommeil et des pertes d'énergie, ces problèmes de chauffage créent des tensions dans l'immeuble. Les charges explosent : une propriétaire confie payer environ 150 € par mois de chauffage, soit presque 500 € par trimestre.

« On paye pour la minorité qui a froid... » estime-t-on du côté de ceux qui ont trop chaud. Et du côté de ceux qui ont froid, on rétorque qu'« on paye pour rien, puisqu'on



n'est pas chauffé. »
Irréconciliables positions ? « La solution serait d'arrêter le chauffage collectif et que tout le monde se mette au chauffage individuel, estime le représentant du syndic. Mais c'est un investissement lourd que tout le monde ne peut pas supporter. » Cette problématique des vieux immeubles s'ajoute à celle de la hausse des coûts de l'énergie. Si la chaleur arrive aléatoirement dans les appartements, sa conservation pose également souci. « La dalle des balcons n'est pas séparée de la dalle intérieure, ce qui crée un pont thermique », explique l'architecte José Villot, dont le bureau se situe avenue de Novel. Comprendre : « Quand il fait froid dehors, le froid se propage par le balcon, à l'intérieur. » José Villot continue : « Quand on a construit ces immeubles dans les années 60, la conservation de l'énergie n'était même pas un sujet. Si on avait froid, on chauffait plus, tout simplement. » C'est seulement après les crises pétrolières des années 70 et 80 que la problématique a émergé. Le problème ne concerne pas uniquement cet immeuble du quartier de Novel. « Dans le quartier, j'ai cinq chantiers d'isolation à mener. Et de nombreux immeubles à Annecy ont été bâtis dans les années 60, avec les mêmes

caractéristiques », indique José Villot.
Selon une étude de l'Insee, parue en septembre 2021, 27, 6 % des résidences principales construites à Annecy l'ont été entre 1946 et 1970, et 30, 4 % l'ont été entre 1970 et 1990. En d'autres termes, près de 60 % du parc immobilier de la ville est possiblement concerné par les mêmes problèmes que l'immeuble évoqué.
En 2007, la Ville avait fait voler un drone équipé d'une caméra thermique afin de cartographier les endroits les plus "rouges" en termes de déperdition de chaleur, avec un classement allant de "Non perceptible" à "Excessive". Une grande partie de la ville est classée en "Forte" déperdition de chaleur. Il faut toutefois prendre ces données avec des pincettes, étant donné leur âge. Mais la Ville n'a pas prévu de les renouveler pour le moment...
(*). Les prénoms ont été modifiés.
L'anonymat de l'immeuble a été respecté.



L'eau arrive de la chaufferie centrale de la ville, chauffée à 90 °C, avant d'être envoyée dans les étages par une pompe électrique. Chaque étage est desservi par un unique tuyau, qui serpente dans chacun des appartements, entraînant une répartition inégale de la chaleur.
Photo illustration Le DL / T. P. V. S.



Web National



Mon enfant souffre-t-il d'apnée du sommeil ? Les médecins alertent sur les signes à surveiller



NEWS LETTERS

du fun, des news, des bons plans... what else ?

L'apnée du sommeil touche 2 à 10% des enfants, selon les populations. Très néfaste pour leur développement, ce syndrome est à traiter dès les premiers symptômes, pour limiter les dommages qu'il pourrait causer.

L'apnée du sommeil peut se définir par un trouble de la ventilation nocturne causé par des pauses respiratoires anormalement fréquentes. Ce qui se passe, physiquement, c'est qu'une obstruction des conduits respiratoires de l'arrière gorge survient de manière répétée. Chaque épisode d'obstruction, et donc d'interruption de la respiration, correspond à une apnée. Elles durent de 10 à 30 secondes, parfois plus, et se produisent au moins 5 fois par heure de sommeil. Au cours d'une nuit complète, elles peuvent se répéter **une centaine de fois**.

Le problème de ces apnées, est que la réduction ou l'interruption de la ventilation pendant le sommeil provoque **un manque en oxygène**. En réaction, le cerveau provoque le réveil de la personne, pour qu'elle reprenne sa respiration, on parle de "micro-éveils" dont elle n'a pas conscience. Toutefois, leurs répercussions sont réelles : elles entraînent un sommeil perturbé, saccadé et de mauvaise qualité. Pour un enfant, un sommeil de bonne qualité est essentiel non seulement à son développement, mais aussi à ses apprentissages. En cas d'apnée du sommeil, il pourra rencontrer des difficultés à se concentrer, présenter des troubles de la mémoire et de la concentration, et des troubles de l'humeur.

Apnées du sommeil : facteurs de risques, symptômes et conséquences sur l'enfant

"Suivant les études, on est entre 2 et 5%, mais pour certaines populations, c'est jusqu'à 10% d'enfants qui peuvent avoir du mal à respirer avec des conséquences sur leur sommeil." indique le Dr Madiha Ellaffi, lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée **nationale du sommeil**. La pneumo-allergologue spécialiste du sommeil déclare même que l'apnée du sommeil chez l'enfant est "**un problème de santé publique**", qu'il faut prendre très au sérieux, car "*pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le*

cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage".

Pour le bon développement de votre enfant, il est donc important de rester vigilant si vous constatez lors de ses nuits des **ronflements fréquents, prolongés et intenses**. Outre le ronflement, les signes qui doivent alerter les parents sont :

- **des nuits agitées,**
- **des sueurs nocturnes,**
- **un réveil difficile,**
- **des yeux cernés,**
- **un teint pâle,**
- **de la fatigue durant la journée,**
- **un déficit d'attention à l'école,**
- **une hyperactivité ou**
- **de l'irascibilité,** chez l'enfant.

S'il présente plusieurs de ces symptômes, consultez votre médecin traitant.

Le Dr Madiha Ellaffi alerte également sur le fait que dans une famille où un parent fait de l'apnée du sommeil, les enfants auront plus de risque d'en faire également. De même, si un enfant d'une fratrie est concerné, les risques de présenter ces troubles sont plus importants pour ses frères et sœurs. **L'asthme, l'obésité et le tabagisme passif** sont aussi des facteurs à risque, ainsi que le fait, pour un bébé, d'être **prématuré**.



Chaque jour, Lina s'attelle à retranscrire avec le plus de justesse et de pertinence possible l'actualité des familles, et à les informer sur leur santé et leurs droits. Curieuse et ...



Sommeil : 87 % des enfants regardent trop les écrans avant d'aller se coucher [OBJ]



Accueil » Bien-être » Sommeil : 87 % des enfants regardent trop les... Inspiration Bien-être

Selon une étude, un enfant sur deux passe plus d'une heure sur les écrans. Une mauvaise habitude qui a un impact direct sur le sommeil.

Publié le 24 avril 2022 | Mis à jour le 22 avril 2022



Agence de Presse

Pour une ou un enfant, une bonne nuit de sommeil permet de favoriser l'apprentissage, gérer ses émotions et améliorer sa croissance. Pourtant, selon une étude, le temps de repos des bambins se réduit. En cause, les écrans trop présents après 17 heures

Quelle place pour le sommeil dans les familles ? Selon l'enquête INSV/MGEN 2022, publiée à l'occasion de la 22e journée du sommeil, la qualité du sommeil chez les parents et leur enfant est fortement liée. "Les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil (56 %, 66 % dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un". De même, lorsque les parents souffrent de trouble du sommeil, un tiers des enfants en souffre. Cela se caractérise par des cauchemars pour 7 % d'entre eux et des ronflements, pour 6 %.

Les écrans encore présents dans le rituel du coucher

Si les écrans peuvent altérer la qualité du sommeil, du sommeil et de l'endormissement, ils restent très présents dans les habitudes des petits avant d'aller dormir. L'enquête révèle au quotidien une "consommation massive d'écrans chez les enfants (87 %) même très jeunes (66 % chez les petits de 6 mois à 3 ans)". Au total, plus d'un enfant sur deux

(55 %) passe plus d'une heure sur les écrans.

“Ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans après 17 heures dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a en effet été mis en évidence.”

Patricia Franco, professeure

Le temps du sommeil chez les enfants reste insuffisant. Ils “se couchent après 21 heures, 38% en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans”, constate Patricia Franco. Le risque est que le cycle de sommeil des enfants soit décalé, ce qui est le cas pour plus d'un enfant sur deux. De même, 45 % des enfants de moins de 3 ans ont un rythme de sommeil irrégulier.

“On observe déjà un décalage de phase le week-end chez ces enfants. Ils se lèvent plus tard, se couchent plus tard en fin de semaine alors qu'à la différence des adolescents, cela ne correspond chez eux à aucun besoin physiologique.”

Le sommeil, pour réguler ses émotions

Le manque de sommeil a des effets néfastes sur la journée des enfants. Selon les résultats de l'enquête, 65 % des parents reconnaissent l'impact du manque de sommeil sur l'attention de leur progéniture. Un parent sur deux note une difficulté d'apprentissage chez leur enfant. 48 % des parents notent que lorsque l'enfant ne dort pas assez, il a plus de mal à réguler ses émotions, dont la colère (44 %).

Pour améliorer la qualité du sommeil, “les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires. Il faut soutenir leurs compétences”, explique Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, directrice de La Maison de Solenn.

*Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1 015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30 % étaient âgés de moins de 35 ans et 70 % de 35-64 ans.

(ETX Daily Up)



L'apnée du sommeil ce n'est pas que pour les vieux bonhommes, les enfants aussi en sont victimes



On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée **nationale du sommeil**, le 18 mars dernier.

Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8% pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil "*concerne au moins un enfant sur vingt*", proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6% d'enfants ronfleurs.

"Souvent j'entends dire : tiens, il ronfle comme son grand-père... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal", assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. "*Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil*", insiste la docteure, pour qui "*ce message ne passe pas assez dans les familles*".

Les micro-éveils, liés à des baisses d'oxygénation, vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite

pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend *"une espèce de cornage"*, l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

"Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant", résume le praticien. "On n'imagine pas le potentiel perdu".

"Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage", abonde la Dr Ellaffi. Et "pour bien dormir, il faut bien respirer."

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaignent les spécialistes.

Seulement deux unités du sommeil des enfants existent en France

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire *"à pression positive continue"*... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint *"facilement un an"*, indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux.

Des services comme *La Maisonnée* gèrent aussi des enregistrements mais ils sont *"totalement insuffisants en nombre"*, souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

"Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an..."

Avec AFP



les enfants aussi sont concernés



Pneumologie

Il ne faut pas sous-estimer les symptômes de l'apnée du sommeil chez les enfants et les adolescents car ce syndrome peut avoir des conséquences importantes. Explications.



dragana991/istock

- Publié le 23.04.2022 à 16h00 |
- |
- |
- |

L'ESSENTIEL

- Statistiquement, l'apnée du sommeil concerne davantage les hommes que les femmes.
- 16% des patients diabétiques de type 2 souffrent d'apnée du sommeil.

Au moins 30% des plus de 65 ans sont concernés par l'apnée du sommeil selon l'Institut

national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Souvent, c'est d'ailleurs aux adultes que l'on pense quand on parle de ce syndrome. Et pourtant, les enfants seraient parfois plus concernés : *"au moins un enfant sur vingt"*, a estimé Madiha Ellaffi, pneumo-allergologue lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée **nationale du sommeil**, le 18 mars.

Des complications cardiovasculaires

L'apnée du sommeil est un syndrome qui se caractérise par des interruptions répétées et incontrôlées de la respiration pendant le sommeil. En général, les patients subissent, sans en avoir conscience, des micro-réveils pendant la nuit ce qui perturbe leur sommeil et a des conséquences dans leur vie quotidienne : des somnolences pendant la journée, des difficultés de concentration ou de mémoire. Certains ont aussi des complications cardiovasculaires comme de l'hypertension artérielle.

Plus d'enfants concernés qu'on ne le pense par l'apnée du sommeil

Un enfant sur vingt est une proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares, ce qui signifie que ce problème est finalement assez répandu dans la population jeune. *"Souvent j'entends dire : "tiens, il ronfle comme son grand-père"... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal, assure Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon. Si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil (...) ce message ne passe pas assez dans les familles."*

"Les micro-éveils (...) vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant"

Chez les enfants et les adolescents, l'apnée du sommeil peut pourtant avoir des conséquences importantes. En effet, la perturbation des nuits peut engendrer une fatigue chronique, une hyperactivité, un déficit d'attention à l'école, etc. *"C'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée, développe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône). Les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant (...) On n'imagine pas le potentiel perdu."*

2% des enfants concernés par l'apnée du sommeil

Selon l'Inserm, près de 2% des enfants âgés de deux à six ans seraient concernés par l'apnée du sommeil. Dans la majorité des cas, ce problème respiratoire est lié à la présence de grosses amygdales et des végétations. Il suffit, bien souvent, de les retirer pour que l'apnée du sommeil s'arrête. Pour diagnostiquer ce syndrome, des enregistrements du sommeil des patients doivent être réalisés dans un centre spécialisé ou à domicile.

L'obésité, un facteur de risque

"Il apparaît que l'obésité accroît nettement le risque d'apnée du sommeil chez les enfants et les adolescents", estime l'Inserm. Souvent, en parallèle du traitement, les médecins recommandent donc aux patients - les adultes comme les plus jeunes - d'avoir un mode de vie actif, ce qui permet de perdre ou limiter la prise de poids et, *in fine*, lutter contre l'apnée du sommeil.

NOTRE DOSSIER 



Toutes les réponses sur...
> Apnée du sommeil (SAOS)

LIRE



Apnée du sommeil : les enfants aussi en sont victimes

- Actualités Publié il y a 2 j,
Lecture 3 min.



Souvent évoquée pour l'adulte, l'apnée du sommeil est aussi présente chez l'enfant et serait néfaste à son développement. Des spécialistes appellent à un dépistage précoce de cette pathologie.

"Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage", soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22^{ème} Journée **nationale du sommeil**, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8% pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil *"concerne au moins un enfant sur vingt"*, proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Un message qui ne "passe pas assez dans les familles"

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut *OpinionWay*, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6% d'enfants ronfleurs.

"Souvent j'entends dire : tiens, il ronfle comme son grand-père... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal", assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. *"Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil"*, insiste la docteure, pour qui *"ce message ne passe pas assez dans les familles"*.

"On n'imagine pas le potentiel perdu"

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est *"très dommageable"*, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à *La Maisonnée*, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend "*une espèce de cornage*", l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes: une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

"Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant", résume le praticien. *"On n'imagine pas le potentiel perdu".*

"Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage", abonde la Dr Ellaffi. Et *"pour bien dormir, il faut bien respirer".*

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Décali de diagnostic et manque de moyens

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire "*à pression positive continue*"... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint "*facilement un an*", indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux.

Des services comme *La Maisonnée* gèrent aussi des enregistrements mais ils sont "*totalemt insuffisants en nombre*", souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

"Cela n'a aucun sens", conclut le praticien. *"On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an..."*.

Your browser cannot play this video.



« Un enfant sur vingt est touché » : des spécialistes appellent au dépistage de l'apnée du sommeil



Accueil » Santé » « Un enfant sur vingt est touché » : des s...CauseSanté

Cette pathologie, plus connue chez l'adulte, altère la qualité du sommeil et est néfaste au bon développement de l'enfant.

Publié le 23 avril 2022 | Mis à jour le 22 avril 2022



Agence de Presse

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant. Néfaste pour son développement, cette pathologie se caractérise par des pauses respiratoires de 10 à 30 secondes qui dégradent la qualité du sommeil et de vie des personnes touchées. Les spécialistes en appellent à la vigilance des parents et encouragent un dépistage précoce.

La prévalence pédiatrique de l'apnée du sommeil ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinar organisé à l'occasion de la 22e Journée **nationale du sommeil**, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil *"concerne au moins un enfant sur vingt"*. Une proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Rester attentif aux ronflements chez l'enfant

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes. Pourtant, une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs.

“Souvent j’entends dire : ‘tiens, il ronfle comme son grand-père’... Non, un enfant qui ronfle, ce n’est pas normal”, assure à l’AFP Patricia Franco, responsable de l’unité de sommeil pédiatrique à l’Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon. Il peut y avoir des gênes ponctuelles – un nez bouché par exemple. “Mais si l’enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil”, insiste la docteure, pour qui “ce message ne passe pas assez dans les familles”. “On n’imagine pas le potentiel perdu”

Souvent insoupçonnée chez l’enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône). Il fait écouter l’enregistrement nocturne d’un enfant de quatre ans : on entend “une espèce de cornage”, l’air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s’arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

“Il fait ça toute la nuit. Or, c’est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu’on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d’oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l’enfant”, résume le praticien. “On n’imagine pas le potentiel perdu”.

“Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d’archivage”, abonde la Dr Ellaffi. Et “pour bien dormir, il faut bien respirer.”

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d’attention à l’école, une hyperactivité ou de l’irascibilité sont d’autres signes et troubles, chez l’enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Déficit de spécialistes

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire “à pression positive continue”... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d’enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d’attente atteint “facilement un an”, indique Patricia Franco. Depuis 2019, elle travaille à la création d’un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux.

Des services comme La Maisonnée gèrent *aussi des enregistrements mais ils sont “totalement insuffisants en nombre”, souligne-t-on. Pour André Stagnara, la solution passe par l’ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l’Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d’expérimentation. “Cela n’a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d’un an...”*

(AFP)



Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil

Action sociale / Enfance et famille
Dépistage Parentalité Soins

Publié aujourd'hui à 8h00 - par Rédaction Weka

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.



Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinar organisé à l'occasion de la 22^e Journée **nationale du sommeil**, le 18 mars 2022. Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « concerne au moins un enfant sur vingt », proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs. « Souvent j'entends dire : « tiens, il ronfle comme son grand-père »... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal », assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon. Il peut y avoir des gênes ponctuelles – un nez bouché par exemple. « Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil », insiste la docteure, pour qui « ce message ne passe pas assez dans les familles ».

Perte de potentiel

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône). Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend « une espèce de cornage », l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

« Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant », résume le praticien.

« On n'imagine pas le potentiel perdu ». « Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage », abonde la Dr. Ellaffi. Et « pour bien dormir, il faut bien respirer. » Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes. Délai de diagnostic

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire « à pression positive continue »... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas. Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint « facilement un an », indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont « totalement insuffisants en nombre », souligne-t-on. Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation. « Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé un pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an... »

Copyright © AFP : « *Tous droits de reproduction et de représentation réservés* ». © Agence France-Presse 2022



► 21 avril 2022

Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil

(AFP) - On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8% pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil "concerne au moins un enfant sur vingt", proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6% d'enfants ronfleurs.

"Souvent j'entends dire: +tiens, il ronfle comme son grand-père+... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal", assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. "Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil", insiste la docteure, pour qui "ce message ne passe pas assez dans les familles".

- Perte de potentiel -

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans: on entend "une espèce de cornage", l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes: une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

"Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée: les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant", résume le praticien. "On n'imagine pas le potentiel perdu".

"Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage", abonde la Dr Ellaffi. Et "pour bien dormir, il faut bien respirer."

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

- Délai de diagnostic -

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire "à pression positive continue"... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France: à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint "facilement un an", indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux.

Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont "totalement insuffisants en nombre", souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des



► 21 avril 2022

enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

"Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an..."



Garmin officialise son Vivosmart 5, un bracelet connecté complet et sans abonnement



Pensé comme une alternative discrète aux montres connectées, le Vivosmart 5 de Garmin revient aux fondamentaux, sans oublier l'essentiel.

L'expertise de Garmin sur le marché de la montre connectée est désormais accessible à tous et à toutes. En marge de ses modèles haut de gamme, la marque spécialisée dans les wearables dédiés au suivi de santé a mis à jour sa gamme Vivosmart, avec un cinquième modèle doté d'un plus grand écran, et d'une **autonomie à faire pâlir n'importe quelle smartwatch.**

Faire simple, mais bien

Convaincu de l'importance de contenter tout le monde, Garmin propose cette année une version allégée de ses modèles premiums, tout en conservant l'essentiel, et notamment le suivi et le score de sommeil, mais aussi la mesure de saturation sanguine en oxygène, la fréquence cardiaque, le suivi du niveau de stress, ou encore l'outil propriétaire **Body Battery**, qui consiste à attribuer au corps une "note" de forme pour la journée, en fonction de la qualité du sommeil et des différentes données biométriques enregistrées.



© Garmin

Évidemment, le bracelet mesure également le suivi sportif, avec le nombre de pas parcourus dans la journée, les calories brûlées, et la prise en charge d'une flopée d'activités sportives, depuis le yoga jusqu'à la course à pied, en passant par la natation et la musculation.

Comme la majorité des montres connectées, le bracelet Vivosmart 5 de Garmin permet aussi l'affichage des notifications, comme les rappels de calendriers, les messages ou encore la prise d'appel. Autant de fonctions essentielles réunies dans un appareil discret et confortable, promet la marque dans un communiqué.

Prix et disponibilité

Proposé en trois coloris (noir, blanc et vert), le Vivosmart de Garmin est disponible depuis cette semaine au prix de **149,99€**. À ce prix, il s'impose évidemment comme l'un des plus ambitieux de sa gamme, mais bénéficie de toute l'expertise de Garmin dans le suivi de santé et d'activité. Compatible iOS et Android, il ne nécessite aucun abonnement supplémentaire pour être utilisé à son plein potentiel, précise Garmin. Un clin d'œil à peine masqué à la concurrence, et notamment à Fitbit qui propose un service payant en supplément de ses produits pour accéder à l'ensemble des fonctionnalités de l'application.

Découvrir la Garmin Vivosmart 5



Apnée du sommeil : Les enfants, des victimes encore trop méconnues, selon des spécialistes



La prévalence pédiatrique de l'apnée du sommeil ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage — *Canva*

C'est une maladie que l'on a tendance à croire réservée aux adultes. Pourtant, l'apnée du sommeil toucherait entre 2 et 5 % des enfants selon la plupart des études. Et parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée [nationale du sommeil](#), le 18 mars.

Elle est donc moindre que chez les adultes chez qui le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, selon les données de l'Inserm, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « concerne au moins un enfant sur vingt », proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

« Un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal »

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs. « Souvent j'entends dire : "tiens, il ronfle comme son grand-père"... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal », assure Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles – un nez bouché par exemple. « Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil », insiste la docteure, pour qui « ce message ne passe pas assez dans les familles ».

Altération du développement psychomoteur de l'enfant

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône). « C'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on

enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant », résume le praticien. « On n'imagine pas le potentiel perdu ».

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Manque d'infrastructure pour les diagnostics

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire « à pression positive continue »... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint « facilement un an », indique Patricia Franco. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont « totalement insuffisants en nombre », souligne-t-on.



Apnée du sommeil : Les enfants, des victimes encore trop méconnues, selon des spécialistes



MAUVAIS MARCHAND DE SABLE - Les médecins préconisent le dépistage précoce de cette pathologie néfaste au développement des enfants

C'est une maladie que l'on a tendance à croire réservée aux adultes. Pourtant, l'apnée du sommeil toucherait entre 2 et 5 % des enfants selon la plupart des études. Et parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée [nationale du sommeil](#), le 18 mars.

Elle est donc moindre que chez les adultes chez qui le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, selon les données de l'Inserm, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « concerne au moins un enfant sur vingt », proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

« Un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal »

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs. « Souvent j'entends dire : "tiens, il ronfle comme son grand-père"... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal », assure Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil(...) Lire la suite sur 20minutes

À lire aussi :

Coronavirus : Les personnes contaminées par le Covid-19 feraient plus de cauchemars

TikTok : Cette technique pour s'endormir à tous les coups en deux minutes devient virale

TikTok : Cette technique pour s'endormir à tous les coups en deux minutes devient virale

Narcolepsie : Comment se manifeste cette maladie et en quoi est-elle invalidante ?

Narcolepsie : Comment se manifeste cette maladie et en quoi est-elle invalidante ?

Coronavirus : Les personnes contaminées par le Covid-19 feraient plus de cauchemars

Santé Magazine

Insuline : qu'est-ce que c'est ? A quoi sert-elle ?

L'insuline est une hormone qui régule la glycémie. Au cours du diabète sa production ou son fonctionnement sont altérés. Le traitement par insuline est donc essentiel chez les personnes diabétiques. Sous quelles formes leur est-elle proposée ? A quelle fréquence doivent-ils en prendre ? A quelle dose ? Les réponses du spécialiste.

Bababam

Que sont les cernes ?

Que sont les cernes ? Que vous ayez 30, 40 ou 50 ans, vous connaissez le phénomène, car les cernes et poches sous les yeux n'épargnent presque aucun âge ! Encore moins au sortir de l'hiver. Evidemment, la peau autour de l'œil est 5 fois plus fragile que sur le reste du corps. Les cernes et les poches sont plus ou moins marqués en fonction de l'âge et de nos facteurs génétiques. Les poches sont des oedèmes qui concernent une majorité de personnes, car elles se forment naturellement avec le temps.

Closer

TÉMOIGNAGE Je suis atteinte de sexsomnia une forme de somnambulisme sexuel

Morgan Mandriota qui souffre de sexsomnia, une pathologie largement inconnue s'apparentant au somnambulisme mais impliquant des actes sexuels, a révélé comment cette maladie pouvait avoir des conséquences embarrassantes... C'est un type rare de parasomnia, un trouble du sommeil qui prend les traits principaux du somnambulisme mais entraînent une autre variété de comportements pouvant sembler étranges [...]

Yahoo Actu – vidéos

Amir dans la Face Katché : "Je pratique ma religion et je n'ai jamais demandé à ma femme d'en faire plus, elle ne pratique pas et ne m'a jamais demandé d'en faire moins. Notre fils voit ce respect, cette tolérance"

Amir, que le public français a découvert en 2013 dans The Voice, sera bientôt à l'affiche de "Sélectionné", une pièce dans laquelle il incarne Alfred Nakache, nageur français déporté à Auschwitz avec sa femme et sa fille pendant la Seconde Guerre mondiale. Un défi de taille pour l'artiste de 37 ans qui y trouve un écho dans l'histoire de ses ancêtres. Alors que son épouse Lital est enceinte de leur deuxième enfant, Amir s'est confié comme jamais face à Manu Katché pour Yahoo, revenant notamment sur l'éducation religieuse que son épouse et lui donne à leur fils. Légende de la batterie et juré emblématique de "Nouvelle Star", Manu Katché joue avec les plus grands (Sting, Peter Gabriel, Jonasz, Cabrel, Youssou N'dour, Souchon, etc.). Pour Yahoo, et en exclusivité dans la "Face Katché", il a voulu partir à la rencontre de personnalités issues de la diversité, célèbres ou anonymes. Leurs histoires, bouleversantes, inspirantes, leurs parcours de vie : ils se livrent au plus célèbre batteur de France. Retrouvez tous les épisodes de La Face Katché sur Yahoo

Publicsenat.fr

Duel Macron-Le Pen : quelles sont les propositions des candidats en matière de santé ?

Les deux ans de crise sanitaire, la situation délicate de l'hôpital public et la lutte contre les déserts médicaux n'ont fait que renforcer les préoccupations des Français sur la santé. C'est donc sans surprise que cette thématique figure parmi les principales préoccupations des citoyens dans plusieurs enquêtes d'opinion à la veille du second tour. Les deux finalistes s'accordent sur la nécessité d'entreprendre des réformes, un peu moins sur les moyens à mobiliser pour parvenir à ces objectifs.

RFI

Mali: le Premier ministre Choguel Maïga devant le Conseil national de transition

Le Premier ministre se présente ce jeudi matin devant le Conseil national de transition, organe législatif de la transition, pour présenter le bilan de ses un peu plus de dix mois passés à la Primature - il avait été nommé au début du mois de juin dernier. Le colonel

Malick Diaw, président du CNT, a fermement exigé du Premier ministre qu'il rende des comptes. Lorsqu'il a interpellé Choguel Maïga au début du mois, devant les membres du CNT, lors d'une prise de parole rediffusée dans le journal de

RFI

RDC: les migrations kasaïennes au Katanga au coeur d'une table ronde à Lubumbashi

En République démocratique du Congo, le gouvernement doit lancer ce vendredi matin, à Lubumbashi, une table ronde sur la réconciliation intercommunautaire. Elle est présidée par le Premier ministre, Jean-Michel Sama Lukonde. Ces assises réunissent ministres, gouverneurs et élus du Katanga et du Kasai. Une initiative du chef de l'État, en raison des dissensions entre les communautés des deux régions. Avec notre correspondante à Lubumbashi, Denise MahehoL'objectif de cette table ronde est d'amener



Les cosmétiques estampillés "sommeil" peuvent-ils nous aider à mieux dormir ?

Par
Maïlys Cusset

Publié le 19/04/2022 à 18:25



Voir le diaporama10 photos

Partager

Et si un produit de beauté pouvait nous aider à mieux dormir ? De plus en plus de marques proposent des soins corps et visage pour nous faire passer de meilleures nuits. Véritable coup de pouce ou argument marketing ? On fait le point avec le Dr. Patrick Lemoine, psychiatre spécialiste du sommeil.

Le constat est alarmant : selon une étude*, **un tiers des Français déclare souffrir de troubles du sommeil**. Ces troubles sont assez variés, puisqu'ils englobent les difficultés d'endormissement, les réveils nocturnes, les ronflements, les cauchemars, la somnolence en journée, le somnambulisme... Qui dit mauvaises nuits dit souvent prise en charge : de la mélatonine en passant par les mélanges de plante jusqu'aux somnifères, **il existe de nombreuses propositions pour passer de meilleures nuits**.

Dans ce contexte, quid des cosmétiques estampillés "sommeil" ? Il existe en effet sur le marché plusieurs produits ou gammes de produits qui nous promettent de meilleures nuits. Véritable coup de pouce ou simple effet de marketing ? On a demandé au Dr. Patrick Lemoine, psychiatre spécialiste du sommeil**, de nous donner son avis.

Camomille, lavande... Des actifs relaxants au cœur des formulations

Gel douche, crème corps, huile de massage, masque de nuit, sérum... Au cœur des formules des soins cosmétiques pour mieux dormir, on retrouve systématiquement des actifs bien connus, utilisés jusque là plutôt dans la composition de tisanes ou dans la formule de brumes d'oreiller : la lavande apaisante, la camomille favorisant le sommeil, l'ylang-ylang anti-stress, le vétiver relaxant ou encore le benjoin au parfum calmant.

"Si on se fie uniquement aux substances impliquées dans les formules, aucune étude ne permet de penser que ces soins soient efficaces", indique d'emblée le Dr. Lemoine. "

"En revanche, le fait de se masser la peau ou de prendre une douche avec un produit sensoriel favorise la libération d'hormones telles que les endorphines et l'ocytocine, dont on sait qu'elles favorisent le sommeil", note l'expert.

Les soins cosmétiques sommeil sont-ils efficaces ?

Si l'efficacité clinique de ces cosmétiques formulés dans un objectif de mieux dormir reste encore à prouver aujourd'hui, le psychiatre rappelle que l'effet placebo de ces cosmétiques, soit le simple fait de se dire qu'on a un petit coup de pouce pour nous aider à s'endormir, peut effectivement avoir pour conséquence que l'on (s'en)dorme mieux. Il n'y a donc pas de mal à s'y risquer.

Dans la même veine, l'expert souligne l'importance de se mettre dans de bonnes conditions avant de se mettre au lit, voire d'**instaurer un vrai rituel de coucher**. "Certaines personnes choisissent l'auto-hypnose, d'autres le yoga ou encore le sexe... alors pourquoi pas des produits cosmétiques ?", interroge le psychiatre.

Et de rappeler que "**Tout rituel est positif dans la prise en charge globale des insomnies**".

Douche ou bain avant de se coucher, une bonne idée ?

Dans le cas des produits corps, la question se pose de si le fait de se laver (douche ou bain) à proximité de l'heure du coucher peut avoir un impact négatif sur l'endormissement. "C'est avant tout une question de température", répond le Dr. Lemoine. "**Une température corporelle centrale descendante favorise le sommeil**, ainsi si vous voulez prendre un bain ou une douche le soir, c'est tout à fait possible, entre 30 et 60 minutes avant le coucher, mais mieux vaut que l'eau soit tiède." L'expert préconise également de ne pas se sécher trop vite en sortant de la douche ou du bain, afin de continuer à faire baisser de la température centrale par évaporation.

** chiffre issu d'une enquête **INSV/MGEN** menée en 2015 ** Le Dr. Lemoine est également auteur de plusieurs ouvrages consacrés au sommeil, dont le dernier en date, " Docteur, j'ai mal à mon sommeil" (ed. Odile Jacob).*

1/10

Baume Hydratant Corps Sleep de The Body Shop

2/10

Sérum Visage de Nuit en Stick Melatonin Overnight de Milk Makeup

3/10

Huile Corps Régénérante Good Night de Kneipp

4/10

Re-Charge Masque De Nuit Hydratant de My Clarins

5/10

Huile Relaxante à la Lavande de Weleda

6/10

Gel-Crème de Nuit Régénérant Sound Sleep Cocoon de Dermalogica

7/10

Gelée de Douche Twilight de Lush

8/10

Masque de Nuit Merveilleux certifié bio de Sanoflore

9/10

Baume pour les Pieds The Ritual of Jing de Rituals

10/10

Crème Hydratante Sleep Time Top to Toe Cream de Little Aurelia London



Quelle est la chambre idéale pour bien dormir ? Voici toutes les recommandations



Un bon environnement est un allié du sommeil, c'est pourquoi il est judicieux de faire un check-up de sa chambre à coucher pour apprécier les risques de facteurs de mauvaises nuits en termes de bruit, de lumière et de température. Dans ces trois domaines, les perturbations sont nombreuses et pourtant il est simple d'agir, pour créer un lieu reposant et harmonieux.

Alexandra Bresson
iStock/Charday Penn

Limiter la caféine, dîner léger, proscrire le sport trop tardif, éviter les trop grandes siestes ... Autant de bons conseils pour tomber rapidement dans les bras de Morphée qui ne vous serviront à pas à grand chose si votre chambre, l'endroit dédié à votre sommeil n'est pas le lieu propice pour s'endormir en toute quiétude. En effet, le sommeil dépend des rythmes biologiques de chacun mais également des conditions dans lesquelles se déroule notre nuit. Afin de se préparer à ce long moment sans activité particulière autre que dormir, il est important de porter attention à l'environnement de son sommeil, qui se doit d'être le plus agréable possible. Or, nombreux sont les éléments susceptibles de nuire à sa qualité parfois même sans que l'on s'en rende compte. A commencer par deux facteurs extérieurs : la lumière et le bruit.

Un environnement bruyant qu'il s'agisse des bruits de la maison ou extérieurs, ne facilite pas l'endormissement loin de là ! Et même endormi, le sommeil risque de rester léger. Mieux vaut donc ne pas hésiter à installer du double vitrage ou des rideaux épais isolants à la fenêtre de votre chambre. L'investissement vaut pour l'isolation phonique en général, par exemple contre des voisins mitoyens trop bruyants. Si c'est le cas, l'astuce en plus consiste à disposer du côté du mur un meuble encombrant, lequel fera une meilleure isolation. Quant à la lumière, il est conseillé de diminuer l'éclairage dans la chambre pour se préparer au sommeil et éviter toute source de lumière pendant la nuit (volets/ rideaux opaques). Mais pourquoi faut-il dormir dans le noir complet ? Parce qu'il s'agit de la condition sine qua non pour le cerveau sécrète de la mélatonine, hormone

qui donne le signal à l'organisme qu'il est temps de s'endormir.
Bannir tous les écrans, réflexe indispensable

Toutefois, les personnes ayant du mal à se lever le matin pourront laisser entrer le soleil dans leur chambre pour un meilleur réveil ou opter pour un simulateur d'aube. A noter que toutes les sources de lumière ne se valent pas : la lumière bleue des écrans est particulièrement nocive puisqu'elle retarde fortement la sécrétion de mélatonine, c'est pourquoi il est souvent recommandé d'arrêter tous les écrans et appareil high-tech au minimum 30 minutes avant d'aller au lit. Ces derniers n'ont d'ailleurs pas leur place dans la chambre à coucher car très susceptibles de perturber le sommeil en stimulant la vigilance : ils alertent le dormeur de la réception des messages ou appels par une sonnerie, des vibrations ou de la lumière. Une question se pose alors : pour ou contre la télévision dans la chambre à coucher ? La réponse tend vers le « non » puisqu'il est important de préserver l'association lit/sommeil pour une gestion du sommeil optimisée.

A découvrir également :13 conseils pour mieux dormir

En outre, les contenus des programmes de télévision en eux-mêmes peuvent s'avérer très « stimulants », sans oublier le rôle joué par cette fameuse lumière bleue, et donc générer des difficultés d'endormissement même après l'avoir éteinte, ce qui n'empêche pas d'être exposé par la suite à lumière rouge de la télévision en veille qui reste allumée toute la nuit. Mieux vaut donc privilégier la lecture, le tricot, un bain ou toute autre activité apaisante. La dernière raison et non des moindres tient au fait que s'endormir devant une télévision allumée ne favorise qu'un sommeil de mauvaise qualité en raison du son et de la lumière toujours actifs. Qui plus est, une fois réveillé en plein milieu du programme, il sera d'autant plus dur de se rendormir pour la nuit, comme après une grosse sieste. Et si certains peuvent renoncer à dormir avec leur télévision, d'autres n'imaginent pas se coucher sans leur chien ou chat ... ce n'est pourtant pas conseillé. Literie, décoration... des « petits plus » très importants !

Car il ne faut pas oublier que nos compagnons à quatre pattes ont tendance à avoir la bougeotte : ils se grattent, ronflent ce qui occasionne des micro-réveils à leurs propriétaires pendant la nuit. Il existe aussi un consensus en ce qui concerne la température exacte à maintenir dans sa chambre à coucher. Ainsi, 17°C maximum est la température recommandée par l'ADEME* tandis que **l'INSV**** se prononce pour 18°C, de même que l'Assurance maladie. Associée à une bonne couette, cette habitude garantit un sommeil réparateur et, surtout, un réveil sans migraine et permet de lutter contre le développement des acariens. La raison est simple : au moment de se coucher l'hypothalamus fait baisser notre température corporelle, une sorte de « thermostat » pour favoriser l'endormissement. Une chambre fraîche permet donc de mettre notre organisme dans de bonnes conditions pour enclencher ce processus essentiel.

A noter cependant que dans les chambres des bébés, la température doit être plus élevée, entre 18°C et 20°C, car la régulation thermique des nouveau-nés n'est effective qu'après plusieurs mois. Pensez également à aérer quelques minutes chaque jour, un réflexe utile pour évacuer l'humidité dans la pièce et renouveler l'air. Lorsqu'il s'agit d'un sommeil de bonne qualité sur le long terme, il convient de choisir une literie de qualité, à renouveler régulièrement, et ce même en ce qui concerne les matelas à mousse susceptibles de se déformer avec le temps. Prenons un exemple concret : une période de 10 ans, soit la durée maximale recommandée pour une literie, représente près de 30 000 heures d'utilisation et près de 150 000 mouvements, à raison de 40 mouvements par nuit. Adieu les vieux matelas à ressort qui grincent et font du bruit au moindre mouvement et bonjour au matelas neuf, insonore et agréable !

Si l'on dort à deux, il est indispensable de privilégier un grand matelas qui permettra de ménager un espace pour chaque dormeur et sera gage d'un meilleur échange thermique. On le sait peu mais une bonne qualité du sommeil passe aussi par une

décoration de la chambre qui se doit d'être la plus épurée possible. Comprendre par là que c'est cet espace qui doit être en priorité vidé de tout ce qui encombre : le désordre n'aide pas à faire le vide dans sa tête pour se coucher sans souci, l'ambiance doit être sobre et adaptée. Avec notamment le choix de couleurs douces (vert tendre, bleu pâle, ...) et de tons neutres (écru, crème, ...) qui apaisent et l'importance d'éviter une décoration trop chargée qui peut opprimer. Enfin, la chambre étant réservée au sommeil à l'activité sexuelle, on évite donc d'y faire du sport, de téléphoner, de surfer sur le net de manger ou de travailler. Cet espace n'est rien d'autre qu'un lieu de détente.

Sources :

<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/02/Presse-JNS-2013-1.pdf>

<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/02/Presse-JNS-2013-1.pdf>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/insomnie-adulte/vivre-insomnie>

<https://www.observatoire-sante.fr/la-chambre-ideale-pour-bien-dormir/>

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/en-savoir-plus/les-bienfaits-du-sommeil/>

https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie_mieux_se_chauffer/



Quelle est la chambre idéale pour bien dormir ? Voici toutes les recommandations

Un bon environnement est un allié du sommeil, c'est pourquoi il est judicieux de faire un check-up de sa chambre à coucher pour apprécier les risques de facteurs de mauvaises nuits en termes de ... © iStock/Charday Penn

Limiter la caféine, dîner léger, proscrire le sport trop tardif, éviter les trop grandes siestes ... Autant de bons conseils pour tomber rapidement dans les bras de Morphée qui ne vous serviront à pas à grand chose si votre chambre, l'endroit dédié à votre sommeil n'est pas le lieu propice pour s'endormir en toute quiétude. En effet, le sommeil dépend des rythmes biologiques de chacun mais également des conditions dans lesquelles se déroule notre nuit. Afin de se préparer à ce long moment sans activité particulière autre que dormir, il est important de porter attention à l'environnement de son sommeil, qui se doit d'être le plus agréable possible. Or, nombreux sont les éléments susceptibles de nuire à sa qualité parfois même sans que l'on s'en rende compte. A commencer par deux facteurs extérieurs : la lumière et le bruit.

Un environnement bruyant qu'il s'agisse des bruits de la maison ou extérieurs, ne facilite pas l'endormissement loin de là ! Et même endormi, le sommeil risque de rester léger. Mieux vaut donc ne pas hésiter à installer du double vitrage ou des rideaux épais isolants à la fenêtre de votre chambre. L'investissement vaut pour l'isolation phonique en général, par exemple contre des voisins mitoyens trop bruyants. Si c'est le cas, l'astuce en plus consiste à disposer du côté du mur un meuble encombrant, lequel fera une meilleure isolation. Quant à la lumière, il est conseillé de diminuer l'éclairage dans la chambre pour se préparer au sommeil et éviter toute source de lumière pendant la nuit (volets/ rideaux opaques). Mais pourquoi faut-il dormir dans le noir complet ? Parce qu'il s'agit de la condition sine qua non pour le cerveau sécrète de la mélatonine, hormone qui donne le signal à l'organisme qu'il est temps de s'endormir.

Bannir tous les écrans, réflexe indispensable

Toutefois, les personnes ayant du mal à se lever le matin pourront laisser entrer le soleil dans leur chambre pour un meilleur réveil ou opter pour un simulateur d'aube. A noter que toutes les sources de lumière ne se valent pas : la lumière bleue des écrans est particulièrement nocive puisqu'elle retarde fortement la sécrétion de mélatonine, c'est pourquoi il est souvent recommandé d'arrêter tous les écrans et appareil high-tech au minimum 30 minutes avant d'aller au lit. Ces derniers n'ont d'ailleurs pas leur place dans la chambre à coucher car très susceptibles de perturber le sommeil en stimulant la vigilance : ils alertent le dormeur de la réception des messages ou appels par une sonnerie, des vibrations ou de la lumière. Une question se pose alors : pour ou contre la télévision dans la chambre à coucher ? La réponse tend vers le « non » puisqu'il est important de préserver l'association lit/sommeil pour une gestion du sommeil optimisée.

A découvrir également : 13 conseils pour mieux dormir

En outre, les contenus des programmes de télévision en eux-mêmes peuvent s'avérer très « stimulants », sans oublier le rôle joué par cette fameuse lumière bleue, et donc générer des difficultés d'endormissement même après l'avoir éteinte, ce qui n'empêche pas d'être exposé par la suite à lumière rouge de la télévision en veille qui reste allumée toute la nuit. Mieux vaut donc privilégier la lecture, le tricot, un bain ou toute autre activité apaisante. La dernière raison et non des moindres tient au fait que s'endormir devant une télévision allumée ne favorise qu'un sommeil de mauvaise qualité en raison du son et de la lumière toujours actifs. Qui plus est, une fois réveillé en plein milieu du programme, il sera d'autant plus dur de se rendormir pour la nuit, comme après une grosse sieste. Et si certains peuvent renoncer à dormir avec leur télévision, d'autres n'imaginent pas se coucher sans leur chien ou chat ... ce n'est pourtant pas conseillé.

Galerie: Nos comptes Instagram déco préférés ! (ELLE)

Literie, décoration... des « petits plus » très importants !

Car il ne faut pas oublier que nos compagnons à quatre pattes ont tendance à avoir la bougeotte : ils se grattent, ronflent ce qui occasionne des micro-réveils à leurs propriétaires pendant la nuit. Il existe aussi un consensus en ce qui concerne la température exacte à maintenir dans sa chambre à coucher. Ainsi, 17°C maximum est la température recommandée par l'ADEME* tandis que l'INSV** se prononce pour 18°C, de même que l'Assurance



maladie. Associée à une bonne couette, cette habitude garantit un sommeil réparateur et, surtout, un réveil sans migraine et permet de lutter contre le développement des acariens. La raison est simple : au moment de se coucher l'hypothalamus fait baisser notre température corporelle, une sorte de « thermostat » pour favoriser l'endormissement. Une chambre fraîche permet donc de mettre notre organisme dans de bonnes conditions pour enclencher ce processus essentiel.

A noter cependant que dans les chambres des bébés, la température doit être plus élevée, entre 18°C et 20°C, car la régulation thermique des nouveau-nés n'est effective qu'après plusieurs mois. Pensez également à aérer quelques minutes chaque jour, un réflexe utile pour évacuer l'humidité dans la pièce et renouveler l'air. Lorsqu'il s'agit d'un sommeil de bonne qualité sur le long terme, il convient de choisir une literie de qualité, à renouveler régulièrement, et ce même en ce qui concerne les matelas à mousse susceptibles de se déformer avec le temps. Prenons un exemple concret : une période de 10 ans, soit la durée maximale recommandée pour une literie, représente près de 30 000 heures d'utilisation et près de 150 000 mouvements, à raison de 40 mouvements par nuit. Adieu les vieux matelas à ressort qui grincent et font du bruit au moindre mouvement et bonjour au matelas neuf, insonore et agréable !

Si l'on dort à deux, il est indispensable de privilégier un grand matelas qui permettra de ménager un espace pour chaque dormeur et sera gage d'un meilleur échange thermique. On le sait peu mais une bonne qualité du sommeil passe aussi par une décoration de la chambre qui se doit d'être la plus épurée possible. Comprendre par là que c'est cet espace qui doit être en priorité vidé de tout ce qui encombre : le désordre n'aide pas à faire le vide dans sa tête pour se coucher sans souci, l'ambiance doit être sobre et adaptée. Avec notamment le choix de couleurs douces (vert tendre, bleu pâle, ...) et de tons neutres (écru, crème, ...) qui apaisent et l'importance d'éviter une décoration trop chargée qui peut opprimer. Enfin, la chambre étant réservée au sommeil à l'activité sexuelle, on évite donc d'y faire du sport, de téléphoner, de surfer sur le net de manger ou de travailler. Cet espace n'est rien d'autre qu'un lieu de détente.

Sources :

<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/02/Presse-JNS-2013-1.pdf>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/insomnie-adulte/vivre-insomnie>

<https://www.observatoire-sante.fr/la-chambre-ideale-pour-bien-dormir/>

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/en-savoir-plus/les-bienfaits-du-sommeil/>

https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie_mieux_se_chauffer/

Lire plus



Comment le sommeil profond influence notre tendance à faire les “mauvais choix” ?



Écrit par Louise Leboyer | Le 12.04.2022 à 11h40 Modifié le 12.04.2022 à 11h40

Une récente étude a montré que le sommeil pouvait avoir une incidence sur notre manière de prendre des décisions et d'adopter des comportements à risque.

Goût du risque ou manque de sommeil ? Les psychologues de l'université de Berne en Suisse se sont intéressé·e·s à l'impact du sommeil sur nos choix et notre façon de dormir pourrait être impliquée derrière notre tendance à toujours faire les mauvais choix. Dans leur étude, les chercheur·euse·s ont étudié les habitudes de sommeil de 54 adultes en bonne santé. Ils et elles leur ont fait passer des tests d'évaluation des risques à l'aide d'un jeu informatique, explique le magazine *Stylist*. Lors de cette expérience, les participant·e·s conduisaient une voiture avec laquelle ils et elles devaient éviter des obstacles.

Les psychologues ont découvert un lien entre celles et ceux qui n'ont pas évité les obstacles, ou qui s'en sont approché·e·s, et leur niveau d'activité “des ondes lentes du cerveau”. Aussi connu sous le nom de “sommeil profond”, le sommeil à ondes lentes manquait particulièrement chez les participant·e·s adoptant des comportements à risque

Bien dormir pour prendre les bonnes décisions

Les chercheur·euse·s ont précisé que le cortex préfrontal droit joue un rôle important dans les fonctions de contrôle cognitif. Une activité cérébrale accrue, et une baisse du sommeil profond, dans cette zone indique un manque d'autorégulation qui se répercute sur une préférence pour la prise de risques.

Sur le même sujet >>> Cette conséquence néfaste (et inattendue) du manque de sommeil sur votre corps

>>> Troubles du sommeil : voici quelques astuces pour mieux dormir la nuit

“Il y a un dicton qui dit que les gens ont besoin d'une bonne nuit de sommeil avant de

prendre des décisions importantes”, a rappelé Mirjam Studler, et cette croyance populaire semble plus que jamais vérifiée. Selon les chercheur·euse·s, des techniques de stimulation cérébrale pourraient être efficaces, mais elles nécessitent un accompagnement en laboratoire. En revanche, d’autres études avaient démontré l’importance de se coucher avant 22 heures ou de faire des “temps calmes”, comme de la relaxation ou de la méditation, durant la journée sur l’amélioration du sommeil profond

.

ATTENDEZ! Vous avez aimé cet article, et vous voulez nous soutenir?

Connectez-vous gratuitement à votre espace NEON. Ça vous permet d’être alerté·e de nos prochains articles sur le même sujet (vous pouvez cliquer sur "suivre ce sujet" en haut de cette page), vous abonner à nos newsletters (un best-of hebdo et notre NL sexo) et sauvegarder vos articles pour plus tard. Conformément au RGPD, on ne vend pas vos données, et on ne vous spammera pas, promis. C’est peut-être un détail pour vous, mais pour nous ça veut dire beaucoup (et ça nous permet de rester gratuit, by the way).

>>> JE ME CONNECTE



Une sensation d'être câliné et un endormissement facilité ? Nous avons testé la couverture lestée (qui pèse 7 kilos) !

Publié le 11 avril 2022 à 13:02 Mis à jour le 11 avril 2022 à 14:20 Par Rita Santourian

- 1/3 La couverture lestée Emma pèse 7 kilos
- 2/3 Ce poids, réparti dans la couverture, donne la sensation d'être câliné Emma
- 3/3 Nous avons testé cette couverture qui est un produit favorisant le confort nocturne Emma



Elle a été élue produit de l'année 2022 et a attiré notre attention. Et pour cause ! Le produit en question est une couverture lestée pesant pas moins de sept kilos qui promet un endormissement facilité, un sommeil réparateur en plus de la sensation d'être câliné toute la nuit. Il n'en fallait pas plus pour nous donner envie de la tester. Verdict.

Lors d'une récente enquête de l'Ifop à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, 70% des Français déclaraient avoir souffert de troubles du sommeil au cours des huit derniers jours. Pas étonnant dès lors que l'on puisse chercher à améliorer ce dernier à l'aide de produits favorisant notre confort nocturne. C'est la raison pour laquelle nous nous sommes intéressés au produit de l'année 2022, la couverture lestée de la marque Emma.

Une couverture lestée, c'est quoi ?

Nous avons donc découvert cette couverture matelassée grise à l'apparence passe-partout, qui, en réalité, abrite sous deux couches de coton, de microfibres et de polyester, des billes de verre extra fines qui ont pour but de l'alourdir. Au total, ce sont **pas moins de sept kilos qui sont répartis dans la couverture !**

A quoi sert la couverture lestée ?

Ce poids, justement, exerce une légère pression sur le corps qui doit donner une

sensation d'être câliné, favoriser le calme, la détente pour faciliter l'endormissement.

« *Les couvertures lestées constituent une intervention efficace et sûre pour **favoriser le calme**. Il s'agit d'une approche innovante, non pharmacologique et d'un outil complémentaire pour améliorer la qualité du sommeil, notamment en aidant à s'endormir facilement. Les personnes qui cherchent des moyens efficaces d'intégrer davantage de relaxation dans leur vie quotidienne et leurs habitudes de sommeil, seront satisfaites des effets sur leur corps* » explique le Dr Verena Senn, Neurobiologiste et Responsable de la recherche sur le sommeil chez Emma.

Nous l'avons testée plusieurs nuits et bien que la sensation du poids de la couverture soit assez inhabituelle, on s'y fait assez vite ! Notons également que les mouvements deviennent plus difficiles mais **la sensation de confort est bien présente avec une impression d'être entouré**. Le sommeil est de qualité, et si nous n'avons pas remarqué d'endormissement significativement plus rapide, il y a, à l'inverse, bien plus de difficulté à se lever le matin !

Précisons également que ce test n'a aucune valeur scientifique et qu'il a été effectué par des personnes ne souffrant pas de troubles du sommeil particuliers.

Ainsi, au bout de quelques jours de test, nous avons adopté le produit qui est devenu un vrai « plus » favorisant le confort nocturne.

Petit point (noir) technique : l'entretien de la couverture qui se lave à la main et qui, au vu de son poids, promet de devenir un sacré exercice de musculation...

Les infos pratiques :

La couverture lestée Emma, est en vente sur le site de la marque **à partir de 139 euros**.

Poids : 7 kilos

Dimensions : 150 x 200 cm



Bien-être des Français en berne: comment y remédier?

NOS CONSEILS - La crise sanitaire et la guerre en Ukraine ont eu un impact flagrant sur le bien-être des Français. Avec l'arrivée des beaux jours, beaucoup ont envie de le retrouver. Santé et bien-être: deux notions distinctes? Pas du tout! «La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité», affirme l'OMS. C'est dire si notre bien-être doit se trouver au centre de nos préoccupations. Et pourtant, selon la dernière enquête CoviPrev (menée du 7 au 14 février 2022), la santé mentale des Français reste dégradée. «Au mois de février, près d'un tiers des personnes interrogées déclarent un état anxieux ou dépressif», indique la HAS (Haute Autorité de santé).

Actuellement, le marketing surfe sur cette lame de fond: les Français ont envie d'aller mieux et sont à l'affût de solutions pour y parvenir. Que faire? Méditation, yoga, compléments alimentaires? «Attention à ce que la recherche du bien-être ne provienne pas de personnes qui souffrent de dépression ou de troubles anxieux non diagnostiqués. Si cette quête est déterminée par une vraie maladie, faire du yoga ou de la sophrologie n'aura aucun effet positif. Il faut consulter», avertit le Pr Michel Lejoyeux, chef du service de psychiatrie de l'hôpital Bichat et auteur de livres à succès sur ce sujet (1).

Si je me demande tous les jours si j'ai bien fait ma demi-heure de sophrologie ou de gymnastique, c'est anxigène et culpabilisant

Pr Michel Lejoyeux, chef du service de psychiatrie de l'hôpital Bichat

Depuis quelques années, les ouvrages de développement personnel, la publicité et les médias nous incitent à aller mieux. Cette quête frénétique du bien-être peut virer à l'obsession. «Si je me demande tous les jours si j'ai bien fait ma demi-heure de sophrologie ou de gymnastique, c'est anxigène et culpabilisant. D'une manière générale, on ne peut pas tout positiver. On peut diminuer les impacts d'un deuil ou d'un divorce mais pas en faire des événements positifs», précise le Pr Lejoyeux. Une fois ce postulat posé, il faut commencer par analyser son mode de vie: c'est la charpente de notre bien-être. Notamment l'activité physique.

L'activité physique, un antidépresseur naturel

«Aujourd'hui, notre activité, c'est d'être assis devant un ordinateur! La sédentarité a abouti à un grand nombre de pathologies chroniques comme la dépression. Une maladie qui n'existait sans doute pas chez l'homme de Cro-Magnon qui se dépensait toute la journée pour chasser», souligne le Dr Thierry Bouillet, oncologue au CHU de Bobigny et fondateur de la Fédération nationale sport et cancer (Cami). La sédentarité provoque en particulier deux phénomènes: la sarcopénie (diminution de la masse musculaire) et une nouvelle répartition des graisses qui se concentrent sur la bedaine. «Cette graisse abdominale provoque une inflammation chronique qui augmente la sécrétion de cytokines, des molécules qui passent dans le sang et accentuent la sarcopénie débutante. Elles vont jusqu'au cerveau, y déclenchent des réactions en cascade, aboutissant à une perte d'estime de soi, des dépressions, des troubles du sommeil et du caractère», affirme le Dr Bouillet. Bouger est un antidépresseur naturel qui aide le cerveau à fabriquer davantage d'endorphines, ces molécules du plaisir et du bien-être. Sans oublier les vertus préventives de l'activité physique: elle réduit le risque de maladies cardio-vasculaires, de certains cancers et de démences. Une belle alliance du corps et de l'esprit!

Quel sport choisir? Les médecins sont unanimes: tous se valent à condition d'y éprouver

du plaisir pour pouvoir les pratiquer au moins trois fois par semaine quarante-cinq minutes. Plus, c'est mieux. Quelle intensité? Il faut dépasser ses capacités, transpirer mais sans se mettre en danger. On peut commencer en douceur. Des études ont montré que marcher six minutes de façon rapide augmentait déjà de 30 % son niveau de bonne humeur!

16 % des Français souffrent d'insomnies

Autre pilier du bien-être: le sommeil. «Durant la nuit, nous produisons les neurotransmetteurs qui nous permettent d'être bien dans nos baskets. On arrête de fabriquer les hormones du stress, notamment le cortisol et la noradrénaline. Quand nous dormons, les tensions nerveuses s'apaisent et les rêves régulent les émotions. Bien dormir permet d'être plus zen le lendemain», affirme le Dr Patrick Lemoine, psychiatre et docteur en neurosciences (2). Selon la dernière enquête **INSV/MGEN**, 45 % des Français ont présenté un trouble du sommeil, et 26 % une moins bonne qualité de sommeil durant le deuxième confinement. D'une façon plus générale, 16 % des Français souffrent d'insomnies chroniques. Conséquence de ce manque de sommeil: une fatigue quotidienne et des répercussions sur l'humeur.

L'hygiène de vie est le meilleur traitement de l'insomnie

Dr Patrick Lemoine, psychiatre et docteur en neurosciences

Améliorer son sommeil n'est pas une mince affaire. «En théorie, les somnifères doivent favoriser l'endormissement. En vérité, ils procurent une anesthésie légère qui empêche de se réveiller la nuit. Ils provoquent une dépendance et de nombreux effets secondaires. En revanche, la mélatonine à libération prolongée procure un sommeil plus naturel, elle est assez efficace. Globalement, l'hygiène de vie est le meilleur traitement de l'insomnie», souligne le Dr Lemoine. Il faut tout d'abord respecter ses rythmes biologiques: si on a tendance à se coucher tard, ne pas se forcer à dormir tôt et inversement. Attention aux dîners trop copieux et aux excitants (café, thé, boissons énergisantes ou alcoolisées...) qui gênent le sommeil.

Le bien-être est dans l'assiette

L'alimentation est également un pilier de notre bien-être. «Les aliments gras et sucrés font du mal au cerveau et au moral: ils diminuent l'hormone qui permet aux neurones de pousser - le facteur de croissance neuronal - et bloquent les endorphines», explique le Pr Lejoyeux. Le bien-être est dans l'assiette et il vaut mieux cultiver son jardin que d'arpenter les rayons des supermarchés à la recherche de produits ultratransformés, bourrés de sucres, de graisses et d'additifs. «Quand on veut faire déprimer une souris en laboratoire, on lui fait manger de la junk food. L'intestin et le cerveau communiquent entre eux car ils sont reliés par des nerfs et échangent des neurotransmetteurs», souligne le Pr Gabriel Perlemuter, chef du service hépato-gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère (3).

Ce n'est pas un germe particulier qui induit une dépression mais un déséquilibre dans la variété, la composition et la concentration des différentes bactéries

Pr Gabriel Perlemuter, chef du service hépato-gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère

Notre intestin est comme une planète surpeuplée qui comprend 100.000 milliards de bactéries: c'est le microbiote intestinal. Des études ont observé que sa composition est différente chez les sujets dépressifs. «Ce n'est pas un germe particulier qui induit une dépression mais un déséquilibre dans la variété, la composition et la concentration des différentes bactéries. En cas de dépression, des bactéries pro-inflammatoires sont surreprésentées et d'autres, anti-inflammatoires, sont sous-représentées», explique le Pr Perlemuter.

Il faut donc protéger son microbiote en misant sur les fruits et légumes, riches en fibres, et sur les aliments anti-inflammatoires, pauvres en sucres et en graisses: c'est l'alimentation méditerranéenne! Se méfier des faux-amis: un verre de vin détend, une cigarette déstresse... Lorsque ces comportements sont addictifs, le bien-être est menacé: la nicotine, comme l'alcool, diminue la production des hormones de la bonne humeur, notamment la sérotonine. C'est pourquoi fumer et boire de façon chronique augmentent le risque de déprime et de suicide. Briser ces dépendances est très efficace pour retrouver la pêche! Lorsqu'on a corrigé son hygiène de vie, le bien-être remonte en flèche. Si cela n'est pas suffisant, on peut s'aider de toutes les méthodes qui permettent de le booster. Comment les choisir? C'est très personnel. Méditation, sophrologie, yoga, thalassothérapie, thermalisme... Il faut tenter, tester et à chacun de trouver celle qui lui fait bien.

Les 4 Temps de la Renaissance et Tout déprimé est un bien-portant qui s'ignore, Le Livre de Poche.

(2) Auteur de Docteur, j'ai mal à mon sommeil, Odile Jacob.

(3) Auteur de Et si la solution venait de nos bactéries?, Flammarion.



Sanofi s'engage auprès de la Croix-Rouge

Le laboratoire poursuivra tout au long du mois d'avril l'opération mise en place le 18 mars à l'occasion de la **Journée du sommeil**. La démarche entreprise en coopération avec la Croix-Rouge consiste à reverser à l'organisation humanitaire un euro sur la vente de chaque produit des gammes Novanuit et Stress Resist, porteur du logo « La Croix-Rouge française ». Les dons ainsi récoltés seront affectés à un programme de 130 sessions d'ateliers collectifs et 180 sessions de consultations individuelles qui seront proposées par la Croix Rouge à environ 1 000 personnes. Le nombre de sans-abris a été estimé, en 2021, à 300 000 personnes dont 10 % d'enfants. La Croix-Rouge rappelle que dormir dans la rue ou dans des centres d'hébergement d'urgence peut engendrer des troubles du sommeil à la source de nombreuses pathologies.



Un quart des enfants concernés

Des durées moyennes de sommeil de 12 heures pour un enfant de 3 à 5 ans ; 11 heures de 5 à 6 ans et 10 à 11 heures entre 7 et 12 ans, sont recommandées. Le rôle des parents est essentiel pour favoriser une bonne hygiène de sommeil chez l'enfant et mettre en place des mesures adaptées en cas de difficultés d'endormissement ou de réveils nocturnes persistants. D'après une enquête menée cette année par **L'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**) et la MGEN auprès de 1 015 parents d'enfants de 6 mois à 10 ans, ces derniers accordent une importance croissante au sommeil de leur(s) enfant(s). Près de 8 parents sur 10 effectuent un rituel pour le coucher : câlins, lecture ou écoute d'une histoire... Ce rituel dure, en moyenne, 20 minutes.

Des troubles du sommeil fréquents

Par ailleurs, quand les parents dorment mal, les enfants se retrouvent souvent dans la même situation. D'après l'étude, un parent sur deux présente des troubles du sommeil. Parmi ces personnes, un tiers déclare que leur enfant souffre également de ce type de problèmes. « Les troubles du sommeil concernent un quart des enfants : les cauchemars sont notamment plus fréquents qu'à l'âge adulte, souligne la Pr Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique aux Hospices civils de Lyon (HCL) . Environ 6 % des enfants ont des ronflements avec une apnée du sommeil. Les parents doivent être vigilants face à ces symptômes : un enfant qui ronfle plus de 3 fois par semaine pendant plus de 3 mois doit être vu par un médecin. L'apnée du sommeil a des répercussions sur la croissance et sur l'évolution cognitive de l'enfant. Or un quart des parents ne parlent jamais à leur médecin des troubles du sommeil de leur(s) enfant(s). »

L'impact délétère des écrans

Des facteurs exogènes peuvent altérer la qualité du sommeil. La présence excessive des écrans (tablettes, smartphones, télévision...), notamment le soir, est très délétère. Souvent, le coucher est plus tardif et les jeunes sont fatigués le matin. L'impact est encore plus important quand les enfants s'endorment dans une pièce avec un écran allumé. Or 66 % des enfants de moins de 3 ans ont accès aux écrans. En moyenne, les enfants les regardent entre 17 heures et le coucher : 1 heure 15 par jour en semaine et 1 heure 52, le week-end. « Quelque 20 % des parents ne surveillent ni la durée, ni le contenu des messages délivrés par les écrans. Et 60 % d'entre eux regardent aussi les écrans dans leur chambre, au moment du coucher » , déplore la Pr Franco.

Informez les parents sans les juger

Le temps de sommeil des enfants est, globalement, insuffisant : 76 % des enfants de moins de 3 ans ne dorment pas assez, ce qui peut impacter leur croissance. Et 12 % des enfants s'endorment en dehors de leur lit (dans un cosy, dans les bras ou dans le lit de leurs parents), favorisant ainsi les réveils nocturnes.

Pour la Pr Marie-Rose Moro, directrice de la Maison de Solenn à Paris, « certaines habitudes peuvent être liées à des questions sociales, culturelles (co-sleeping , par exemple). Il faut informer les parents sur les mesures d'hygiène de sommeil avec bienveillance et sans les juger. Souvent, un compromis peut être trouvé entre leurs façons de faire et les recommandations officielles » . Enfin, le médecin peut également informer directement l'enfant, lorsqu'il est en âge de comprendre les bénéfices d'une bonne qualité de sommeil sur sa santé. Des ateliers pourraient être également menés à l'école.

Hélia Hakimi-Prévot



Vous dormez mal ? Ce que le manque de sommeil fait à votre corps



© Getty Images/iStockphoto

1/15 -

Le risque d'obésité augmente

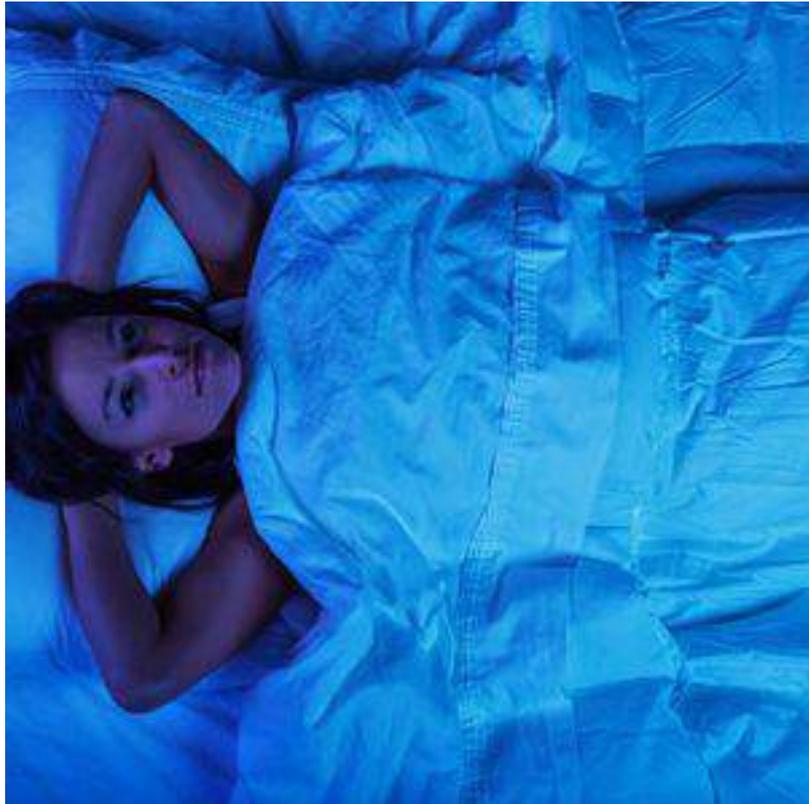
Ces dernières années, une trentaine d'études épidémiologiques transversales et longitudinales menées dans sept pays et sur de larges populations ont montré un lien entre un sommeil court (moins de 6 heures par 24 heures) et élévation de l'indice de masse corporel (IMC), à la fois chez l'adulte et l'enfant.

[Calculez votre IMC ici](#)

Irritabilité, troubles de la mémoire, mais aussi prise de poids et augmentation de la graisse abdominale : le manque de sommeil a des effets insoupçonnés sur notre santé. Découvrez ce que provoque une dette de sommeil.

Une nouvelle étude de la clinique Mayo établit un lien entre le manque de sommeil et l'augmentation de la graisse abdominale. Selon cette étude, qui vient d'être publiée, les personnes qui ne dorment pas suffisamment ont jusqu'à 9 % d'augmentation de la graisse abdominale et une augmentation de 11 % de la graisse viscérale abdominale.

Sur le même sujet



La graisse viscérale est celle qui se dépose profondément à l'intérieur de l'abdomen et autour des organes internes. Elle est responsable de maladies cardiaques et métaboliques. Pour cette étude, les chercheurs ont étudié les effets du manque de sommeil sur des personnes non obèses et en bonne santé. Ils ont constaté qu'avec la restriction des heures de sommeil, les participants à l'étude consommaient plus de calories alors que leur dépense énergétique restait inchangée. Ils ont pris plus de poids que le groupe témoin qui ne cumulait pas de dette de sommeil, mais surtout, les dépôts de graisse abdominale viscérale ont augmenté. Or, plusieurs études ont déjà montré que l'augmentation du tour de taille multiplie le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et même de cancer.

3 mauvaises nuits et le moral flanche

Une autre étude américaine, publiée dans la revue spécialisée *Annals of Behavioral Medicine*, a calculé que l'impact psychologique du manque de sommeil serait maximal après 3 nuits insuffisantes. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs américains ont travaillé avec un groupe de 2000 volontaires qui ont rempli un "journal de sommeil" pendant 8 jours consécutifs. L'objectif étant d'évaluer leur état physique et mental. Pendant la période d'observation, près de la moitié (42%) des volontaires ont eu (au moins) une "mauvaise nuit", avec un temps de sommeil plus court -au moins 1h30- par rapport à l'habitude.

Mais les chercheurs ont remarqué que les symptômes psychologiques du manque de

sommeil (l'irritabilité, la nervosité, le sentiment de colère...) se manifestaient dès la première "mauvaise nuit" et qu'ils atteignaient un pic au bout de 3 "mauvaises nuits". Quant aux symptômes physiques du manque de sommeil (troubles respiratoires, douleurs...), ils arrivaient dans une deuxième temps pour atteindre un pic au bout de 6 jours de "mauvaises nuits".

"Beaucoup de gens pensent que l'on peut payer une dette de sommeil accumulée durant la semaine pendant le week-end : notre étude montre justement qu'une seule nuit insuffisante peut avoir un impact sur le fonctionnement quotidien de la personne", analysent les chercheurs. Selon eux, "une "bonne nuit de sommeil" dure au moins 6 heures.

Combien d'heures devrions-nous dormir ?

Saviez-vous que :

- Nous passons plus de 26 ans à dormir, en moyenne ?
- La durée de nos nuits est passée en-dessous de 7 heures ?
- 1 accident de voiture sur 3 est causé par la somnolence ?
- 35 à 40 % des Français ronflent de façon occasionnelle ou permanente ?
- 15 à 20 % des Français sont des insomniaques chroniques ?
- Le risque de maladies cardiovasculaires est réduit de 48 % quand on fait 1 à 2 siestes par semaine ?

53 % des Français interrogés dans l'édition 2020 de l' INSV/MGEN "target="_blank" rel="nofollow">enquête INSV/MGEN estiment que la thématique du sommeil est un sujet de santé plus important qu'il y a 20 ans. Elle montre aussi une augmentation de l'usage des écrans le soir et un important nombre de réveils nocturnes occasionnés par les téléphones. 16 % des Français et 28 % des 18-34 ans admettent être réveillés la nuit par la sonnerie du smartphone ou un SMS. Et près de la moitié y répondent le plus souvent. *"L'effet sentinelle, qui consiste à rester en veille de peur de passer à côté d'une information (tweets, commentaires sur réseau social, SMS...), participe à accentuer la dette sommeil chez les plus jeunes", s'inquiète le Dr Marc Rey, spécialiste du sommeil. La faute (aussi) au stress chronique*

Mais l'exposition à la lumière des écrans le soir n'est pas la seule en cause. *"Les sources d'anxiété et de stress chronique favorisent les troubles du sommeil, le déséquilibre du rythme veille / sommeil et l'insomnie avec les conséquences que l'on connaît : renforcement de l'anxiété et risque accru de dépression et de troubles de la relation à autrui",* ajoute Dr Marie-Françoise Vecchierini. Pourtant, un certain nombre de mesures peuvent être mise en œuvre **pour préserver le sommeil des adultes et celui des enfants.**

Les somnifères ne sont pas la solution

Ils altèrent la qualité de sommeil et ont des effets délétères sur la santé, comme l'a révélé une étude anglaise menée auprès de 100 000 personnes, divisées en deux groupes, sur une durée moyenne de 7 ans. Des anxiolytiques et des somnifères ont été consommés par environ un tiers des sujets, les autres n'ont rien pris. « *Les résultats sont implacables* », annonce le Dr Patrick Lemoine : le risque de mortalité est presque deux fois supérieur chez les sujets du premier groupe. Une autre étude, française, a démontré que la prise de benzodiazépines pendant trois mois augmente de 30 à 40 % le risque de développer un Alzheimer. Celui-ci passe de 60 à 80 % avec une prise dépassant 6 mois. Par ailleurs, un quart de comprimé de bromazépam pris à 19 heures multiplie par deux le nombre et la durée des apnées du sommeil. « *Quand on sait que le syndrome d'apnée du sommeil augmente considérablement le risque d'infarctus, d'AVC, d'insuffisance cardiaque, d'hypertension artérielle, d'Alzheimer, la conclusion saute aux yeux...* », conclut Patrick Lemoine.

Sources :

- *Effects of Experimental Sleep Restriction on Energy Intake, Energy Expenditure, and Visceral Obesity*, Journal of the american college of cardiology, avril 2022
- *Naturally Occurring Consecutive Sleep Loss and Day-to-Day Trajectories of Affective and Physical Well-Being*, Annals of behavioral medicine, juillet 2021

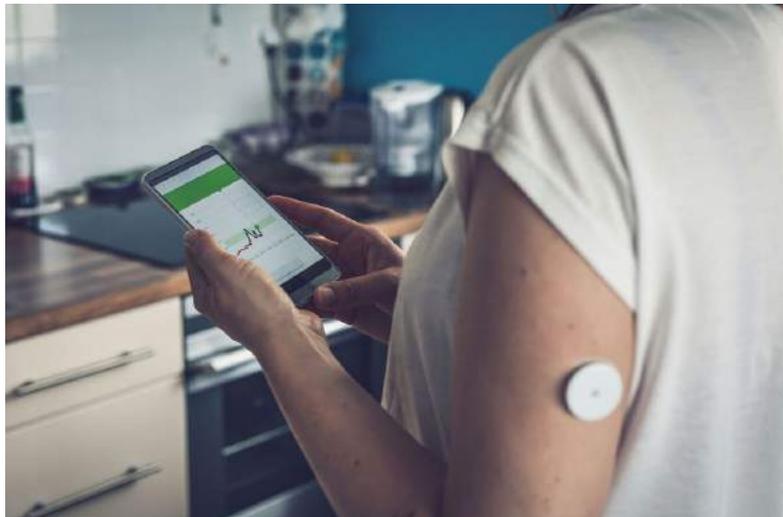
A lire aussi :

- La prise de poids est-elle être liée au manque de sommeil ?
- 10 choses à ne pas faire avant de se coucher pour bien dormir
- 12 conseils pour bien dormir
- Infographie : les besoins en sommeil selon l'âge
- Ces aliments qui favorisent le sommeil

Loading widget

Loading widget

Inscrivez-vous à la Newsletter de Top Santé pour recevoir gratuitement les dernières actualités



© Getty Images/iStockphoto

2/15 - On augmente le risque de diabète

Des études cliniques et épidémiologiques indiquent qu'un temps de sommeil court ou de mauvaise qualité pourrait nuire au métabolisme du glucose et augmenter le risque de diabète, indépendamment d'un changement de l'IMC.



© Getty Images/iStockphoto

3/15 - On a tout le temps faim

Fait moins connu, l'absence de sommeil peut générer des fringales. La raison ? Quand on manque de sommeil, on mange davantage pour récupérer la perte de calories liée au manque de sommeil. Environ 200 kilocalories de plus seront

consommées le lendemain.



© Getty Images/iStockphoto

4/15 - On grignote plus

Plus on est fatigué, plus nous nous tournons vers des aliments réconfortants censés booster notre forme. Le problème, c'est qu'ils sont souvent plus riches et très sucrés. De plus, le manque de sommeil favorise la somnolence qui rend plus difficile l'activité physique et favorise le grignotage.



© Getty Images/iStockphoto

5/15 - On prend du poids

Sur le plan hormonal, la réduction de la durée de sommeil diminue la leptine (produite par les cellules adipeuses, qui induit la satiété et augmente la dépense énergétique) et augmente la ghréline (sécritée par l'estomac, qui stimule l'appétit et réduit la dépense locomotrice). Résultat : l'appétit augmente.



© Getty Images/iStockphoto

6/15 -

On déprime

Selon une étude coordonnée par la University of Pennsylvania, le manque de sommeil nous donnerait le blues. Les scientifiques ont observé que les participants à l'étude qui manquaient de sommeil avaient davantage de difficultés à identifier les expressions faciales heureuses - en revanche, ils n'avaient aucun problème à reconnaître les visages neutres ou tristes.

[A découvrir ici](#)



© Getty Images/iStockphoto

7/15 - On s'énerve facilement

Il suffit d'observer un jeune enfant pour le constater : il est à fleur de peau, hyper sensible, voire colérique... Chez l'adulte, le manque de sommeil récurrent, se manifeste par une perte de patience, une irritabilité, voire une agressivité.



© Getty Images/iStockphoto

8/15 - **On a la mémoire qui flanche**

Le sommeil prépare le cerveau à apprendre, à encoder de nouvelles informations et à plus long terme, consolide la mémoire de ces apprentissages pour en faire une mémoire stable et durable. "Des perturbations de la régularité des cycles du sommeil ont des répercussions négatives sur les différentes formes de mémoire", précise l'Observatoire B2V des mémoires.



© Getty Images/iStockphoto

9/15 - **On est moins concentré**

On le sait : le sommeil aide à mémoriser. A l'inverse, un déficit de sommeil peut provoquer une légère diminution de la masse cérébrale et diminuer les fonctions cognitive (concentration, mémoire).



© Getty Images

10/15 - **On résiste moins bien aux infections**

Une privation chronique de sommeil affaiblit le système immunitaire, favorisant ainsi les contaminations bactériennes ou virales, indique le docteur Marc Rey, neurologue, Président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. Aussi, il est particulièrement important de bien gérer son sommeil en période d'épidémie.



© Getty Images/iStockphoto

11/15 - **Notre microbiote se détériore**

Une récente étude menée par des scientifiques en Floride (Nova Southeastern University) démontre qu'un sommeil de mauvaise qualité perturbe la qualité du microbiote intestinal, laquelle entraîne une détérioration générale de la santé.



© Getty Images/iStockphoto

12/15 - **On malmène son coeur et ses vaisseaux**

Les nuits trop courtes ont des effets à long terme sur la santé. En particulier, sur les risques cardio-vasculaires. Se réveiller ou s'endormir à des heures trop variables augmenter ait les risques d'infarctus et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) selon une étude (mars 2020) publiée dans le Journal of the American College of Cardiology.



© Getty Images/iStockphoto

13/15 - **Le risque de cancer augmente**

On sait que le manque de sommeil affecte le système immunitaire, qui lui-même joue un rôle dans l'élimination des cellules anormales cancéreuses. Une fatigue pourrait donc, sur le long terme, favoriser le développement de pathologies tumorales, même s'il ne s'agit évidemment pas d'un facteur de risque à proprement parlé.



© Getty Images/iStockphoto

14/15 - **On est moins vigilant sur la route**

"Dès les premiers signes de somnolence, le conducteur doit s'arrêter parce que les risques d'avoir un accident dans la demi-heure qui suit sont multipliés par 3 ou 4. Ses réflexes sont altérés et plus il roule vite et plus les conséquences sont graves en cas d'accident", explique le professeur Damien Léger, président du Conseil scientifique de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).



© Getty Images/iStockphoto

15/15 - **Une catastrophe pour la peau**

Le secret beauté des mannequins ? Bien dormir ! A l'inverse le manque de sommeil a des effets immédiats sur la peau : cernes, boutons, mauvaise mine... du fait que la peau n'a pas le temps nécessaire pour se régénérer.



Journée nationale du sommeil

Sommeil des enfants

Est-ce un problème ?

[nationale du sommeil](#) " id="722b40ee">

Pour les 12,3 millions d'écoliers, de collégiens et de lycéens qui ont repris les cours, des problématiques de concentration et de mémorisation commencent peut-être déjà à s'exprimer. Si les rythmes sont pointés du doigt, ainsi que les nouvelles technologies – quand les enfants ont de plus en plus tôt des smartphones et étudient déjà sur des tablettes – la qualité du sommeil est primordiale.

En effet, le sommeil favorise non seulement la croissance physiologique de l'enfant mais aussi le tri et la mémorisation des informations. Il va également privilégier la maturité neuronale et la stabilité émotionnelle.

Or de récentes études vont plus loin : chez les enfants, le manque de sommeil entraînerait à long terme des risques comportementaux allant jusqu'à l'anxiété et la dépression, notamment une fois adulte. De quoi alerter et sensibiliser les familles et les institutions pour préserver et éduquer au sommeil...

En effet, si le sommeil fluctue avec le développement de l'enfant, puisque les besoins en temps varient en fonction de l'âge et de son mode de vie (10h00 seraient ainsi nécessaires vers 6 ans et autour de 9h00 à la puberté selon l'Institut National de Sommeil et de Vigilance), il faut différencier troubles passagers du sommeil et réels problèmes... De plus, notre perception en tant qu'adulte doit être relativisée : notre façon de dormir n'est pas la même que celle de nos enfants.

Parmi les expressions d'un sommeil délicat on note : les difficultés d'endormissement, la résistance à aller au lit, l'hyperactivité, les cauchemars, les terreurs nocturnes – surtout entre 3 et 6 ans – la peur du noir, le somnambulisme, les réveils nocturnes intempestifs, l'insomnie même joyeuse (se réveiller la nuit et jouer), l'énurésie et l'encoprésie pendant le sommeil profond...

Dans tous les cas, il est important de parler avec son enfant pour comprendre ce qu'il a vécu dans la journée : extérioriser ce qui peut impacter sa vie nocturne est toujours nécessaire. Puis lui expliquer en quoi consiste le sommeil pour le dédramatiser et également s'assurer que son environnement de nuit est adapté (température juste, calme, lumière réduite...).

La sophrologie peut aussi devenir un allié dans cette découverte d'un meilleur sommeil, en permettant de restaurer la confiance dans sa capacité à se détendre et à en ressentir les effets dans le corps, en gérant mieux la séparation et la solitude de la nuit, en recherchant la sécurité intérieure, en permettant de chasser les tensions, la colère, les peurs, et en apportant une notion de plaisir lors de ce moment de vie.

Pour exemple, on travaillera sur des exercices d'imagination/visualisation comme celui qui s'inspire de la coutume des petites poupées en laine du Guatemala, à qui les enfants racontent tous leurs soucis de la journée et qu'ils glissent sous leur oreiller la nuit. Au moment du coucher, on propose au jeune enfant un moment de détente respiratoire et physique puis on lui fait imaginer une boîte à soucis, de la taille et de la couleur qu'il souhaite, et dans laquelle il peut déposer sans restriction tous ses soucis, inquiétudes et questions de la journée avant de s'endormir, puis il pose la boîte à côté de lui et peut se laisser glisser agréablement vers le temps doux de la récupération et des rêves...

Source : Mutweb, Décembre 2021



Une question ?

Comment puis-je bénéficier du service d'assistance ? A qui dois-je m'adresser pour la télétransmission ? Où trouver ma carte de tiers payant ? Et bien d'autres questions avec leurs réponses.

Découvrir notre FAQ



SANTÉ : Retrouver le sommeil sans somnifères

À l'occasion de la 22^e journée **nationale du sommeil** ce 18 mars, voici les conseils d'un spécialiste qui nous dit comment décrocher des somnifères pour se sentir apaisé au réveil.

Les Français font encore trop confiance aux somnifères pour retrouver leur sommeil perdu. Or, on sait que ces médicaments hypnotiques sont dangereux (accoutumance, somnolence...). Selon notre expert, ces somnifères agissent comme « un leurre » : ils sont « anesthésiants et ne procurent aucun des bénéfices du sommeil ». Mais comment faire lorsqu'on est accro à ces pilules ?

Dr Patrick Lemoine, Psychiatre et auteur de Docteur, j'ai mal à mon sommeil (éd. Odile Jacob).

France Dimanche : Quelle est la première erreur que font les insomniaques ?

Dr Patrick Lemoine : C'est certainement d'aller réclamer un somnifère à leur docteur ! Car on met alors le doigt dans l'engrenage...

Si les médecins font de leur mieux, ils n'ont pas été formés à dire « non » à leurs patients. Je l'affirme fermement : on ne leur a pas appris la nocivité de ces somnifères qui devraient être retirés du marché !

FD : Outre le risque de dépendance, pourquoi les somnifères et les benzodiazépines sont-ils mauvais ?

PL : D'abord, ils sont dangereux. Une étude britannique portant sur 106 000 sujets suivis pendant quatorze ans a montré qu'il y avait plus de morts dans le groupe qui avait pris des benzodiazépines (Xanax, Lexomil) que dans celui qui s'en était abstenu. Savez-vous qu'en avalant régulièrement un quart de bromazépam, vous multipliez par deux le nombre et la durée des apnées et que vous risquez de transformer des ronfleurs en apnéiques ? Ces médicaments favoriseraient aussi Alzheimer et, via les apnées, les infarctus, les AVC... Ensuite, ils sont inefficaces : il y a un abus de langage, le terme de « somnifère » signifie « qui porte au sommeil ». Or, ils ne font pas dormir, ils anesthésient légèrement, nuance ! Ils ont des qualités anti-éveil mais pas pro-sommeil. De plus, au bout de trois semaines de consommation, l'effet sédatif ne joue plus. Dans un premier temps, il faut traiter l'insomnie par la cause. Il y a en effet mille causes d'insomnies...

FD : Combien de Français souffrent-ils d'insomnies ?

PL : Avant le Covid, 40 % des adultes se plaignaient d'avoir un mauvais sommeil. Depuis les confinements, c'est entre 60 et 70 % de la population qui estime ne plus faire de douces nuits...

FD : Quelles sont les règles à suivre pour les fatigués de la nuit ?

PL : Pour dormir, il faut être « à son heure » et ne pas avoir peur. Continuer à télétravailler aux mêmes horaires qu'avant et ne pas « netflixer » tard le soir ! Enfin, levez-vous à la même heure que d'habitude, en semaine ou en week-end. Le cerveau est casanier : il aime les rythmes.

FD : Comment se débarrasser de ces médicaments ?

PL : C'est plus facile qu'on ne le pense, si on respecte les règles. Et c'est mieux d'être accompagné par un médecin, un pharmacien ou un professionnel du réseau Morphée (<https://reseau-morphee.fr>). Les règles sont simples : d'abord ne pas arrêter du jour au

lendemain le somnifère mais réduire d'environ un quart de comprimé chaque mois ; se coucher à la même heure ; éviter les mails ou les dialogues en ligne après le dîner...

FD : Quid de la mélatonine ?

PL : Au coucher, on peut prendre de la mélatonine à libération prolongée (dosée à 1,9 mg) car il s'agit de l'hormone de la nuit qui donne le signal de l'endormissement. Elle remet les pendules à l'heure ! Elle est soporifique et abaisse la température du corps d'un degré, favorisant ainsi le vrai sommeil. En cas de réveil nocturne, utiliser un spray à la mélatonine (deux pschitts sous la langue).

FD : Et les tisanes, c'est bon pour la nuit ?

PL : Pas les tisanes liquides car elles vont vous remplir la vessie qu'il vous faudra vider ! Je recommande des gélules de valériane et d'eschscholtzia (un duo de plantes, en pharmacie), à raison de deux comprimés au coucher. Ça marche !

FD : Un autre truc ?

PL : Pour ceux qui font des réveils nocturnes, sachez qu'un comprimé de paracétamol effervescent dosé à 500 mg est en mesure, aussi, de faire baisser la température corporelle, et cela peut suffire, selon certaines études épidémiologiques.

FD : Vos conseils pour une bonne hygiène de vie ?

PL : Plus on a du mal à s'endormir, plus il faut respecter les rythmes et se lever tôt ! Mes patients insomniaques, je les réveille à 6 h 30 s'ils se réveillent habituellement à 7 heures... Ensuite, un peu de gym, une douche chaude, une lumière intense, un petit-déjeuner à l'anglaise. Jamais de sieste supérieure à 20 minutes. Le soir, de la pénombre, du calme. Un bain tiède sans se sécher vite, car cela fait baisser la température du corps. On se met au lit lorsqu'on a les yeux qui picotent, lorsqu'on baille. Et la journée, on fait de l'exercice, on sort. Il n'y a pas de bonne journée sans bonne nuit, et inversement ! Enfin, il est important de respecter un rituel du sommeil au coucher.

FD : C'est-à-dire ?

PL : Moi, je récite des fables de La Fontaine avant de m'endormir, chacun son truc ! On peut écouter de la musique, le bruit des vagues, des cascades, lire un livre, faire un peu de yoga, des exercices de cohérence cardiaque, de l'autohypnose... On se conditionne au sommeil.

“La clé dans la cohérence cardiaque”

Sandrine, 45 ans, Concarneau (29) Je suis coach “respiration et bien-être” à la thalasso de Concarneau et j'enseigne la cohérence cardiaque pour bien s'endormir. Il n'y a rien de miraculeux, mais c'est un travail que l'on peut faire chaque soir avant de se coucher en 5 minutes. L'idée est de ralentir sa respiration : inspirez pendant 5 secondes ; expirez pendant 5 secondes. Le cycle consiste à le faire 6 fois pendant 1 minute. Et le tout, donc, durant 5 minutes, le temps de transmettre l'information de détente à votre cerveau et que votre rythme cardiaque s'apaise et se ralentisse. »

“Des lunettes pour la lumière bleue”

Stefan, 59 ans, Valence (26) J'étais insomniaque et je me réveillais plusieurs fois la nuit. J'ai découvert ces lunettes qui diffusent une lumière bleue, que j'installe au-dessus de mes propres lunettes le matin lorsque je lis.

En huit jours de “traitement”, j'ai récupéré mon sommeil et aujourd'hui je fais des nuits de sept heures sans interruption. »

+ d'un tiers des Français dort moins de six heures par nuit, contre les sept heures recommandées.

Pratiquer le yoga tout en respirant par le nez permet de s'apaiser avant de s'endormir.

C'est l'un des rituels à observer.

Alicia COMET



Gaz et électricité : et si avoir froid était bon pour la santé ?

Baisser le chauffage chez soi ou au bureau. Certains en font un mot d'ordre pour limiter la consommation de gaz russe et la facture mensuelle. Et, pour le corps et l'esprit, ce ne serait pas si mal. Dans les pays chauds, des hommes trop sensibles et donc lâches... Alors qu'il faudrait à l'inverse « écorcher un Moscovite pour lui donner du sentiment ». Au milieu du XVIIIe siècle, Montesquieu popularise dans *De l'esprit des lois* la théorie des climats selon laquelle les différences de température sur la planète expliquent les caractères des individus – et, de ce fait, les diversités des systèmes politiques.

Idéal du penseur – comme par hasard : le climat tempéré de l'Hexagone. L'idée de Sandrine Rousseau ne lui aurait alors probablement pas plu : l'écologiste propose, pour réduire notre dépendance au gaz russe, de « demander un effort » aux Français, à savoir de baisser de 2 °C leur chauffage. N'en déplaise à Montesquieu, nous ne deviendrions pas insensibles pour autant... Reste à savoir si cela influencerait notre santé.

Question d'équilibre

L'être humain doit en permanence maintenir son organisme autour de 37 °C. Bémol : il produit de la chaleur en consommant l'énergie de ses repas, en s'activant physiquement... « Il faut que l'on perde autant de chaleur que l'on en produit pour rester à l'équilibre » explique Françoise Thellier, physicienne, professeure en énergétique à l'université de Toulouse. Or plus il fait froid, plus nous perdons de chaleur... et plus il faut en produire. C'est ce pourquoi nous grelotons : nos muscles s'activent pour générer de la chaleur et consomment pour cela de l'oxygène. « La température idéale est celle à laquelle on consomme le moins d'oxygène, soit autour de 19 °C » expose Yann Voituron, chercheur au Laboratoire d'écologie des hydrosystèmes naturels et anthropisés à l'université de Lyon.

En procrastinant sur votre canapé en pantalon et manches longues, vous êtes à l'équilibre thermique si votre thermomètre avoisine les 19 ou 20 °C. D'où les recommandations de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) : 19 à 21 °C dans les pièces de vie, comme le salon ; plus frais dans les chambres : autour de 17 °C. « La nuit, notre température corporelle baisse car on réduit la consommation d'énergie et donc de chaleur : il faut qu'il fasse plus frais », précise Marc Rey, neurologue et président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance [\(INSV\)](#).

Et si on baissait le thermostat de 2 °C ? Il ferait 17 à 19 °C dans la salle à manger et 15 °C dans la chambre. « À 16 ou 17 °C, on commence à imposer un petit stress à l'organisme », note César Mattei, maître de conférences en toxicologie environnementale et humaine à l'université d'Angers. Sans grand danger : à cette température, une petite laine suffit à limiter la perte de chaleur, tout comme une couette plus épaisse pour la nuit. « Le corps va dépenser un peu d'énergie pour se réchauffer, il faudra peut-être davantage bouger, mais sans que cela soit problématique ou que le stress soit trop grand », corrobore Yann Voituron.

Pas de gêne particulière, donc, et peut-être même des bénéfices : « Cela limite les variations de température entre l'intérieur et l'extérieur en hiver et évite donc de tomber malade » poursuit le chercheur. Pour les plus vieux et les plus jeunes, en revanche, mieux vaut ne pas baisser le chauffage. « Avec le vieillissement, les capacités métaboliques et de dissipation de la chaleur sont moins bonnes » avance César Mattei. D'où la nécessité d'une chambre légèrement plus chaude pour les aînés. Idem pour les

bébés et les jeunes enfants : ils connaissent moins la sensation de froid, et n'ont donc pas la même tolérance.

Précarité énergétique

Pour les autres, c'est davantage une question de confort que de santé : tout le monde n'est pas friand des soirées film sous un plaid ou des frissons en sortant du lit. « Et certains n'aiment pas s'endormir avec une sensation de froid » note Marc Rey. Selon un sondage Ifop pour la société d'hydrocarbures ENI paru en 2018, les hommes français sont à l'aise à 20 °C, contre 20,4 °C pour les femmes. Soit une température intérieure moyenne idéale pour les Français de 20,2 °C. La grande majorité préfère ainsi vivre dans un intérieur entre 19 et 21 °C, alors que 9 % préfèrent vivre au frais, entre 15 et 18 °C. Les adeptes de la chaleur sont plus nombreux : 17 % ne veulent pas d'un logement à moins de 22 °C.

Sauf que tous n'ont pas les moyens de satisfaire leurs desiderata. Selon l'Observatoire national de la précarité énergétique (ONPE), 1 Français sur 5 a déclaré avoir souffert du froid pendant au moins vingt-quatre heures au cours de l'hiver 2020-2021. En cause, pour 36 % d'entre eux : le porte-monnaie. « L'augmentation des prix de l'énergie pèse aussi sur la situation des ménages les plus modestes » avance alors l'ONPE : en 2020, 3 millions de ménages étaient en situation de précarité énergétique en France métropolitaine.

Plus encore, 40 % de ceux qui ont eu froid cet hiver évoquent la mauvaise isolation thermique de leur logement. « Quand on parle de la température de l'air, on ne prend pas assez en compte celle des murs », précise Françoise Thellier. Ainsi, si le thermomètre évoque la même température dans deux pièces distinctes, le ressenti peut être radicalement différent selon celle des murs. Mal isolés, ils tendent vers la température extérieure et sont donc plus froids. « Si vous avez un mur non isolé, qu'il fait 0 °C à l'extérieur et que votre thermomètre affiche 20 °C, la surface intérieure du mur ne sera qu'à 12 °C et la température que vous ressentirez autour de 16... », explique l'Ademe. En éteignant le radiateur dans une passoire thermique, la sensation de froid sera décuplée par rapport à un logement bien isolé. Difficile, donc, de demander aux habitants en situation de précarité énergétique de baisser encore le chauffage...



SANTÉ : Retrouver le sommeil sans somnifères



À l'occasion de la 22e journée **nationale du sommeil** ce 18 mars, voici les conseils d'un spécialiste qui nous dit comment décrocher des somnifères pour se sentir apaisé au réveil.

Les Français font encore trop confiance aux somnifères pour retrouver leur sommeil perdu. Or, on sait que ces médicaments hypnotiques sont dangereux (accoutumance, somnolence...). Selon notre expert, ces somnifères agissent comme « un leurre » : ils sont « anesthésiants et ne procurent aucun des bénéfices du sommeil ». Mais comment faire lorsqu'on est accro à ces pilules ?

Dr Patrick Lemoine, Psychiatre et auteur de *Docteur, j'ai mal à mon sommeil* (éd. Odile Jacob).

France Dimanche : Quelle est la première erreur que font les insomniaques ?

Dr Patrick Lemoine : C'est certainement d'aller réclamer un somnifère à leur docteur ! Car on met alors le doigt dans l'engrenage...

Si les médecins font de leur mieux, ils n'ont pas été formés à dire « non » à leurs patients. Je l'affirme fermement : on ne leur a pas appris la nocivité de ces somnifères qui devraient être retirés du marché !

FD : Outre le risque de dépendance, pourquoi les somnifères et les benzodiazépines sont-ils mauvais ?

PL : D'abord, ils sont dangereux. Une étude britannique portant sur 106 000 sujets suivis pendant quatorze ans a montré qu'il y avait plus...

Lire la suite sur Francedimanche.fr



Troubles du sommeil, un sujet pour les mutuelles ?

Un sommeil de qualité est l'un des principaux facteurs d'une vie saine et sereine. Il est prouvé que le manque de sommeil peut avoir de très lourdes répercussions sur la santé comme le risque accru d'obésité, de diabète, de maladies cardiaques et d'AVC ou encore de dépression...

A l'occasion de la Journée Mondiale du Sommeil du 18 mars, revenons sur les enseignements de la dernière étude publiée sur le sujet ainsi que sur les différentes actions et services développés par les mutuelles pour le sommeil.

Le 18 mars : Journée Mondiale du Sommeil

La Journée Internationale du Sommeil qui est organisée chaque année le 3ème vendredi du mois de mars permet de mettre en lumière une « occupation » qui prend presque un tiers de notre vie. La 22ème édition qui a eu lieu cette année s'intéressait particulièrement à l'impact de nos modes de vies sur la qualité de notre sommeil, avec comme thème officiel « Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux ». Pour l'occasion, différents centres du sommeil avaient ouvert leurs portes partout en France, avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé, pour informer et sensibiliser le public sur les troubles du sommeil.

Troubles du sommeil : une majorité de Français

concernés

En

En lien avec le thème de la 22ème édition de La Journée Internationale du Sommeil « Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux », l'institut de sondage IFOP a proposé une étude sur le sommeil des français

Comme on pouvait s'en douter, l'un des enseignements du sondage est que « La guerre en Ukraine, vient encore ajouter de l'anxiété aux anxiétés déjà très présentes chez les Français depuis l'apparition du Covid-19, et semble ainsi exercer ses effets délétères jusque dans la qualité de leur sommeil ». Ce sont 70% des Français qui déclarent avoir eu des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours. Dans ce contexte anxiogène, un Français sur 3 se déclare insatisfait de son sommeil, chez les femmes ce ne sont pas moins de 38%.

Bien évidemment, d'autres éléments sont souvent à l'origine d'un manque de sommeil qualitatif comme l'utilisation des écrans avant de se coucher, le mal de dos, le stress lié au travail, ou encore un matelas de mauvaise qualité.

Les conséquences du manque de sommeil sur la santé et la qualité de vie sont nombreuses : une mauvaise humeur, un manque d'énergie ou encore plus grave, un risque accru d'obésité, de diabète, de maladies cardiaques et d'AVC, de dépression.

Face à ce fléau qui touche une majorité de français, comment peuvent aider les

mutuelles ?

Les actions et services des mutuelles pour le sommeil

Au vu de l'importance de la qualité du sommeil sur la santé et la qualité de vie, il est tout à fait naturel que les complémentaires santé se saisissent du sujet. Communément, il s'agit en premier lieu d'un grand thème de prévention . Souvent sont par exemple proposer des ateliers en groupe avec la participation de professionnels du domaine comme des psychologues, des sophrologues, des médecins ou aujourd'hui des conférences en ligne. Les actions de prévention sur le thème du sommeil ne manquent pas.

Cette année par exemple, la Mutualité Française Occitanie propose un cycle de 6 ateliers sur les thématiques de la mémoire et du sommeil du 24 mars au 15 avril 2022 . La sensibilisation se fait également à travers les réseaux sociaux et les sites internet des complémentaires santé, à l'image du blog de Mutuelle SMH Hauts-de-France qui propose différents articles au sujet du sommeil , des conseils pour bien dormir de ADP Assurances ou encore le test « Dormez-vous bien » de CCMO Mutuelle

Bien entendu, les troubles du sommeil ne peuvent pas toujours être résolus par la seule sensibilisation, et il y a souvent besoin d'un suivi ou d'un traitement approprié.

Les mutuelles à l'image de Santéclair et son programme référent de coaching sommeil en ligne, ThéraSomnia , peuvent proposer des services inclus dans les garanties santé.

La Clinique Mutualiste , un établissement de santé privé à but non lucratif du groupe AÉSIO Santé , propose quant à lui une prise en charge globale de l'ensemble des troubles du sommeil. Situé à Saint-Etienne, la clinique compte chaque année 5 800 consultations et 1 700 nouveaux patients pour ce service.

Enfin, l'importance des mutuelles dans la résolution des troubles du sommeil n'est plus à prouver, d'autant plus que l' Assurance Maladie ne prend généralement pas en charge ces types de soins. Que ce soit le remboursement des soins traditionnels, des médecines douces ou la prise en charge en centre du sommeil, les mutuelles essayent de prendre toujours plus en compte dans leurs formules, les besoins des Français pour un meilleur sommeil.

A lire sur le même sujet : [La sleep tech et l'assurance santé](#)

Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Δ



Voici pourquoi le changement d'heure peut avoir de terribles conséquences sur votre santé, selon la science



- Les impacts du changement d'heure ?Sachez que si vous êtes de nature à être plus productif le soir, ce changement d'heure peut avoir davantage d'effets pas toujours positifs sur vous, et voici pourquoi.
- Les impacts du changement d'heure ?Le changement d'heure bouscule notre rythme circadien de manière trop violente pour notre organisme.
- Les impacts du changement d'heure ?Notre corps et notre esprit ont besoin d'un certain temps pour s'adapter, et il peut varier d'une personne à une autre.
- Les impacts du changement d'heure ?Selon **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance, la dette de sommeil que les Français accumulent chaque jour est de 60 minutes, et a son rôle à jouer dans notre temps d'adaptation.
- Les impacts du changement d'heure ?Par exemple, il a été remarqué par les scientifiques, que les personnes étant plus productives, le matin, adoptaient ce nouveau rythme facilement au bout de quelques jours.
- Les impacts du changement d'heure ?Au contraire, ceux plus productifs le soir, pouvaient mettre jusqu'à plusieurs mois avant de retrouver leurs marques.
- Les impacts du changement d'heure ?Pour cause ? La perte de sommeil qui nous assomme en fin de journée.
- Les impacts du changement d'heure ?La perturbation de notre rythme circadien entraîne de nombreuses conséquences sur notre santé.
- Les impacts du changement d'heure ?Parmi elles, on note notamment les troubles du sommeil, de la vigilance, des accidents du travail et des accidents vasculaires cérébraux.
- Les impacts du changement d'heure ?Selon **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance " *dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs*".
- Les impacts du changement d'heure ?Et notre humeur n'échappera pas à cette perturbation.
- Les impacts du changement d'heure ?Il se peut que pendant cette période d'adaptation, les personnes les plus fatiguées peuvent faire preuve d'agressivité, de troubles de l'appétit ainsi que de problèmes de concentration.

Bien que la météo nous joue des tours, le printemps est bel et bien installé. Le week-end du 26 mars, nous sommes enfin passés à la fameuse heure d'été. Si vous pensiez avoir fait la grasse mat du siècle dimanche, et bien sachez qu'en fait, il était une heure de moins. Et si vous vous sentez très fatigué depuis, il y a une explication logique à cela. En effet, il y a des conséquences négatives du changement d'heure. Il bouleverse complètement notre horloge interne. C'est d'ailleurs un sujet qui fait débat chez les scientifiques. Alors que la suppression du changement d'heure avait été votée en 2019, les Etats membres de l'UE doivent encore choisir si l'on garde l'heure d'hiver ou l'heure d'été. En attendant, sachez que **si vous êtes de nature à être plus productif le soir, ce changement d'heure peut avoir davantage d'effets pas toujours positifs sur vous, et voici pourquoi.**

Pourquoi les personnes plus productives le soir sont plus impactées

Le changement d'heure bouscule notre rythme circadien de manière trop violente pour notre organisme. Notre corps et notre esprit ont besoin d'un certain temps pour s'adapter, et il peut varier d'une personne à une autre. Selon **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance, la date de sommeil que les Français accumulent chaque jour est de 60 minutes, et a son rôle à jouer dans notre temps d'adaptation. Par exemple, il a été remarqué par les scientifiques, que les personnes étant **plus productives, le matin**, adoptaient ce **nouveau rythme facilement** au bout de quelques jours. Au contraire, **ceux plus productifs le soir**, pouvaient mettre jusqu'à **plusieurs mois avant de retrouver leurs marques**. Pour cause ? **La perte de sommeil qui nous assomme en fin de journée.**

Toutes les conséquences sur notre santé

La perturbation de notre rythme circadien entraîne de nombreuses conséquences sur notre santé. Parmi elles, on note notamment les troubles du sommeil, de la vigilance, des accidents du travail et des accidents vasculaires cérébraux. Selon **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance « ***dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs*** ». Et notre humeur n'échappera pas à cette perturbation. Il se peut que pendant cette période d'adaptation, les personnes les plus fatiguées peuvent **faire preuve d'agressivité, de troubles de l'appétit ainsi que de problèmes de concentration.**

A lire aussi :

Passage à l'heure d'été : 3 conseils pour mieux le vivre

Voici ce qui fait de vous une personne ennuyée selon la science

Voici une astuce très simple pour mieux dormir et c'est vraiment bête comme chou !



Heure d'été : quels sont ses effets sur notre santé ?

REVUE DE PRESSE Franck-Arguillere 30 mars 2022



© Denis Texidor

Certains voient leur rythme de sommeil chamboulé et d'autres ne ressentent aucun effet.

L'heure d'été a été instituée en France en 1976. Depuis, tous les ans, elle suscite un débat entre les pour et les contre. La littérature scientifique montre que le changement d'heure a des effets sur notre horloge biologique interne (appelé système circadien) et peut induire des effets néfastes sur notre santé : troubles du sommeil, de la vigilance, accidents du travail et de la route, dépressions, infarctus du myocarde et accidents vasculaires cérébraux.

L'adaptation de l'organisme varie d'un individu à l'autre. Les chronotypes matinaux (personnes ayant tendance à être plus efficaces le matin) peuvent s'adapter en quelques jours. Les chronotypes tardifs (plus efficaces le soir) en plusieurs mois. Les effets négatifs concernent en priorité les petits enfants, les adolescents, les personnes âgées, les travailleurs de nuit et celles et ceux qui souffrent de troubles du sommeil.

Ils sont accentués par le déficit de sommeil généralisé dans la population française : 60 minutes en moyenne, selon le baromètre 2022 de **[l'Institut National du Sommeil](#)** et de la Vigilance.

En 2019, l'Union Européenne a supprimé le changement d'heure saisonnier en laissant à chaque pays son libre choix. La communauté scientifique recommande, pour des raisons de santé, de maintenir l'heure d'hiver toute l'année.

Source : Futura Sciences, Inserm – 27/03/22



Comment calculer l'heure idéale pour aller se coucher ?

Par Val Leroy

Publié le 29/03/2022 à 07:27



Et si un simple calcul vous permettait de jouir d'un sommeil si qualitatif que vous pourriez dire adieu aux bâillements et autres signes de fatigue intempestive ? Il existe un moyen très simple pour savoir exactement à quelle heure se coucher, découvrez lequel !

"Si je m'endors dans moins de 10 minutes, j'aurai exactement 7h et 32 minutes de **sommeil** avant de me réveiller." Ce type de calcul fait juste avant de se glisser entre les draps, qui ne les a jamais faits ? Même si bon nombre de personnes ont pris l'habitude de **ne jamais se coucher à la même heure**, on le sait : la régularité est la clé d'un **sommeil réparateur**.

Or, **dormir suffisamment** et correctement est un challenge quotidien pour au moins un quart des Français, selon une étude de **l'INSV** / MGEN menée en 2015. Les Français dorment en moyenne 7h05 en semaine et 8h10 le week-end, et un quart des répondants se plaignent d'un **manque de sommeil**, tout particulièrement les jours travaillés. Et pourtant, une méthode de calcul très simple vous permet de limiter cette fatigue !
L'art d'aller se coucher au bon moment

Si au réveil, vous peinez à vous lever, et traînez des jambes lourdes jusqu'à votre café, c'est peut être que votre réveil a sonné en plein milieu de votre **cycle desommeil**. En effet, nous dormons par cycle de 90 minutes, et lorsque ce cycle est perturbé, bonjour la fatigue tout au long de la journée !

Cela signifie que si vous deviez vous réveiller sans aucune perturbation ou alarme, il est peu probable que vous vous réveilliez après huit heures de sommeil, même si ce chiffre est souvent avancé comme étant la **durée idéale d'une nuit**. Combien de temps faut-il dormir pour être en forme ? Il est bien plus efficace de se réveiller après neuf heures ou sept heures et demie de sommeil, car cela répond à la logique des cycles de 90 minutes. Voilà pourquoi, malgré la fatigue cumulée de la semaine, vous ne parvenez plus vraiment à faire la grasse matinée le dimanche matin, ou bien vous vous en réveillez plus éreinté encore !

Si vraiment, vous souhaitez vous réveiller à midi, ou pour n'importe quel réveil plus en douceur, il vous faudra calculer le nombre de cycles de 90 minutes nécessaire à cela. Comment calculer le temps de sommeil parfait ?

Le fait de compter à rebours par tranche de 90 minutes vous permettra de boucler votre cycle de sommeil. Selon **Addison Jarman, une star de TikTok** spécialiste en astuces en tout genre, l'important est moins le moment où l'on se réveille que celui où l'on se couche. En théorie, vous pouvez donc dormir moins longtemps, mais vous sentir plus reposé si vous respectez votre cycle de sommeil. Les internautes n'en revenaient pas de la simplicité de ce conseil : « *C'est pour ça que quand je dors six heures, je me sens plus reposé que quand je dors huit heures ?* », s'interrogent-ils.

@addison.jarman More info in the comments ?? ????? #addisontaughtme? original sound - Addison Jarman

Certes, la méthode ne va pas en faveur des plus littéraires d'entre nous, mais c'est finalement assez simple : vous pouvez choisir un multiple de 1,5 ou, pour faire plus simple, un multiple de 3. Besoin d'un exemple ?

- Pour se lever à 7h, il faut se coucher soit à 1h du matin, soit à 23h30, soit à 22h.
- Pour se lever à 6h30, il faut se coucher à minuit et demi, à 23h ou à 21h30.

Vous avez compris la logique ? Allez, à vos réveils, et à vos calculettes !



Les ajustements simples pour un sommeil de qualité

Publié le 28 mars 2022 à 15h00



Les ajustements simples pour un sommeil de qualité ©Ridofranz/Istock

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, insomnies passagères... Bien dormir est devenu, depuis la pandémie, le nouveau graal. Il suffirait pourtant de quelques ajustements pour se recalibrer durablement et retrouver les bras de Morphée.

« As-tu bien dormi ? » Posez la question autour de vous et attendez un peu. Il est à parier que vos interlocuteurs, la mine déconfite, vous répondront par la négative, en détaillant leur bataille perdue contre les assauts de l'insomnie ! Cela fait belle lurette que nos nuits ne sont plus aussi belles que nos jours, nous ne dormirions plus assez, et encore moins de manière efficace. Notre sommeil serait décalé, anarchique, désordonné. Bref, sens dessus dessous. « La pandémie, au-delà de l'angoisse qu'elle a générée, a ancré de mauvaises habitudes dans notre rythme et notre hygiène de vie, explique Ginevra Ugucioni, psychothérapeute et neuropsychologue auprès du service des pathologies du sommeil de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. À cause des confinements successifs et du télétravail, la connexion non-stop à son ordinateur ou à son smartphone, sans aucun sas de décompression, est devenue la règle. » Ainsi que le manque d'activité physique et une alimentation trop lourde en soirée. Or, tout cela a un impact sur la qualité de nos nuits.

À lire aussi >> Comment bien dormir en temps de pandémie ?

Résultat : si l'insomnie sévère (dormir moins de quatre heures par nuit) ne touche, selon l'Inserm, que 9 % des Français, 45 % d'entre nous ont présenté, en 2020, un trouble du sommeil, selon **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**). Pire : 10 % des Français qui déclaraient ne souffrir d'aucun trouble du sommeil avant le premier confinement ont confié en avoir rencontré au cours du deuxième. À la clé, des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes fréquents, une sensation de fatigue dans la journée... et une explosion des consultations, notamment chez les 20-30 ans. « Auparavant, je recevais dans mon cabinet essentiellement des femmes de plus de 55 ans, souligne Céline Martinot, psychiatre au Centre interdisciplinaire du sommeil, à

Paris. Mais le décalage généralisé des horaires des Français a fait affluer des patients plus jeunes. »

Or, le sommeil, on le sait, c'est la santé : « Il est fondamental pour bon nombre de fonctions biologiques et physiologiques relatives à notre santé physique, mentale, psychique, et à notre immunité de manière générale », rappelle le médecin urgentiste Gérard Kierzek dans son ouvrage « Votre santé dans le monde d'après » (Éditions du Rocher). Et les conséquences de l'insomnie chronique sont multiples : maladies cardio-vasculaires, cancers, hypertension, dépression, obésité... « Dormir est en effet vital, souligne la psychiatre Isabelle Poirot, vice-présidente de **I'INSV**. Cela permet de réguler nos émotions et notre métabolisme, notamment la glycémie, l'appétit, donc la satiété, mais aussi de mémoriser et de nettoyer notre cerveau, et même de pouvoir récupérer physiquement jusqu'au niveau cellulaire. »

Mais, dès lors, réapprendre à dormir, est-ce possible ? Oui à 100 %, affirme Céline Martinot. Contrairement à certaines idées reçues, nous n'avons pas tous besoin de huit heures de sommeil, explique-t-elle : « Les insomnies découleraient, le plus souvent, d'une mauvaise hygiène de sommeil. Les patients ne respectent pas leur rythme, se couchent trop tôt, car ils confondent fatigue et sommeil. D'autres, à l'inverse, se couchent de plus en plus tard et dépassent leur heure de coucher, ce qui a pour effet de fragmenter leur sommeil. »

Afin de remettre un peu d'ordre dans vos nuits, nous vous avons concocté, avec l'aide de spécialistes, une nouvelle routine, à adopter du lever du soleil jusqu'au soir. Sweet dreams !



© oatawa/Istock

On se réveille illico !

L'idéal ? Se lever tous les jours à la même heure, y compris le week-end, en s'accordant une heure de décalage si l'on est vraiment HS. « On ne traîne pas trop au lit, on ouvre grand les volets, explique Clémence Peix Lavallée, fondatrice du réseau des sophrologues Bienrelax, autrice de « Bien dormir sans médicaments » (éd. Odile Jacob), afin de donner le signal du réveil à tout l'organisme, booster la tension artérielle, augmenter le rythme cardiaque... »

On aménage la chambre idéale

Aérée, calme, lumineuse, désencombrée... Voici la chambre au top pour une nuit cool.

Le lit doit être bien orienté – ni face à une porte, ni face à un écran –, sinon on recouvre d'une jolie housse son ordi ou bien on place un paravent devant. « Imaginez un petit cocon, conseille Zoé de Las Cases, créatrice et coprésentatrice du nouveau programme déco zen de Paris Première "Archi Beau !". En installant une jolie tête de lit et en plaçant un banc à l'autre bout, sur lequel vous poserez plaids et beaux livres, vous entourerez votre matelas, un peu comme une cabane. Si vous devez avoir un bureau dans la pièce, choisissez-le discret, en bois, et disposez dessus un vase et quelques livres pour atténuer tous les signaux "travail". Pensez, surtout, à ne pas surcharger l'espace de repos. »

On soigne sa literie

Un bon oreiller est celui qui respecte la courbure cervicale, un matelas doit être ferme, et il faut en changer tous les dix ans. Pourquoi ne pas s'offrir un matelas de palace, comme un modèle Le Matelas Français, qui fournit tous les plus beaux hôtels de France (à partir de 700 euros) ? Certains fabricants, comme La Compagnie du Lit, proposent même de le louer, à l'essai, avant l'achat. Pratique.

On teste une cure de sommeil

On peut s'inscrire à une retraite pour se reconnecter à ses cycles de sommeil. L'hôtel Emeria, à Dinard, propose une cure de lumière pour réguler son horloge biologique. À l'hôtel de Crillon, à Paris, on vise une approche holistique en associant nutrition, respiration, traitements et consultations d'experts. Au Relais & Châteaux La Cheneaudière, en Alsace, on expérimente des séances de flottaison dans une piscine privative avec 4 tonnes de sel d'Epsom. emeriadinard.com ; rosewoodhotels.com ; cheneaudiere.com

On choisit d'en rire

On prend un billet pour le spectacle « Une nuit avec », de l'humoriste Laura Domenge, qui déroule ses punchlines sur l'amour, le féminisme, la politique...

Tous les jeudis, 21 h 15, La Nouvelle Seine (Paris-5e).

On essaie la micro-sieste

Pas plus de 10 minutes ! Le kinésithérapeute Gil Amsallem préconise une courte sieste de 3 à 10 minutes, à réaliser entre 14 heures et 16 heures : « Allongez-vous sur le dos, fermez les yeux et soufflez pour vider vos poumons. Inspirez pendant 5 secondes, et soufflez 6 secondes.

Recommencez. Puis descendez le long de votre corps, région par région, du front jusqu'aux pieds, en répétant mentalement : "Je relâche le visage... je relâche les épaules... je relâche la poitrine..." La respiration est calme, une lourdeur envahit votre corps, la détente vous gagne. »

On tente l'hypnose

Et pourquoi pas ? Cela peut très bien constituer une démarche complémentaire, afin de comprendre les raisons d'une éventuelle insomnie, même légère, sans nécessiter immédiatement de recourir à des somnifères ou à des hypnotiques. Selon Lenuta Balica, énergéticienne, deux ou trois séances de 1 heure peuvent suffire pour identifier la cause des troubles du sommeil et la faire accepter.

On prend l'air

« Si vous êtes en télétravail, sortez quand même vous dégourdir les jambes, conseille Julie Pujols-Benoit, autrice de "En harmonie avec son corps" (éd. Leduc). Pratiquer une activité physique, même peu intense, comme la marche, permet de diminuer le temps d'endormissement. » La raison ? Se dépenser provoque une « bonne fatigue », contribue à diminuer les tensions et le stress et favorise la détente. En revanche, pas de sports trop intenses (cardio, musculation). Optez pour les gyms douces, comme le yoga ou le stretching.

On dîne léger

On copie le menu du spa de l'hôtel Royal Champagne, à Champillon, à base de plats chauds ni trop acides ni trop gras.

Cela favorisera la digestion autour de protéines (viandes blanches, poissons) qui boostent la production de mélatonine et de sucres lents (empêchant les sensations de fringales nocturnes) et de légumes riches en antioxydants et en vitamines, comme l'artichaut, le brocoli ou les épinards. En dessert, un laitage et un fruit (banane, pomme, figue, noix, aux vertus antistress). Oui au chocolat noir, mais en quantité raisonnable, comme neuromédiateur reconnu pour l'endormissement.

On ritualise le coucher

Baisser la luminosité chez soi, allumer quelques bougies, tamiser l'atmosphère... Tout cela contribue à « calmer le jeu », préconise Clémence Peix Lavallée : « N'utilisez votre chambre, et a fortiori votre lit, que pour dormir. Tous les petits rituels avant le coucher, comme se démaquiller, pulvériser de la brume d'oreiller, se faire couler un bain avec des sels d'Epsom, sont bons à prendre. »

On coupe les écrans

Mais pas n'importe lesquels. S'endormir devant la télévision est mille fois moins néfaste que de rester connecté sur son smartphone. La raison ? La lumière bleue des tablettes et des téléphones, qui stimule le cerveau au lieu de le calmer et de le préparer à se mettre en mode pause. Les plus accros peuvent échanger leur mobile contre un réveille-matin classique.

On décode ses rêves

On comprend enfin ses rêves grâce à la professeure Isabelle Arnulf, neurologue, autrice de « Une fenêtre sur les rêves » (éd. Odile Jacob). Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsque nous rêvons ? Hommes et femmes rêvent-ils des mêmes choses ? De quoi enclencher la machine à rêves...

On choisit son style

Ce n'est pas si accessoire que ça ! Pyjama en coton bio, caleçon large ou T-shirt loose, on mise sur le confort et l'allure. Nos préférés ? Le pyjama « Ulysse » avec l'imprimé Mochi, d'Heimstone, et le pyjama short « Rainbow », d'Holi Holi. Chic ! heimstone.com ; holiholi.fr

On lance une appli cool

Sleep Cycle détermine votre « journal de sommeil » avec une précision hallucinante. En enregistrant les mouvements, la respiration, les ronflements, elle identifie les cycles des sommeils léger et profond. Après cinq nuits, elle établit un diagnostic indiquant vos heures idéales de coucher et de lever. La fonction Aide au sommeil diffuse une playlist favorisant l'endormissement. Gratuit, sur l'App Store et Google Play.

On repère les (vrais) signes de l'endormissement

Température du corps qui diminue, picotements des yeux, baisse d'attention... « Il faut savoir repérer le premier train de sommeil quand il se manifeste, explique Ginevra Uguccioni. Pour info, ce n'est pas aussi reposant de dormir de 22 heures à 8 heures du matin que de somnoler de 5 heures du matin à midi. Inutile donc d'aller trop tôt dans son lit pour y lire pendant une heure et demie, il faut y aller pour... dormir ! »

Et si on se réveille ?

Ce n'est pas grave. C'est même normal, car les phases du sommeil alternent sommeil profond, sommeil léger et sommeil paradoxal, comme le rappelle le médecin généraliste Jimmy Mohamed, auteur de « Zéro contrainte, surtout ne changez rien ! » (éd. Flammarion) : « Ces différentes phases forment le train du sommeil et durent, chez l'adulte, environ 90 minutes. Chaque nuit est constituée de cinq ou six trains du

sommeil. » Le mieux, si l'on se retourne sans cesse dans son lit, est de se lever tranquillement, de lire, d'aller boire un verre d'eau... et d'attendre sagement le prochain train nocturne.

Relâchez la pression !

Pour réussir à dormir, le philosophe et écrivain Fabrice Midal, auteur de « Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre » (éd. Pocket), nous confie une méthode pour changer d'approche face aux insomnies : « Allongez-vous sur votre lit, revenez à vos sensations corporelles. Sentez-vous de la chaleur ? De la douceur ? Autre chose ? Partez à l'aventure... intéressez-vous à chaque partie de votre corps : sentez vos pieds, leur lourdeur qui les enfonce dans le matelas. Remontez lentement. Sentez le poids de vos mollets, de vos cuisses, de vos fesses, de votre dos, de vos bras... vous serez sans doute endormie avant d'arriver à la tête. Attention, vous n'obtiendrez un résultat qu'à la condition de réaliser cet exercice pour l'exercice, et non dans l'objectif de dormir, qui est, en soi, une pensée polluante pour l'esprit. »

On prend de la hauteur

Le temps d'un vol long-courrier, Air France propose à ses clients de découvrir, grâce à l'appli Mind, les bienfaits de la méditation.

Avec les kids « Raconte-moi une histoire ! » et si on réapprenait à apprécier l'histoire du soir ?

L'appli Alma studio propose plus de 350 histoires audio pour aider les 3-10 ans à s'endormir. 7,99 € par mois, sur l'App store et Google play.

Les meilleures applications sommeil pour bien dormir



[Voir la galerie](#)



Les ajustements simples pour un sommeil de qualité



Delphine Gautherin, Julia Dion, Constance Dovergne

28 mars 2022, 3:00 PM · 1 min de lecture

Difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, insomnies passagères... Bien dormir est devenu, depuis la pandémie, le nouveau graal. Il suffirait pourtant de quelques ajustements pour se recaler durablement et retrouver les bras de Morphée.

« As-tu bien dormi ? » Posez la question autour de vous et attendez un peu. Il est à parier que vos interlocuteurs, la mine déconfite, vous répondront par la négative, en détaillant leur bataille perdue contre les assauts de l'insomnie ! Cela fait belle lurette que nos nuits ne sont plus aussi belles que nos jours, nous ne dormirions plus assez, et encore moins de manière efficace. Notre sommeil serait décalé, anarchique, désordonné. Bref, sens dessus dessous. « La pandémie, au-delà de l'angoisse qu'elle a générée, a ancré de mauvaises habitudes dans notre rythme et notre hygiène de vie, explique Ginevra Uguccioni, psychothérapeute et neuropsychologue auprès du service des pathologies du sommeil de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. À cause des confinements successifs et du télétravail, la connexion non-stop à son ordinateur ou à son smartphone, sans aucun sas de décompression, est devenue la règle. » Ainsi que le manque d'activité physique et une alimentation trop lourde en soirée. Or, tout cela a un impact sur la qualité de nos nuits.

À lire aussi >> Comment bien dormir en temps de pandémie ?

Résultat : si l'insomnie sévère (dormir moins de quatre heures par nuit) ne touche, selon l'Inserm, que 9 % des Français, 45 % d'entre nous ont présenté, en 2020, un trouble du sommeil, selon [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance ([INSV](#)). Pire : 10 % des Français qui déclareraient ne...

Lire la suite de l'article sur [Elle.fr](#)

A lire aussi

- Dormir dans le même lit que votre partenaire a un véritable impact sur le sommeil

- Sommeil : et si dormir avec la lumière allumée était mauvais pour la santé ?
- Sommeil : faut-il privilégier la quantité à la qualité ?
- La pleine lune influence-t-elle notre sommeil ?
- Consultez votre horoscope sur ELLE

Le passage à l'heure d'été aurait des effets néfastes sur notre santé surtout pour les personnes qui sont plus efficaces le soir que le matin



Si le réveil est plus compliqué que d'habitude depuis ce week-end, c'est normal. Le passage à l'heure d'été a brusquement chamboulé notre horloge biologique, qui va peut-être prendre plusieurs jours (voire plusieurs mois) à s'en remettre.

Par Charlotte Chapuis
28 mars 2022



Le passage à l'heure d'été aurait des effets néfastes sur notre santé surtout pour les personnes qui sont plus efficaces le soir que le matin. © Getty Images/Simon Marcus Taplin

Comme chaque année après l'arrivée du printemps, nous sommes passés ce week-end à l'heure d'été. Il y a donc eu un saut d'aiguille de 2 à 3 heures du matin dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars et les Français ont tous eu une heure de sommeil en moins. Si insignifiant que cela puisse paraître, ce changement d'horaire aurait en réalité de réels effets sur notre santé. Ils ne seraient pas toujours positifs. La question

alimente d'ailleurs un grand débat chez les scientifiques, la suppression du changement d'heure saisonnier avait même été votée en 2019. Mais la question qu'il faut encore trancher est : heure d'été ou heure d'hiver ? Les États membres de l'Union européenne de choisir. Ils se baseront peut-être sur l'avis de la majorité de la communauté scientifique qui recommande le maintien de l'heure d'hiver.

La nuit à 9h41 le 21 décembre ?

Selon ces experts scientifiques, le maintien de l'heure d'été toute l'année entraînerait un réveil difficile en hiver et un coucher difficile en été. Par exemple, au jour le plus court de l'année (le 21 décembre), le soleil se lèverait à Paris à 9 h 41. On imagine très bien les conséquences sur notre humeur. En attendant une prise de décision, le passage à l'heure d'été a bien eu lieu cette année et ses premiers effets sur la santé risquent de se voir dans les prochains jours. Tout d'abord, notre rythme circadien - notre horloge biologique si vous préférez - se retrouve perturbé par chaque changement d'heure. Cela entraîne des conséquences à la fois physiologiques et sanitaires. Parmi les nombreux effets indésirables, on compte des troubles du sommeil, de la vigilance, des accidents du travail et des accidents vasculaires cérébraux... Une longue liste en somme rapportée par **[l'Institut national du sommeil](#)** et de la vigilance qui a en plus affirmé : "Dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs". Notre humeur ne sera pas épargnée et il est probable que certains, terrassés de fatigue, manifestent des signes d'agressivité, des problèmes de concentration ou encore des troubles de l'appétit.

Parfois plusieurs mois pour s'adapter à l'heure d'été

Si le chamboulement de notre rythme circadien est brutal pour notre organisme, il faut ensuite compter un temps d'adaptation pour s'habituer au nouveau rythme imposé à notre corps et notre esprit. Ce temps varie en fonction de chacun. En général, les personnes efficaces le matin (ou chronotypes matinaux) s'habituent plus facilement que les chronotypes tardifs et peuvent adopter le nouveau rythme en quelques jours seulement. Mais pour les personnes plus efficaces le soir, cela peut prendre plusieurs mois. Le passage à l'heure d'été est d'autant plus difficile à récupérer que le passage à l'heure d'hiver qu'en sus de la perte d'une heure de sommeil, notre horloge biologique doit s'avancer d'une heure.

Les effets du passage à l'heure d'été sont également accentués par la dette de sommeil qu'accumule la population française, estimée à 60 minutes par jour selon baromètre 2022 de **[l'Institut National du Sommeil](#)** et de la Vigilance.



Heure d'hiver ou heure d'été : laquelle est la meilleure pour notre santé ?



© Shutterstock

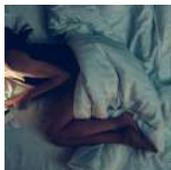
Par Louise Ginies Le 28 mars 2022 à 12h15

- Bien-être
- Fatigue
- Troubles du sommeil

Alors que nous sommes passés à l'heure d'été dans la nuit de ce dimanche 27 mars, plusieurs travaux de recherche montrent que ce changement d'heure pourrait avoir des impacts néfastes sur notre horloge biologique et donc sur notre santé. Explications.

Les jours rallongent, le soleil se couche plus tard... Si le **passage à l'heure d'été** en ravit plus d'un, il n'en serait pas moins néfaste pour notre santé. Selon l'Inserm, le changement d'heure a des **effets physiologiques et sanitaires** directs sur notre organisme, en impactant notre horloge biologique interne et donc en entraînant des répercussions néfastes sur notre santé : troubles du sommeil, de la vigilance, accidents du travail et de la route, dépression, infarctus, AVC...

Sur le même sujet



Si l'adaptation au changement d'heure va varier d'une personne à l'autre, les jeunes enfants et les personnes âgées sont celles qui ont le risque de ressentir des effets négatifs le plus élevé. *"Mais c'est aussi le cas des adolescents, des travailleurs de nuit, et de tout ceux souffrant d'un trouble du sommeil et qui auront plus de difficultés pour s'adapter au nouvel horaire"*, selon l'Inserm.

La perte d'une heure de sommeil difficile à gérer

Selon le neurobiologiste et chercheur Claude Gronfier, président de la société française de chronobiologie, *"le passage à l'heure d'été serait plus compliqué à gérer pour l'organisme que le passage à l'heure d'hiver, compte tenu d'un côté de la perte d'une heure de sommeil, et de l'autre du fait que l'horloge biologique devra être avancée d'une heure"*.

En moyenne, notre organisme accumule dix minutes de retard sur son cycle de 24

heures. " Avec le changement d'heure, on lui demanderait d'avancer son rythme d'une heure, ce qui accentuerait les efforts faits par notre corps pour tenter de rattraper son retard", explique l'Inserm.

Les effets du changement d'heure seraient également accentués par le **manque de sommeil général de la population française**. Dans son baromètre 2022, **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance l'estimait à 60 minutes.

Entre heure d'été et heure d'hiver, que choisir ?

En 2019, les États membres de l'Union européenne ont voté pour la suppression du changement d'heure. Lors d'une consultation publique, les Français avaient alors **choisi à 59% le maintien à l'heure d'été**. Alors même que la grande majorité de la communauté scientifique recommande plutôt un maintien à l'heure d'hiver.

Si l'heure d'été était choisie, le réveil en hiver et le coucher en été seraient rendus beaucoup plus difficiles. "*Au jour le plus court de l'année (le 21 décembre), le soleil se lèverait à 9h41 (au lieu de 8h41 à l'heure d'hiver), et ce lever du soleil très tardif en cette saison hivernale aura un impact néfaste sur la santé des Français, le réglage de notre horloge biologique se faisant aussi par l'exposition à la lumière*", termine le neurobiologiste.

Au réveil, notre corps a **besoin de lumière pour débiter une nouvelle journée** et synchroniser notre horloge biologique.

Source :

- "Passage à l'heure d'été : peut-on s'attendre à un dérèglement de notre horloge biologique ?", Inserm, 23 mars 2022

Lire aussi :

- Sommeil : pourquoi il vaut mieux dormir dans l'obscurité (et pas devant la télé allumée)
- Changement d'heure : le top des accessoires pour ne pas être fatigué

Loading widget

Loading widget

Inscrivez-vous à la Newsletter de Top Santé pour recevoir gratuitement les dernières actualités



Changement d'heure 2022: faut-il y préparer les bébés?

HEURE D'ÉTÉ - Chaque printemps, c'est la même chose. Avec l'arrivée du soleil, c'est aussi le passage à l'heure d'été, qui a lieu cette année dans la nuit du 26 au 27 mars 2022. Un décalage qui peut angoisser les parents de bébés ou très jeunes enfants, dont le sommeil n'est pas encore fluide.

Dimanche à 2h du matin, il faudra donc ajouter une heure et il sera 3h. Ce qui fait une heure de sommeil en moins pour tout le monde. Pour les parents, c'est un nouvel ajout à la dette de sommeil provoquée par la naissance d'un enfant. De manière générale, le passage à l'heure d'été est plus difficile à gérer que celui à l'heure d'hiver.

“Moins de 3 mois, pas d'impact”

Pour les bébés de moins de 3 mois, les changements d'heure n'auraient pas d'impact. “Un nourrisson de moins de 3 mois va s'adapter, il n'a pas encore de rythme de sommeil et d'alimentation”, rassure Emmanuelle Rigeade, infirmière puéricultrice. Selon la professionnelle, le sommeil n'est “mature que vers 5-6 ans.”

“Les bébés sont en train d'apprendre à faire leurs nuits, souligne Marc Rey, neurologue et président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Le fait de changer d'heure, alors que leur sommeil est très polyphasique -ils alternent des plages d'éveil nocturne et de sommeil diurne-, ne va pas changer grand-chose pour eux.”

Après 3 mois, le changement d'heure peut modifier l'heure du coucher ou celle du lever, qui peuvent commencer à devenir de plus en plus réguliers. “Il y a deux façons de faire possibles: soit on ne fait rien et on se dit que l'enfant va se décaler petit à petit les jours suivants, explique Emmanuelle Rigeade. Soit on le décale la semaine d'avant un petit peu chaque jour. Cela dépend vraiment des parents.”

Le soleil va se coucher plus tard

La professionnelle insiste sur le fait de ne pas s'angoisser et de faire comme on le sent. “Il y a des gens que ça inquiète, des enfants qui ont des rythmes de sommeil un peu fragiles, qui vont subir la fatigue plus durement, souligne la puéricultrice. Mais si on les couche les jours suivants 10-15 minutes plus tôt, ça se recale très vite. Les enfants s'adaptent, souvent plus vite que nous, à beaucoup de choses!”

Lire la suite

On peut éventuellement anticiper le surplus de lumière du jour. “Il va faire nuit plus tard et l'enfant pourra ne pas avoir envie de se coucher, prévient Marc Rey, de l'INSV. Ce que l'on conseille, c'est d'assombrir l'espace, d'occulter la lumière du soleil à l'aide de volets ou de rideaux.” Et aider ainsi l'enfant à sécréter de la mélatonine.

Pendant la journée, Emmanuelle Rigeade conseille, en contraste, de bien profiter de la lumière du soleil -tout en se protégeant- et de sortir autant que l'on peut.

La clef du sommeil: la régularité

Pour le professionnel du sommeil, le maître-mot c'est la régularité. “Il est important d'avoir des horaires de coucher, plutôt précoces, rappelle Marc Rey. Dans une enquête réalisée lors de la journée du sommeil le 18 mars par l'INSV, on note que seuls 48% des parents couchent leurs enfants à une heure régulière tous les jours.”

Une régularité difficile à suivre à cette période de l'année pour certains parents eux-mêmes qui, voulant profiter des soirées ensoleillées plus longtemps avec le changement d'heure, peuvent faire traîner et décalent l'heure du coucher.

Pour la puéricultrice, un décalage général n'est pas forcément négatif. Tout dépend des habitudes et du rythme de vie de la famille et du moment qu'on respecte le nombre d'heures de sommeil dont a besoin l'enfant.

“Si on peut se le permettre, on peut aussi décaler le rythme de tout le monde la moitié de l'année, profiter davantage des soirées estivales et faire des balades le soir, estime-t-elle. Mais à condition qu'il ne faille pas lever l'enfant à 7h le lendemain pour la crèche.”

Moins de réveils précoces

Ce changement d'heure peut avoir un côté positif pour les parents d'enfants qui se réveillent en général à l'aube. “Un enfant au réveil précoce, qui se réveille d'habitude à 6h du matin, va se réveiller à 7h, expose Emmanuelle Rigeade. Psychologiquement, en tant que parents, c'est plus facile à vivre.”

L'important, quel que soit le nouveau rythme qu'on adopte, est de garder le même rythme la semaine et le week-end. “Si on décale l'enfant et qu'on change d'horaires en permanence, il va avoir plus de mal à mettre en



place ses rythmes et des problèmes d'opposition au sommeil peuvent apparaître”, note Marc Rey.

Le médecin glisse une autre règle d'or: pas d'écrans le soir. “Si vous occulrez la lumière du soleil le soir mais que l'enfant est exposé à la lumière bleue, ça empêche de dormir”, rappelle-t-il.

À voir également sur Le HuffPost À l'origine du changement d'heure d'été, Valéry Giscard d'Estaing a rendu ce slogan célèbre

Cet article a été initialement publié sur Le HuffPost et a été actualisé.

LIRE AUSSI:

Shera Kerienski montre son corps un mois après son accouchement

Sandrine Rousseau aimerait que le "non-partage des tâches domestiques" soit un délit



Changement d'heure 2022: faut-il y préparer les bébés?



Lucie Hennequin

26 mars 2022, 7:00 AM·4 min de lecture



HEURE D'ÉTÉ - Chaque printemps, c'est la même chose. Avec l'arrivée du soleil, c'est aussi le passage à l'heure d'été, qui a lieu cette année dans la nuit du 26 au 27 mars 2022. Un décalage qui peut angoisser les parents de bébés ou très jeunes enfants, dont le sommeil n'est pas encore fluide.

Dimanche à 2h du matin, il faudra donc ajouter une heure et il sera 3h. Ce qui fait une heure de sommeil en moins pour tout le monde. Pour les parents, c'est un nouvel ajout à la dette de sommeil provoquée par la naissance d'un enfant. De manière générale, le passage à l'heure d'été est plus difficile à gérer que celui à l'heure d'hiver.

“Moins de 3 mois, pas d'impact”

Pour les bébés de moins de 3 mois, les changements d'heure n'auraient pas d'impact. “Un nourrisson de moins de 3 mois va s'adapter, il n'a pas encore de rythme de sommeil et d'alimentation”, rassure Emmanuelle Rigeade, infirmière puéricultrice. Selon la professionnelle, le sommeil n'est “mature que vers 5-6 ans.”

“Les bébés sont en train d’apprendre à faire leurs nuits, souligne Marc Rey, neurologue et président de **l’Institut National du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**). Le fait de changer d’heure, alors que leur sommeil est très polyphasique -ils alternent des plages d’éveil nocturne et de sommeil diurne-, ne va pas changer grand-chose pour eux.”

Après 3 mois, le changement d’heure peut modifier l’heure du coucher ou celle du lever, qui peuvent commencer à devenir de plus en plus réguliers. “Il y a deux façons de faire possibles: soit on ne fait rien et on se dit que l’enfant va se décaler petit à petit les jours suivants, explique Emmanuelle Rigeade. Soit on le décale la semaine d’avant un petit peu chaque jour. Cela dépend vraiment des parents.”

Le soleil va se coucher plus tard

La professionnelle insiste sur le fait de ne pas s’angoisser et de faire comme on le sent. “Il y a des gens que ça inquiète, des enfants qui ont des rythmes de sommeil un peu fragiles, qui vont subir la fatigue plus durement, souligne la puéricultrice. Mais si on les couche les jours suivants 10-15 minutes plus tôt, ça se recale très vite. Les enfants s’adaptent, souvent plus vite que nous, à beaucoup de choses!”

On peut éventuellement anticiper le surplus de lumière du jour. “Il va faire nuit plus tard et l’enfant pourra ne pas avoir envie de se coucher, prévient Marc Rey, de **l’INSV**. Ce que l’on conseille, c’est d’assombrir l’espace, d’occulter la lumière du soleil à l’aide de volets ou de rideaux.” Et aider ainsi l’enfant à sécréter de la mélatonine.

Pendant la journée, Emmanuelle Rigeade conseille, en contraste, de bien profiter de la lumière du soleil -tout en se protégeant- et de sortir autant que l’on peut.

La clef du sommeil: la régularité

Pour le professionnel du sommeil, le maître-mot c’est la régularité. “Il est important d’avoir des horaires de coucher, plutôt précoces, rappelle Marc Rey. Dans une enquête réalisée lors de la journée du sommeil > **journée du sommeil** le 18 mars par **l’INSV**, on note que seuls 48% des parents couchent leurs enfants à une heure régulière tous les jours.”

Une régularité difficile à suivre à cette période de l’année pour certains parents eux-mêmes qui, voulant profiter des soirées ensoleillées plus longtemps avec le changement d’heure, peuvent faire traîner et décalent l’heure du coucher.

Pour la puéricultrice, un décalage général n’est pas forcément négatif. Tout dépend des habitudes et du rythme de vie de la famille et du moment qu’on respecte le nombre d’heures de sommeil dont a besoin l’enfant.

“Si on peut se le permettre, on peut aussi décaler le rythme de tout le monde la moitié de l’année, profiter davantage des soirées estivales et faire des balades le soir, estime-t-elle. Mais à condition qu’il ne faille pas lever l’enfant à 7h le lendemain pour la crèche.”

Moins de réveils précoces

Ce changement d’heure peut avoir un côté positif pour les parents d’enfants qui se réveillent en général à l’aube. “Un enfant au réveil précoce, qui se réveille d’habitude à 6h du matin, va se réveiller à 7h, expose Emmanuelle Rigeade. Psychologiquement, en tant que parents, c’est plus facile à vivre.”

L’important, quel que soit le nouveau rythme qu’on adopte, est de garder le même rythme la semaine et le week-end. “Si on décale l’enfant et qu’on change d’horaires en permanence, il va avoir plus de mal à mettre en place ses rythmes et des problèmes d’opposition au sommeil peuvent apparaître”, note Marc Rey.

Le médecin glisse une autre règle d’or: pas d’écrans le soir. “Si vous occulterez la lumière du soleil le soir mais que l’enfant est exposé à la lumière bleue, ça empêche de dormir”, rappelle-t-il.

À voir également sur *Le HuffPost*: *À l'origine du changement d'heure d'été, Valéry Giscard d'Estaing a rendu ce slogan célèbre*

Cet article a été initialement publié sur Le HuffPost et a été actualisé.

LIRE AUSSI:

- Shera Kerienski montre son corps un mois après son accouchement
- Sandrine Rousseau aimerait que le "non-partage des tâches domestiques" soit un délit



Psychothérapie & Hypnothérapie depuis octobre 1988

Changement d'heure : pourquoi l'heure d'hiver est mieux que celle d'été

Posted by F. Duval-Levesque (psychopraticien, hypnothérapeute et coach depuis 1988)

under
stress

,
réflexion

,
étude scientifique

,
angoisse

,
mal-être

,
bien-être

,
F. Duval-Levesque psy, hypnose, psychopraticien et coach (Toulouse)

,
abattement

,
épuisement

,
inquiétude

,
lassitude

,
sans fin

| Étiquettes:
mélatonine

,
troubles du sommeil

,
horloge biologique

,
vigilance

,

chronobiologie

,

2 à 3 heures du matin

,

système circadien

,

accidents du travail et de la route

,

chronotypes

|

Laisser un commentaire

Peut-on s'attendre à un dérèglement de notre santé et de notre horloge biologique ?

Dans la nuit du dimanche 27 mars, nos téléphones et autres appareils connectés feront un bond d'une heure dans le temps.

L'heure affichée sur les écrans passera automatiquement de 2 à 3 heures du matin pour accompagner le passage à l'heure d'été.

Si pour la plupart des gens, ce changement d'heure n'aura que pas ou peu de conséquences visibles, plusieurs travaux de recherche soulignent toutefois qu'il **peut être associé à des effets sur notre horloge biologique et à des conséquences non négligeables sur notre santé.**

La littérature scientifique montre que le **changement d'heure a bel et bien des effets physiologiques et sanitaires** : il impacte notre horloge biologique interne (appelé système circadien). Il peut induire des effets néfastes sur notre santé (troubles du sommeil, de la vigilance, accidents du travail et de la route, des dépressions, des infarctus du myocarde et des accidents vasculaires cérébraux).

L'adaptation de l'organisme à ce décalage horaire que nous lui imposons variera d'un individu à l'autre et peut durer de quelques jours pour les chronotypes matinaux (personnes ayant tendance à être plus efficaces le matin), à plusieurs mois pour les chronotypes tardifs (personnes ayant tendance à être plus efficaces le soir).

Dans le contexte de ce changement d'heure, les **petits enfants et les personnes âgées ont plus de risque de ressentir des effets négatifs, mais c'est aussi le cas des adolescents, des travailleurs de nuit, et de tous ceux souffrant d'un trouble du sommeil** et qui auront plus de difficultés pour s'adapter au nouvel horaire.

Par ailleurs, selon l'avis des spécialistes, comme le neurobiologiste et chercheur Inserm Claude Gronfier, Président de la Société Française de Chronobiologie, le **passage à l'heure d'été serait plus compliqué à gérer pour l'organisme que le passage à l'heure d'hiver, compte tenu d'un côté de la perte d'une heure de sommeil, et de l'autre du fait que l'horloge biologique devra être avancée d'une heure.**

En moyenne, nos organismes ont tendance à accumuler un retard de 10 minutes sur leur cycle de 24 heures. Avec le changement d'heure, on leur demanderait d'avancer leur rythme d'une heure, ce qui accentuerait les efforts faits par notre corps pour tenter

de rattraper son retard. Ce changement serait particulièrement mal vécu par les chronotypes les plus tardifs, ceux enregistrant une moyenne de 30 minutes de retard sur leur cycle de 24 heures. Les effets du passage à l'heure d'été sur notre rythme circadien seraient **accentués par le manque général de sommeil** de la population française, estimé entre 30 et 90 minutes par jour selon les études (60 minutes selon le baromètre 2022 de **I Institut National du Sommeil** et de la Vigilance).

Heure d'été pire que l'heure d'hiver ?

La suppression du changement d'heure saisonnier ayant été votée en 2019, les Etats membres de l'UE doivent désormais choisir quelle heure définitive adoptée. La **grande majorité de la communauté scientifique, recommande que le choix se porte sur le maintien de l'heure d'hiver.**

Si on en venait à maintenir l'heure d'été toute l'année, le réveil en hiver et le coucher en été seraient en effet plus difficiles.

Au jour le plus court de l'année (le 21 décembre), le **soleil se lèverait à Paris à 9 h 41 (au lieu de 8 h 41 à l'heure standard (ou « heure d'hiver »), et ce lever du soleil très tardif en cette saison hivernale aurait un impact néfaste sur la santé** des Français, le réglage de notre horloge biologique se faisant aussi par l'exposition à la lumière.

A l'heure du réveil, notre corps a besoin d'une dose importante de lumière pour débiter une nouvelle journée et synchroniser l'horloge biologique. Il serait ainsi privé de cette lumière en hiver avec lever du jour plus tardif.

En revanche, si l'heure d'hiver était maintenue, le coucher du soleil aurait lieu en moyenne 4 h plus tard en été qu'en hiver, au lieu de 3 h avec le changement d'heure actuel, et induirait un coucher plus précoce et un sommeil plus long qui seraient bénéfiques à notre santé.

Les travaux sur l'importance de l'exposition à la lumière sur le cycle circadien sont menés au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon. L'équipe de recherche a notamment observé que certaines expositions à la lumière à des moments très précis ont des effets bénéfiques sur la physiologie du sommeil¹ et les fonctions non-visuelles de l'organisme telles que la sécrétion de la mélatonine (hormone contrôlée par l'horloge circadienne et impliquée dans la régulation du sommeil), le réflexe pupillaire, l'activité cérébrale, la température et le système cardiovasculaire, même à des exposition très courtes^{1,2} et des niveaux très faibles de lumière³.

1. Rahman SA, Wright KP, Kronauer RE, Czeisler CA, Lockley SW, Gronfier C.

Characterizing the temporal Dynamics of Melatonin and Cortisol Changes in Response to Nocturnal Light Exposure. *Sci Rep* 9, 19720 (2019)
doi:10.1038/s41598-019-54806-7.

2. Prayag A, Avouac P, Dumortier D, Gronfier C. Dynamics of non-visual responses in humans: as fast as lightning? *Frontiers in Neuroscience*, 2019,
<https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00126>

Prayag A, Najjar R., Gronfier C. Melatonin suppression is exquisitely sensitive to light and primarily driven by melanopsin in humans. *J Pineal Res* 2019 Jan 29:e12562. doi: 10.1111/jpi.12562.

-> Les séances se font à mon cabinet toulousain, ou en téléconsultation (par Skype, WhatsApp, Zoom), ou au domicile de mon client. Plus d'informations utiles pour résoudre votre problème en cliquant sur les liens en haut de ce blog « duvallesque-psychotherapie-hypnose.fr ». Mailez-moi ou appelez-moi pour tout conseil dont vous avez besoin



Nous changeons d'heure ce week-end, notre horloge biologique sera-t-elle dérégulée ?

Le passage à l'heure d'été se déroulera dimanche 27 mars 2022 à 2 heures du matin, il faudra ajouter 60 minutes à l'heure légale. Ce décalage horaire, bien que léger, peut avoir de vrais effets ...

© iStock/LumiNola

Le 27 mars prochain, dans la nuit de dimanche, tous les téléphones et autres appareils connectés feront un bond d'une heure dans le temps avec un passage automatique à 2 h qui deviendra 3 h du matin débutant ainsi le passage à l'heure d'été. Le changement d'heure a été instauré en France à la suite du choc pétrolier de 1973-1974. Depuis 1998, les dates de changement d'heure ont été harmonisées au sein de l'Union européenne. Dans tous les pays membres, le passage à l'heure d'hiver s'effectue le dernier dimanche d'octobre et le passage à l'heure d'été, le dernier dimanche de mars. Mais cette habitude est de plus en plus contestée par les citoyens et même certains organismes à l'instar de l'Académie américaine de médecine du sommeil, contestant aujourd'hui son bénéfice et mettant en avant des effets néfastes pour la santé.

La littérature scientifique montre en effet que le changement d'heure peut induire des troubles du sommeil, de la vigilance, des accidents de la route, des dépressions, des suicides, et des infarctus du myocarde. Mais qu'en est-il réellement ? L'Inserm a décidé de faire le point sur le sujet et souligne en premier lieu que si pour la plupart des gens ce changement d'heure n'aura que pas ou peu de conséquences visibles, il peut bien être associé chez d'autres à des conséquences non négligeables sur la santé. La raison est simple : le changement d'heure peut impacter notre horloge biologique interne (aussi appelée système circadien). Or, celle-ci régule des fonctions de l'organisme aussi diverses que le système veille/sommeil, la température corporelle, la pression artérielle, la production d'hormones ou encore la fréquence cardiaque.

« L'adaptation à ce décalage horaire imposé variera d'un individu à l'autre »

Si ce rythme circadien, un cycle d'une durée de 24 heures est généré par l'organisme lui-même il a néanmoins besoin de « synchroniseurs » pour fonctionner correctement dont le plus puissant est la lumière naturelle. L'organisme doit donc s'adapter, ce qui peut prendre du temps. « L'adaptation de l'organisme à ce décalage horaire imposé variera d'un individu à l'autre et peut durer de quelques jours pour les chronotypes matinaux (personnes qui sont plus efficaces le matin), à plusieurs mois pour les chronotypes tardifs (plus efficaces le soir). », précise ainsi l'Inserm. Dans ce contexte, les petits enfants et personnes âgées ont plus de risques de ressentir des effets négatifs, de même que les adolescents, travailleurs de nuit, et tous ceux souffrant d'un trouble du sommeil et qui auront plus de difficultés pour s'adapter au nouvel horaire.

A découvrir également : Mélatonine : l'hormone du sommeil est-elle vraiment efficace pour dormir ?

Le passage à l'heure d'été est particulièrement complexe pour un motif : une perte d'une heure de sommeil tandis que notre horloge biologique devra être avancée d'une heure. Or, ce manque de sommeil, même d'une heure, peut provoquer une chute de l'attention, occasionner de la somnolence, de la nervosité ou dégrader l'humeur, des situations qui pourraient en elle-même être la cause d'une augmentation des accidents de la route ou du travail par exemple. Et ce dans un contexte où les Français sont déjà en manque chronique de sommeil : selon les résultats d'une enquête de la MGEN avec [l'Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance publiée en 2020, la dette de sommeil s'accroît chez ces derniers puisqu'ils dorment en moyenne 6h41 en semaine et 7h33 le week-end, soit 1h30 de moins qu'il y a une trentaine d'années.

Heure d'hiver ou d'été : s'il ne fallait en choisir qu'une ?

S'ajoute à cela, donc, une perturbation de notre horloge biologique. En cause, notre mécanisme interne, comme l'explique l'Inserm. « En moyenne, nos organismes ont tendance à accumuler un retard de 10 minutes sur leur cycle de 24 heures. Avec le changement d'heure, on leur demanderait d'avancer leur rythme d'une heure, ce qui accentuerait les efforts faits par notre corps pour tenter de rattraper son retard. Ce changement serait particulièrement mal vécu par les chronotypes les plus tardifs, ceux enregistrant une moyenne de 30 minutes de retard sur leur cycle de 24 heures. » Une question se pose alors : quel est le changement d'heure le moins néfaste pour la santé : celui d'hiver ou d'été ? Le choix se porte généralement sur l'heure d'hiver et c'est d'ailleurs ce que



recommande la majorité de la communauté scientifique.

L'Inserm met en avant un argument qui fait mouche pour beaucoup, à savoir que si on en venait à maintenir l'heure d'été toute l'année, le réveil en hiver et le coucher en été seraient plus difficiles. Ainsi, « au jour le plus court de l'année (21 décembre), le soleil se lèverait à Paris à 9 h 41 (au lieu de 8 h 41 à l'heure standard ou d'hiver) et ce lever du soleil tardif en cette saison hivernale aurait un impact néfaste sur la santé des Français, le réglage de notre horloge biologique se faisant aussi par l'exposition à la lumière. » Car souvenez-vous, l'alternance lumière/obscurité joue un rôle de synchroniseur prépondérant pour notre horloge biologique. Dès le réveil, notre corps a besoin d'une dose importante pour débiter la journée et synchroniser son rythme interne : il serait ainsi privé de cette lumière en hiver à cause d'un lever du jour plus tardif.

Une difficile application à l'échelle européenne

A l'inverse, si l'heure d'hiver était maintenue, le coucher du soleil aurait lieu en moyenne 4 h plus tard en été qu'en hiver, au lieu de 3 h avec le changement d'heure actuel. Ce qui induirait donc « un coucher plus précoce et un sommeil plus long qui seraient bénéfiques à notre santé », conclut l'Inserm. A noter qu'il est possible d'adopter certains réflexes simples qui permettent à notre horloge d'anticiper ce changement de rythme jour-nuit. A commencer par se lever un peu plus tôt pendant plusieurs jours en mettant son réveil 20 à 30 minutes plus tôt que l'heure habituelle dans les jours qui précèdent le changement d'heure. A l'inverse, se coucher plus tôt la veille du changement d'heure est déconseillé car il est difficile de s'endormir à la demande mais il est en revanche conseillé de s'exposer le matin à la lumière naturelle.

Reste à savoir si 2022 sera la dernière année comportant ces changements d'heure saisonniers en Europe car à la demande du Parlement européen, la Commission européenne a lancé une consultation publique en 2018, avec 84% des répondants favorables à la suppression du changement d'heure. Le projet de directive prévoyait la suppression du changement d'heure saisonnier à compter de 2021, chaque État membre devant choisir de rester à l'heure d'hiver ou à l'heure d'été. C'est là que la situation se complique puisque les pays ne sont pas tous d'accord sur le fuseau horaire à appliquer : plutôt heure d'été pour les pays du Sud et heure d'hiver pour les pays du Nord. Le texte devait être adopté par le Conseil fin 2020, puis transposé par les États membres mais ce dernier n'est plus à l'ordre du jour en raison de la crise liée au Covid-19.

[Lire plus](#)



Changement d'heure : comment éviter d'être perturbé



Rythmes circadiens

Ce weekend, dans la nuit de samedi à dimanche 23 mars, on passera à l'heure d'été : à deux heures du matin, il sera trois heures. Une heure en moins de sommeil qui peut avoir un réel impact sur notre organisme. Nous vous livrons quelques astuces qui peuvent en atténuer les effets.



Anna Bliokh/iStock

• Publié le 25.03.2022 à 19h00 |

• |

• |

• |

L'ESSENTIEL

- Le passage à l'heure d'été a des effets avérés sur notre santé
- Les effets sur notre rythme circadien seraient accentués par le manque général de sommeil de la population française, estimé entre 30 et 90 minutes par jour selon les études (60 minutes selon le baromètre 2022 de [l'Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance)
- En mars 2019, les députés européens avaient voté la suppression du changement d'heure. L'application de la mesure a été remise à à une date ultérieure.

Même s'il rime avec soirées ensoleillées et consommation d'électricité réduite (bienvenue en cette période !), le passage à l'heure d'été n'a pas que des effets positifs. En effet, la littérature scientifique montre que le changement d'heure, et particulièrement le passage à l'heure d'été, peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé qui ne sont pas à sous-estimer.

Le passage à l'heure d'été, plus difficile

En effet, ce changement impacte notre système circadien - notre horloge biologique interne, influencée par la lumière du jour, qui fait que notre corps programme certaines heures pour certaines fonctions comme la digestion, la production d'hormones, notre sommeil, notre appétit. La rupture de ce rythme peut entraîner des maladies: troubles du sommeil, de la vigilance, des dépressions, des infarctus du myocarde et des accidents vasculaires cérébraux.

Le passage à l'heure d'été serait plus difficile à gérer compte tenu de la perte d'une heure de sommeil d'un côté et du fait que l'horloge biologique devra être avancée d'une heure, ce qui accentuerait les efforts faits par notre corps pour tenter de rattraper son retard.

Plusieurs mois d'adaptation

L'adaptation de l'organisme, varie d'un individu à un autre et peut durer de quelques jours, pour les personnes matinales, à plusieurs mois pour les personnes ayant tendance à être plus efficaces le soir. Un ajustement en amont et sur la semaine qui suit le changement d'heure est recommandée pour éviter la fatigue: se coucher le plus tôt possible pour éviter d'être décalé, oublier les écrans deux heures avant de se coucher, s'exposer à la lumière du soleil dès le lever pour recalibrer l'horloge interne et marcher 1 heure le matin pour activer la production de cortisol qui aide le corps à bien se réveiller.

Les personnes âgées et les enfants sont plus sensibles. C'est pourquoi avancer de 15 mn l'heure du coucher et des repas la semaine précédent le changement d'heure rendra le choc moins rude. Pour les adultes, il est essentiel de se reposer et vider l'agenda, le temps que le corps s'habitue.



Les troubles du sommeil concernent un quart des enfants

Un sommeil de qualité est indispensable au bon développement physiologique et cérébral de l'enfant. Une enquête menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et la MGEN met en exergue l'importance d'informer les parents mais aussi les enfants sur les bénéfices, en termes de santé, d'une hygiène de sommeil correcte.

Des durées moyennes de sommeil de 12 heures pour un enfant de 3 à 5 ans ; 11 heures de 5 à 6 ans et 10 à 11 heures entre 7 et 12 ans, sont recommandées. Le rôle des parents est essentiel pour favoriser une bonne hygiène de sommeil chez l'enfant et mettre en place des mesures adaptées en cas de difficultés d'endormissement ou de réveils nocturnes persistants.

D'après une enquête menée cette année par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et la MGEN auprès de 1 015 parents d'enfants de 6 mois à 10 ans, ces derniers accordent une importance croissante au sommeil de leur(s) enfant(s). Près de 8 parents sur 10 effectuent un rituel pour le coucher : câlins, lecture ou écoute d'une histoire... Ce rituel dure, en moyenne, 20 minutes.

Des troubles du sommeil fréquents

Par ailleurs, quand les parents dorment mal, les enfants se retrouvent souvent dans la même situation. D'après l'étude, un parent sur deux présente des troubles du sommeil. Parmi ces personnes, un tiers déclare que leur enfant souffre également de ce type de problèmes. « Les troubles du sommeil concernent un quart des enfants : les cauchemars sont notamment plus fréquents qu'à l'âge adulte, souligne la Pr Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique aux Hospices civils de Lyon (HCL). Environ 6 % des enfants ont des ronflements avec une apnée du sommeil. Les parents doivent être vigilants face à ces symptômes : un enfant qui ronfle plus de 3 fois par semaine pendant plus de 3 mois doit être vu par un médecin. L'apnée du sommeil a des répercussions sur la croissance et sur l'évolution cognitive de l'enfant. Or un quart des parents ne parlent jamais à leur médecin des troubles du sommeil de leur(s) enfant(s). »

L'impact délétère des écrans

Des facteurs exogènes peuvent altérer la qualité du sommeil. La présence excessive des écrans (tablettes, smartphones, télévision...), notamment le soir, est très délétère. Souvent, le coucher est plus tardif et les jeunes sont fatigués le matin. L'impact est encore plus important quand les enfants s'endorment dans une pièce avec un écran allumé. Or 66 % des enfants de moins de 3 ans ont accès aux écrans. En moyenne, les enfants les regardent entre 17 heures et le coucher : 1 heure 15 par jour en semaine et 1 heure 52, le week-end. « Quelque 20 % des parents ne surveillent ni la durée, ni le contenu des messages délivrés par les écrans. Et 60 % d'entre eux regardent aussi les

écrans dans leur chambre, au moment du coucher », déplore la Pr Franco.

Informers les parents sans les juger

Le temps de sommeil des enfants est, globalement, insuffisant : 76 % des enfants de moins de 3 ans ne dorment pas assez, ce qui peut impacter leur croissance. Et 12 % des enfants s'endorment en dehors de leur lit (dans un cosy, dans les bras ou dans le lit de leurs parents) favorisant ainsi les réveils nocturnes.

Pour la Pr Marie-Rose Moro, directrice de la Maison de Solenn à Paris, « certaines habitudes peuvent être liées à des questions sociales, culturelles (co-sleeping, par exemple). Il faut informer les parents sur les mesures d'hygiène de sommeil avec bienveillance et sans les juger. Souvent, un compromis peut être trouvé entre leurs façons de faire et les recommandations officielles ». Enfin, le médecin peut également informer directement l'enfant, lorsqu'il est en âge de comprendre les bénéfices d'une bonne qualité de sommeil sur sa santé. Des ateliers pourraient être également menés à l'école.



Ekinox, un festival à dormir debout



- Culture

Une manifestation inédite se tient le 26 mars à cheval entre la région Grand Est et le duché de Luxembourg. Son objet ? Collecter les rêves des habitants.

Le Centre dramatique national de la région Grand Est se lance dans une opération inédite : la chasse aux rêves ! À l'occasion de la première édition du festival Ekinox, fondé par Alexandra Tobelaim, directrice du théâtre Nest à Thionville, une foire du sommeil est organisée samedi 26 mars à Rumelange, dans le grand-duché du Luxembourg.

Au programme de ce festival : conférences, spectacles, ateliers (notamment de réflexologie ou de méditation) et marché artisanal. « On y vendra des draps et des taies d'oreiller, mais aussi des tisanes et des doudous, on apprendra à y fabriquer des *dream-catchers* ou des bouillottes, mais on y abordera aussi des thèmes insolites comme le sommeil des plantes », annonce Alexandra Tobelaim, qui veut ainsi marquer le fait que la ville luxembourgeoise d'Esch-sur-Alzette est la capitale européenne de la culture en 2022.

Croisant les approches artistique et scientifique, l'événement promet d'être protéiforme. « Il sera volontairement décousu, sans frontière, large et fédérateur », poursuit sa programmatrice, arrivée à Thionville en janvier 2020 après avoir longtemps travaillé à Marseille

, elle-même capitale européenne de la culture en 2013.

À LIRE AUSSI **Sommeil : les dernières découvertes de la science**

Des interventions artistiques seront proposées dans des lieux inattendus : dans les champs, aux échangeurs de l'autoroute A31 ou dans des gares. Diverses compagnies théâtrales participeront à l'aventure, à commencer par l'Insomnante, qui, comme son nom l'indique, a fait de l'insomnie son domaine d'exploration.

Le collectif Rara Woulib proposera des lectures et happenings immersifs invitant le public à s'interroger sur la place du sommeil dans le domaine public. Des lits seront installés ici et là, notamment dans une ancienne librairie, elle-même endormie, où les rayonnages de livres sont restés en place depuis sept ans bien que le commerce ait fermé ses portes. Et des concerts de berceuses seront organisés. Pas seulement le soir à l'heure du coucher.

Si le festival Ekinox explore l'univers nébuleux des rêves, c'est parce que le temps consacré au sommeil représente 25 années de vie pour une personne âgée de 75 ans. « La place du sommeil et des rêves est centrale dans nos existences. Nous avons

l'ambition de le rappeler à travers cet événement. Et nous rêvons, nous-mêmes, d'en faire un moment poétique et même féérique en multipliant les interventions artistiques dans tout le territoire », émet Alexandra Tobelaim.

Une hotline pour raconter ses cauchemars

Au centre du dispositif sera donc organisée une grande collecte de rêves qui sera poursuivie tout au long de l'été, notamment via une « ligne téléphonique du sommeil », accessible au 03 82 54 70 43 et joignable 24 heures sur 24. Les habitants seront invités à déposer sur répondeur le récit de leurs songes, de leurs cauchemars, ainsi que les tourments de leurs insomnies.

À LIRE AUSSI **Sommeil : les 10 conseils des médecins pour bien dormir**

Les paroles rassemblées donneront lieu à une analyse puis à une restitution, effectuée par l'anthropologue Arianna Cecconi. Celle-ci travaille depuis plus de dix ans sur le sujet du rêve avec la plasticienne Tuia Cheric.

Les deux femmes, d'origine italienne, qui œuvrent aussi à **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance **(INSV)** auprès du neurologue Marc Rey, ont créé un observatoire baptisé

« l'oniroscope »

. Il leur permet de cartographier, à l'échelle mondiale, les structures des rêves qu'elles récoltent au gré de missions à travers la planète.

Le rêve, patrimoine immatériel mondial

« Chaque peuple accorde au monde des songes une place différente. Or les rêves révèlent beaucoup de l'inconscient collectif », indique la chercheuse, qui envisage l'exploration de l'imaginaire comme un voyage « avec ses routes balisées et ses monuments incontournables », dit-elle. Un projet ambitieux qui implique les communautés et les territoires qu'elle interroge et qui fait de l'univers onirique un élément du patrimoine immatériel mondial.

« Le festival Ekinox connaîtra un deuxième moment, le 24 septembre prochain, sous la forme d'une foire des rêves. Elle se déroulera à Aumetz et à Thionville, où, chaque nuit, les travailleurs frontaliers employés au Luxembourg émettent quelque 42 000 rêves qui envahissent le ciel », conclut Alexandra Tobelaim.

Plus d'information sur le site Internet du théâtre Nest: [ici](#).

Newsletter culture

Enquêtes, décryptages, portraits, tendances... Recevez chaque mercredi l'actualité culturelle de la semaine à ne pas manquer.

Vous lisez actuellement : **Ekinox, un festival à dormir debout**

Soyez le premier à réagir

Un avis, un commentaire ?

Ce service est réservé aux abonnés

Je m'abonne Déjà abonné ? [Je m'identifie](#)

[Ajouter un pseudo](#)

Vous devez renseigner un pseudo avant de pouvoir commenter un article.

[Créer un brouillon](#)

un brouillon est déjà présent dans votre espace commentaire.

Vous ne pouvez en sauvegarder qu'un

Pour conserver le précédent **brouillon**, cliquez sur annuler.

Pour sauvegarder le nouveau **brouillon**, cliquez sur **enregistrer**

Créer un brouillon

Erreur lors de la sauvegarde du brouillon.



Changement d'heure 2022: faut-il y préparer les bébés?



ArtMarie via Getty Images

"Le problème, c'est qu'il va faire nuit plus tard et que le petit enfant ne va pas avoir envie de se coucher" estime Marc Rey, de [l'INSV](#).

HEURE D'ÉTÉ - Chaque printemps, c'est la même chose. Avec l'arrivée du soleil, c'est aussi le passage à l'heure d'été, qui a lieu cette année dans la nuit du 26 au 27 mars 2022. Un décalage qui peut angoisser les parents de bébés ou très jeunes enfants, dont le sommeil n'est pas encore fluide.

Dimanche à 2h du matin, il faudra donc ajouter une heure et il sera 3h. Ce qui fait une heure de sommeil en moins pour tout le monde. Pour les parents, c'est un nouvel ajout à la dette de sommeil provoquée par la naissance d'un enfant. De manière générale, le passage à l'heure d'été est plus difficile à gérer que celui à l'heure d'hiver.

"Moins de 3 mois, pas d'impact"

Pour les bébés de moins de 3 mois, les changements d'heure n'auraient pas d'impact. "Un nourrisson de moins de 3 mois va s'adapter, il n'a pas encore de rythme de sommeil et d'alimentation", rassure Emmanuelle Rigeade, infirmière puéricultrice. Selon la professionnelle, le sommeil n'est "mature que vers 5-6 ans."

"Les bébés sont en train d'apprendre à faire leurs nuits, souligne Marc Rey, neurologue et président de [l'Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance ([INSV](#)). Le fait de changer d'heure, alors que leur sommeil est très polyphasique -ils alternent des plages d'éveil nocturne et de sommeil diurne-, ne va pas changer grand-chose pour eux."

Après 3 mois, le changement d'heure peut modifier l'heure du coucher ou celle du lever, qui peuvent commencer à devenir de plus en plus réguliers. "Il y a deux façons de faire possibles: soit on ne fait rien et on se dit que l'enfant va se décaler petit à petit les jours suivants, explique Emmanuelle Rigeade. Soit on le décale la semaine d'avant un petit peu chaque jour. Cela dépend vraiment des parents."

Le soleil va se coucher plus tard

La professionnelle insiste sur le fait de ne pas s'angoisser et de faire comme on le sent. "Il y a des gens que ça inquiète, des enfants qui ont des rythmes de sommeil un peu

fragiles, qui vont subir la fatigue plus durement, souligne la puéricultrice. Mais si on les couche les jours suivants 10-15 minutes plus tôt, ça se recale très vite. Les enfants s'adaptent, souvent plus vite que nous, à beaucoup de choses!"

On peut éventuellement anticiper le surplus de lumière du jour. "Il va faire nuit plus tard et l'enfant pourra ne pas avoir envie de se coucher, prévient Marc Rey, de **l'INSV**. Ce que l'on conseille, c'est d'assombrir l'espace, d'occulter la lumière du soleil à l'aide de volets ou de rideaux." Et aider ainsi l'enfant à sécréter de la mélatonine.

Pendant la journée, Emmanuelle Rigeade conseille, en contraste, de bien profiter de la lumière du soleil -tout en se protégeant- et de sortir autant que l'on peut.

La clef du sommeil: la régularité

Pour le professionnel du sommeil, le maître-mot c'est la régularité. "Il est important d'avoir des horaires de coucher, plutôt précoces, rappelle Marc Rey. Dans une enquête réalisée lors de la journee du sommeil" data-vars-item-type="text" data-vars-unit-name="623af039e4b0c727d4858851" data-vars-unit-type="buzz_body" data-vars-target-content-id="https://www.huffingtonpost.fr/news/journee-nationale-du-sommeil/" data-vars-target-content-type="feed" data-vars-type="web_internal_link" data-vars-subunit-name="article_body" data-vars-subunit-type="component" data-vars-position-in-subunit="5"> **journee du sommeil** le 18 mars par **l'INSV**, on note que seuls 48% des parents couchent leurs enfants à une heure régulière tous les jours."

Une régularité difficile à suivre à cette période de l'année pour certains parents eux-mêmes qui, voulant profiter des soirées ensoleillées plus longtemps avec le changement d'heure, peuvent faire traîner et décalent l'heure du coucher.

Pour la puéricultrice, un décalage général n'est pas forcément négatif. Tout dépend des habitudes et du rythme de vie de la famille et du moment qu'on respecte le nombre d'heures de sommeil dont a besoin l'enfant.

"Si on peut se le permettre, on peut aussi décaler le rythme de tout le monde la moitié de l'année, profiter davantage des soirées estivales et faire des balades le soir, estime-t-elle. Mais à condition qu'il ne faille pas lever l'enfant à 7h le lendemain pour la crèche."

Moins de réveils précoces

Ce changement d'heure peut avoir un côté positif pour les parents d'enfants qui se réveillent en général à l'aube. "Un enfant au réveil précoce, qui se réveille d'habitude à 6h du matin, va se réveiller à 7h, expose Emmanuelle Rigeade. Psychologiquement, en tant que parents, c'est plus facile à vivre."

L'important, quel que soit le nouveau rythme qu'on adopte, est de garder le même rythme la semaine et le week-end. "Si on décale l'enfant et qu'on change d'horaires en permanence, il va avoir plus de mal à mettre en place ses rythmes et des problèmes d'opposition au sommeil peuvent apparaître", note Marc Rey.

Le médecin glisse une autre règle d'or: pas d'écrans le soir. "Si vous occulterez la lumière du soleil le soir mais que l'enfant est exposé à la lumière bleue, ça empêche de dormir", rappelle-t-il.

À voir également sur Le HuffPost: À l'origine du changement d'heure d'été, Valéry Giscard d'Estaing a rendu ce slogan célèbre



Nous changeons d'heure ce week-end, notre horloge biologique sera-t-elle dérégulée ?



Le passage à l'heure d'été se déroulera dimanche 27 mars 2022 à 2 heures du matin, il faudra ajouter 60 minutes à l'heure légale. Ce décalage horaire, bien que léger, peut avoir de vrais effets physiologiques chez certaines personnes avec comme conséquences des effets néfastes sur la santé.

Alexandra Bresson
iStock/LumiNola

Le 27 mars prochain, dans la nuit de dimanche, tous les téléphones et autres appareils connectés feront un bond d'une heure dans le temps avec un passage automatique à 2 h qui deviendra 3 h du matin débutant ainsi le passage à l'heure d'été. Le changement d'heure a été instauré en France à la suite du choc pétrolier de 1973-1974. Depuis 1998, les dates de changement d'heure ont été harmonisées au sein de l'Union européenne. Dans tous les pays membres, le passage à l'heure d'hiver s'effectue le dernier dimanche d'octobre et le passage à l'heure d'été, le dernier dimanche de mars. Mais cette habitude est de plus en plus contestée par les citoyens et même certains organismes à l'instar de l'Académie américaine de médecine du sommeil, contestant aujourd'hui son bénéfice et mettant en avant des effets néfastes pour la santé.

La littérature scientifique montre en effet que le changement d'heure peut induire des troubles du sommeil, de la vigilance, des accidents de la route, des dépressions, des suicides, et des infarctus du myocarde. Mais qu'en est-il réellement ? L'Inserm a décidé de faire le point sur le sujet et souligne en premier lieu que si pour la plupart des gens ce changement d'heure n'aura que pas ou peu de conséquences visibles, il peut bien être associé chez d'autres à des conséquences non négligeables sur la santé. La raison est simple : le changement d'heure peut impacter notre horloge biologique interne (aussi appelée système circadien). Or, celle-ci régule des fonctions de l'organisme aussi diverses que le système veille/sommeil, la température corporelle, la pression artérielle, la production d'hormones ou encore la fréquence cardiaque.

« L'adaptation à ce décalage horaire imposé variera d'un individu à l'autre »

Si ce rythme circadien, un cycle d'une durée de 24 heures est généré par l'organisme lui-même il a néanmoins besoin de « synchroniseurs » pour fonctionner correctement dont le plus puissant est la lumière naturelle. L'organisme doit donc s'adapter, ce qui peut prendre du temps. « *L'adaptation de l'organisme à ce décalage horaire imposé variera d'un individu à l'autre et peut durer de quelques jours pour les chronotypes matinaux (personnes qui sont plus efficaces le matin), à plusieurs mois pour les chronotypes tardifs (plus efficaces le soir).* », précise ainsi l'Inserm. Dans ce contexte, les petits enfants et personnes âgées ont plus de risques de ressentir des effets négatifs, de même que les adolescents, travailleurs de nuit, et tous ceux souffrant d'un trouble du sommeil et qui auront plus de difficultés pour s'adapter au nouvel horaire.

A découvrir également : Mélatonine : l'hormone du sommeil est-elle vraiment efficace pour dormir ?

Le passage à l'heure d'été est particulièrement complexe pour un motif : une perte d'une heure de sommeil tandis que notre horloge biologique devra être avancée d'une heure. Or, ce manque de sommeil, même d'une heure, peut provoquer une chute de l'attention, occasionner de la somnolence, de la nervosité ou dégrader l'humeur, des situations qui pourraient en elle-même être la cause d'une augmentation des accidents de la route ou du travail par exemple. Et ce dans un contexte où les Français sont déjà en manque chronique de sommeil : selon les résultats d'une enquête de la MGEN avec **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance publiée en 2020, la dette de sommeil s'accroît chez ces derniers puisqu'ils dorment en moyenne 6h41 en semaine et 7h33 le week-end, soit 1h30 de moins qu'il y a une trentaine d'années.
Heure d'hiver ou d'été : s'il ne fallait en choisir qu'une ?

S'ajoute à cela, donc, une perturbation de notre horloge biologique. En cause, notre mécanisme interne, comme l'explique l'Inserm. « *En moyenne, nos organismes ont tendance à accumuler un retard de 10 minutes sur leur cycle de 24 heures. Avec le changement d'heure, on leur demanderait d'avancer leur rythme d'une heure, ce qui accentuerait les efforts faits par notre corps pour tenter de rattraper son retard. Ce changement serait particulièrement mal vécu par les chronotypes les plus tardifs, ceux enregistrant une moyenne de 30 minutes de retard sur leur cycle de 24 heures.* » Une question se pose alors : quel est le changement d'heure le moins néfaste pour la santé : celui d'hiver ou d'été ? Le choix se porte généralement sur l'heure d'hiver et c'est d'ailleurs ce que recommande la majorité de la communauté scientifique.

L'Inserm met en avant un argument qui fait mouche pour beaucoup, à savoir que si on en venait à maintenir l'heure d'été toute l'année, le réveil en hiver et le coucher en été seraient plus difficiles. Ainsi, « *au jour le plus court de l'année (21 décembre), le soleil se lèverait à Paris à 9 h 41 (au lieu de 8 h 41 à l'heure standard ou d'hiver) et ce lever du soleil tardif en cette saison hivernale aurait un impact néfaste sur la santé des Français, le réglage de notre horloge biologique se faisant aussi par l'exposition à la lumière.* » Car souvenez-vous, l'alternance lumière/obscurité joue un rôle de synchroniseur prépondérant pour notre horloge biologique. Dès le réveil, notre corps a besoin d'une dose importante pour débiter la journée et synchroniser son rythme interne : il serait ainsi privé de cette lumière en hiver à cause d'un lever du jour plus tardif.
Une difficile application à l'échelle européenne

A l'inverse, si l'heure d'hiver était maintenue, le coucher du soleil aurait lieu en moyenne 4 h plus tard en été qu'en hiver, au lieu de 3 h avec le changement d'heure actuel. Ce qui induirait donc « *un coucher plus précoce et un sommeil plus long qui seraient bénéfiques à notre santé* », conclut l'Inserm. A noter qu'il est possible d'adopter certains réflexes simples qui permettent à notre horloge d'anticiper ce changement de rythme jour-nuit. A commencer par se lever un peu plus tôt pendant plusieurs jours en mettant son réveil 20 à 30 minutes plus tôt que l'heure habituelle dans les jours qui précèdent le

changement d'heure. A l'inverse, se coucher plus tôt la veille du changement d'heure est déconseillé car il est difficile de s'endormir à la demande mais il est en revanche conseillé de s'exposer le matin à la lumière naturelle.

Reste à savoir si 2022 sera la dernière année comportant ces changements d'heure saisonniers en Europe car à la demande du Parlement européen, la Commission européenne a lancé une consultation publique en 2018, avec 84% des répondants favorables à la suppression du changement d'heure. Le projet de directive prévoyait la suppression du changement d'heure saisonnier à compter de 2021, chaque État membre devant choisir de rester à l'heure d'hiver ou à l'heure d'été. C'est là que la situation se complique puisque les pays ne sont pas tous d'accord sur le fuseau horaire à appliquer : plutôt heure d'été pour les pays du Sud et heure d'hiver pour les pays du Nord. Le texte devait être adopté par le Conseil fin 2020, puis transposé par les États membres mais ce dernier n'est plus à l'ordre du jour en raison de la crise liée au Covid-19.



Changement d'heure : quels sont les impacts sur notre sommeil ?

Nous passons à l'heure d'été dans la nuit du 26 au 27 mars 2022. Il faudra avancer sa montre d'une heure. Cette heure de sommeil en moins n'est pas sans conséquences.

Par

Agence de presse APEI Publié le 26 Mar 22 à 11:36



La fatigue est la première conséquence du changement d'heure. (©Drobot Dean / AdobeStock)

Ce week-end, il est temps de remettre les pendules à l'heure ! C'est en effet dans la nuit du samedi 26 au dimanche 27 mars 2022, que nous passerons à l'heure d'été. Les aiguilles avanceront d'une heure : **à 2h, il sera donc 3h.**

Comme chaque année depuis 1976, nous allons perdre une heure de sommeil. Faut-il s'en inquiéter ? « Les gens qui sont en privation chronique de sommeil récupèrent habituellement le week-end », constate le **Dr Marc Rey**, président de **I'INSV (Institut National du Sommeil** et de la Vigilance). « Ce qu'ils ne pourront pas faire ce week-end-là. Cela va donc aggraver leur dette de sommeil ».

Sans compter qu'il fera jour tardivement le soir : avec les longues soirées qui se profilent, nous aurons donc tendance à nous coucher plus tard. Car la lumière du jour bloque la sécrétion de **mélatonine** (hormone du sommeil), ce qui peut gêner l'endormissement.

Ceux qui n'ont pas de dette de sommeil vont récupérer en moins de huit jours, les autres mettront plutôt deux à trois semaines.

Et les personnes souffrant d'insomnie ou de problèmes d'endormissement seront davantage incommodées.

Quand le déficit de sommeil s'avère important, ce n'est pas sans conséquences sur le système immunitaire, **le fonctionnement du cerveau** ou la vie psychique. « L'anxiété peut perturber un sommeil qui l'est déjà à cause du **stress actuel** lié à la guerre en Ukraine ou au Covid », ajoute le Dr Rey.

Le poids aussi peut pâtir du changement d'heure, notamment si l'on mange davantage

en restant plus longtemps à table le soir.

Certes, ce décalage perturbe un peu notre rythme habituel. Mais nous met-il au moins de **bonne humeur** ? « C'est possible parce que nous allons profiter des longues soirées. Mais d'un autre côté, la fatigue peut aussi nous mettre de mauvaise humeur ».

Vidéos : en ce moment sur Actu

Pas d'inquiétude, cependant, car une heure représente un décalage relativement minime, que tout un chacun sera en mesure d'affronter.

Et les enfants ?

Les enfants ont besoin de plus de sommeil que les adultes et le décalage peut les affecter davantage, d'autant qu'il est plus compliqué de les faire dormir quand le soleil brille encore. Il est donc nécessaire de surveiller leurs horaires de coucher, en particulier les adolescents qui ont une tendance naturelle à se mettre au lit plus tard.

Comment anticiper ?

Il est conseillé de se reposer davantage les jours précédents.

Faire de bonnes nuits peut aider à supporter plus facilement ce changement d'heure.

Et par la suite, fermer les volets plus tôt ou utiliser des rideaux occultants pour ne pas voir la lumière du jour.

Et l'heure d'hiver ?

En hiver, le décalage a moins de conséquences sur l'organisme parce qu'il nous rapproche de l'heure solaire. Et aussi parce qu'il nous fait gagner une heure de sommeil !

Et s'il ne fallait garder qu'un seul horaire ? Le Dr Rey est affirmatif : « Il faudrait conserver **l'heure d'hiver**, qui n'est décalé que d'une heure par rapport à l'heure solaire, contre deux heures pour l'heure d'été. Or c'est ce rythme solaire qui remet notre horloge biologique à l'heure chaque jour ».

Cet article vous a été utile ? Sachez que vous pouvez suivre Actu dans l'espace Mon Actu . En un clic, après inscription, vous y retrouverez toute l'actualité de vos villes et marques favorites.

Changement d'heure : quels sont ses effets sur notre santé ?



SantéActualitéClassé sous :Corps humain , chronobiologie , heure d'été

[EN VIDÉO] Changement d'heure : d'où vient-il et à quoi ça sert ? En France, l'heure d'été a été instaurée en 1976 en plein choc pétrolier. Mais le changement d'heure génère-t-il vraiment des économies d'énergie ?

Tous les ans, depuis 1976, se réveille la vieille querelle entre les *Pour* et les *Contre*. Pour ou contre l'heure d'été ? Certains voient leur rythme de sommeil chamboulé quand d'autres n'en ressentent aucun effet. En dérégulant le rythme circadien, quels sont les effets de ce décalage horaire sur notre organisme ? Que dit la science à ce sujet ?

Dans la nuit du dimanche 27 mars, nos téléphones et autres appareils connectés feront un bond d'une heure dans le temps. L'heure affichée sur les écrans passera automatiquement de 2 à 3 heures du matin pour accompagner le passage à l'heure d'été. Si, pour la plupart des gens, ce changement d'heure n'aura que pas ou peu de conséquences visibles, plusieurs travaux de recherche soulignent toutefois qu'il peut être associé à des effets sur notre horloge biologique et à des conséquences non négligeables sur notre santé.

La littérature scientifique montre que le changement d'heure a bel et bien des effets physiologiques et sanitaires : il impacte notre horloge biologique interne (appelé système De tels rythmes biologiques existent chez tous les êtres vivants, bactéries comprises, et se manifestent par des variations cycliques d'un grand nombre de paramètres physiologiques..." data-url="/sante/definitions/biologie-circadien-2148/" data-more="Lire la suite"> circadien) et peut induire des effets néfastes sur notre santé (troubles du sommeil, de la vigilance, accidents du travail et de la route, des dépressions, des infarctus du myocarde et des accidents vasculaires cérébraux).

L'adaptation de l'organisme à ce décalage horaire que nous lui imposons variera d'un

individu à l'autre et peut durer de quelques jours pour les chronotypes matinaux (personnes ayant tendance à être plus efficaces le matin), à plusieurs mois pour les chronotypes tardifs (personnes ayant tendance à être plus efficaces le soir). Dans le contexte de ce changement d'heure, les petits enfants et les personnes âgées ont plus de risques de ressentir des effets négatifs, mais c'est aussi le cas des adolescents, des travailleurs de nuit, et de tous ceux souffrant d'un trouble du sommeil et qui auront plus de difficultés pour s'adapter au nouvel horaire.

Les couche-tard défavorisés

Par ailleurs, selon l'avis des spécialistes, comme le neurobiologiste et chercheur Inserm Claude Gronfier, président de la Société Française de Chronobiologie, le passage à l'heure d'été serait plus compliqué à gérer pour l'organisme que le passage à l'heure d'hiver, compte tenu d'un côté de la perte d'une heure de sommeil, et de l'autre du fait que l'horloge biologique devra être avancée d'une heure.

En moyenne, nos organismes ont tendance à accumuler un retard de 10 minutes sur leur cycle de 24 heures. Avec le changement d'heure, on leur demanderait d'avancer leur rythme d'une heure, ce qui accentuerait les efforts faits par notre corps pour tenter de rattraper son retard. Ce changement serait particulièrement mal vécu par les chronotypes les plus tardifs, ceux enregistrant une moyenne de 30 minutes de retard sur leur cycle de 24 heures. Les effets du passage à l'heure d'été sur notre rythme circadien seraient accentués par le manque général de sommeil de la population française, estimé entre 30 et 90 minutes par jour selon les études (60 minutes selon le Baromètre à mercure, à eau, à gaz

Le plus ancien des baromètres est le baromètre à mercure. Il a été imaginé au XVIII^e siècle par le physicien Evangelista Torricelli. Les baromètres à eau et à gaz jouent sur la..."

data-image="https://cdn.futura-sciences.com/buildsv6/images/midioriginal/d/6/1/d6112c3a30_98845_barometre-definition.jpg"

data-url="/sciences/definitions/physique-barometre-15917/" data-more="Lire la suite"> baromètre 2022 de **[l'Institut National du Sommeil](#)** et de la Vigilance).

Pourquoi maintenir l'heure d'été et l'heure d'hiver ?

La suppression du changement d'heure saisonnier ayant été votée en 2019, les États membres de l'Union européenne doivent désormais choisir quelle heure définitive adoptée. La grande majorité de la communauté scientifique recommande que le choix se porte sur le maintien de l'heure d'hiver.

Si on en venait à maintenir l'heure d'été toute l'année, le réveil en hiver et le coucher en été seraient en effet plus difficiles. Au jour le plus court de l'année (le 21 décembre), le Soleil est l'étoile la plus proche de la Terre, dont elle est distante d'environ 150 millions de kilomètres. Le Soleil est situé à 8,5 kparsecs du centre de la Voie lactée. Dans la classification des étoiles, le soleil est une étoile de type G2.

La masse..."

data-image="https://cdn.futura-sciences.com/buildsv6/images/midioriginal/1/d/9/1d9cd1d45f_50034577_eruption.jpg" data-url="/sciences/definitions/univers-soleil-3727/"

data-more="Lire la suite">soleil se lèverait à Paris à 9 h 41 (au lieu de 8 h 41 à l'heure standard ou « heure d'hiver »), et ce lever du soleil très tardif en cette saison hivernale

aurait un impact néfaste sur la santé des Français, le réglage de notre horloge biologique se faisant aussi par l'exposition à la lumière blanche. Les longueurs d'ondes de la lumière visible s'échelonnent d'environ 380 nm (violet) à 780 nm (rouge). Le spectre visible est..."

data-image="https://cdn.futura-sciences.com/buildsv6/images/midioriginal/b/6/9/b697a0c09f_85912_lumiere.jpg" data-url="/sciences/definitions/physique-lumiere-326/" data-more="Lire la suite">lumière.

À l'heure du réveil, notre corps a besoin d'une dose importante de lumière pour débiter une nouvelle journée et synchroniser l'horloge biologique. Il serait ainsi privé de cette lumière en hiver avec lever du jour plus tardif.

En revanche, si l'heure d'hiver était maintenue, le coucher du soleil aurait lieu en moyenne 4 h plus tard en été qu'en hiver, au lieu de 3 h avec le changement d'heure actuel, et induirait un coucher plus précoce et un sommeil plus long qui seraient bénéfiques à notre santé.

Les travaux sur l'importance de l'exposition à la lumière sur le cycle circadien sont menés au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon. L'équipe de recherche a notamment observé que certaines expositions à la lumière à des moments très précis ont des effets bénéfiques sur la physiologie du sommeil et les fonctions non-visuelles de l'organisme telles que la sécrétion de la mélatonine (hormone contrôlée par l'horloge circadienne et impliquée dans la régulation du sommeil), le réflexe pupillaire, l'activité cérébrale, la température et le système cardiovasculaire, même à des expositions très courtes et des niveaux très faibles de lumière.

Soutenez votre média scientifique indépendant : découvrez nos formules d'abonnements !

4 bonnes raisons de s'abonner à Futura sur Patreon :

1. Un site sans aucune publicité à partir de 3,29 euros par mois.
2. C'est sans engagement.
3. Des accès à des contenus prioritaires, en avant-première, rien que pour vous.
4. Vous soutenez notre activité de la meilleure manière possible. Une réelle motivation pour nous !

Intéressé par ce que vous venez de lire ?



Lecture, sexe et méditation : les recettes efficaces des Français pour mieux dormir



Les articles de votre blog ici ? Inscrivez votre blog !

Publié le 23 mars 2022 par Guillaume Frechin@LHommeTendance

En amont de la **Journée du Sommeil**, le 18 mars 2022, Wopilo, marque française de linge de lit et petite literie, a voulu tout savoir sur la relation des Français avec leur sommeil. Est-il perçu comme un problème ou un plaisir, comment le trouver, l'améliorer et en faire un allié du quotidien ? Quelles activités les Français sont-ils prêts à sacrifier en échange d'une bonne nuit de sommeil ? Telles sont quelques-unes des questions que Wopilo a posé à sa (large) communauté.

Le sommeil, plus qu'une obligation, un plaisir

Après avoir rencontré des difficultés en la matière durant les périodes de confinement, les Français vont mieux côté sommeil : 25 % dorment bien ou très bien, et pour 65 %, cela dépend des périodes. Seules 11% des personnes interrogées par Wopilo affirment dormir mal ou très mal.

Autre signe de ce retour à une relation plus apaisée : 70 % considèrent le sommeil comme un plaisir. C'est même, pour 46%, LE secret de leur forme, beauté ou intelligence ! Seuls 22 % le considèrent comme un problème, et 9 % comme une perte de temps incompressible. Malgré les injonctions de notre société à être toujours plus productif, la tendance de la « slow life » gagne du terrain !

Ce sommeil est-il apprécié au point de renoncer à d'autres activités, et si oui lesquelles ? Pour 62 % des sondés, la réponse est claire : ils seraient prêts à sacrifier une soirée de fête en échange d'une bonne nuit ! Les confinements à répétition auraient-ils eu raison des fêtards ? En deuxième position, 53 % estiment que le visionnage de leur série préférée peut bien attendre, au profit d'un sommeil réparateur. Bien plus loin derrière, seulement un sondé sur trois (34 %) serait prêt à tourner le dos à

un bon repas pour lui préférer une bonne nuit. Et pour 22 %, c'est une discussion enrichissante avec un proche qu'ils seraient prêts à sacrifier pour pouvoir se reposer davantage.

Enfin, seuls 19 % préfèrent rejoindre les bras de Morphée plutôt qu'une partie de jambes en l'air...!

« Ces résultats montrent que les Français préfèrent sacrifier des activités « sociales », tournées vers l'extérieur (une soirée, un film) plutôt que des plaisirs plus personnels, plus intimes, commente Thomas Herve, fondateur de Wopilo. Cette évolution reflète ce que nous sentons dans l'ensemble de la société : prendre le temps de se faire du bien, physiquement et moralement, prend largement le pas sur l'envie d'évasion ou de représentation sociale.

Mais nous ne sommes pas dans repli, le rejet de l'autre, puisqu'une bonne discussion avec un proche fait partie des activités que peu de Français sont prêts à troquer contre plus de sommeil. Cela nous conforte dans notre approche du sommeil, à la fois bienveillante et innovante, en phase avec ces attentes. »

Remèdes naturels, méditation et bruits blancs au service de nos nuits

Selon une idée reçue fortement ancrée, la France serait championne mondiale de la consommation de somnifères. En réalité, la quantité de somnifères prescrits en France diminue depuis le milieu des années 2010. La consommation a remonté durant la crise sanitaire, mais aujourd'hui, le retour à des solutions naturelles reprend le dessus.



Ainsi, s'ils devaient choisir une invention géniale autour du sommeil, les Français éliraient d'abord, à 41 %, la formule magique qui permettrait de s'endormir à tout moment et en tout lieu. 34 % choisiraient une literie capable de supprimer les réveils nocturnes. En revanche, face à une « pilule procurant instantanément les effets d'une bonne nuit de sommeil », seuls 15 % tenteraient l'expérience, sans doute parce qu'elle semble trop chimique pour être honnête !

Interrogés sur les gestes qu'ils privilégient pour s'endormir, les Français continuent de mettre en avant des solutions naturelles et non chimiques. Ainsi, 56 % optent pour la lecture. Et, même s'ils savent à 80 % que les écrans ne sont pas recommandés avant de dormir, 44 % visionnent quand même un film ou une série au moment du coucher. Un répondant sur trois (33 %) optera pour le pouvoir naturel des endorphines après avoir fait l'amour. Presque aussi naturelle, la tisane relaxante est plébiscitée par 26 % des sondés. Enfin, tendance de plus en plus forte, la méditation est pratiquée par 20% des répondants pour s'endormir plus vite.

Côté accessoires d'aide au sommeil, on observe que les applications de méditation/relaxation, ainsi que les diffuseurs de bruits blancs – parmi lesquels on trouve les Youtubeurs ASMR – ont intégré la routine du soir de plus d'un répondant sur cinq (21,5 %). Voir quelques solutions pour s'endormir >>



Morphée - Version Française - Box de Méditation...
(1721)

[En savoir plus +](#)



Dodow - Déjà plus de 500.000 utilisateurs...
(8614)

[En savoir plus +](#)



RENPHO Machine à bruit blanc, assure une bonne...
(998)

[En savoir plus +](#)

Autant de solutions déployées pour lutter contre le stress, désigné ennemi numéro un de leur sommeil par 70 % des sondés, devant le bruit (48 %), les tensions musculaires ou cervicales (45 %), ou encore un.e partenaire qui bouge ou ronfle (33 %).

« Ce rapport au sommeil a évolué, après les bouleversements des deux dernières années, commente Thomas Hervet, fondateur de Wopilo. Dormir a pu s'avérer difficile au plus fort de la crise sanitaire, ce qui a accru la valeur que les

Français accordent au sommeil. Aujourd'hui, ils l'abordent de façon saine et positive, et semblent décidés à en prendre soin de manière globale : en optimisant leur hygiène de vie, en soignant leur confort musculo-squelettique, et en se montrant ouverts à de nouvelles options, parfois digitales, mais toujours naturelles.

Ces habitudes semblent désormais être là pour s'inscrire dans la durée. Notre offre, basée sur la recherche du bien-être physique et psychique pour favoriser le sommeil, s'inscrit en parfaite adéquation avec ces évolutions sociétales ».

Votre avis sur cet article



Lecture, sexe et méditation : les recettes efficaces des Français pour mieux dormir

- Home
- Art de vivre
- Guillaume
- 23 mars 2022



En amont de la **Journée du Sommeil**, le 18 mars 2022, Wopilo, marque française de linge de lit et petite literie, a voulu tout savoir sur la relation des Français avec leur sommeil. Est-il perçu comme un problème ou un plaisir, comment le trouver, l'améliorer et en faire un allié du quotidien ? Quelles activités les Français sont-ils prêts à sacrifier en échange d'une bonne nuit de sommeil ? Telles sont quelques-unes des questions que Wopilo a posé à sa (large) communauté.

Le sommeil, plus qu'une obligation, un plaisir

Après avoir rencontré des difficultés en la matière durant les périodes de confinement, les Français vont mieux côté sommeil : 25 % dorment bien ou très bien, et pour 65 %, cela dépend des périodes. Seules 11% des personnes interrogées par Wopilo affirment dormir mal ou très mal.

Autre signe de ce retour à une relation plus apaisée : 70 % considèrent le sommeil comme un plaisir. C'est même, pour 46%, LE secret de leur forme, beauté ou intelligence ! Seuls 22 % le considèrent comme un problème, et 9 % comme une perte de temps incompressible. Malgré les injonctions de notre société à être toujours plus productif, la tendance de la « slow life » gagne du terrain !

Ce sommeil est-il apprécié au point de renoncer à d'autres activités, et si oui lesquelles ? Pour 62 % des sondés, la réponse est claire : ils seraient prêts à sacrifier une soirée de fête en échange d'une bonne nuit ! Les confinements à répétition auraient-ils eu raison des fêtards ? En deuxième position, 53 % estiment que le visionnage de leur série préférée peut bien attendre, au profit d'un sommeil réparateur. Bien plus loin derrière, seulement un sondé sur trois (34 %) serait prêt à tourner le dos à un bon repas pour lui préférer une bonne nuit. Et pour 22 %, c'est une discussion

enrichissante avec un proche qu'ils seraient prêts à sacrifier pour pouvoir se reposer davantage.

Enfin, seuls 19 % préfèrent rejoindre les bras de Morphée plutôt qu'une partie de jambes en l'air...!

« Ces résultats montrent que les Français préfèrent sacrifier des activités « sociales », tournées vers l'extérieur (une soirée, un film) plutôt que des plaisirs plus personnels, plus intimes, commente Thomas Herve, fondateur de Wopilo. Cette évolution reflète ce que nous sentons dans l'ensemble de la société : prendre le temps de se faire du bien, physiquement et moralement, prend largement le pas sur l'envie d'évasion ou de représentation sociale.

Mais nous ne sommes pas dans repli, le rejet de l'autre, puisqu'une bonne discussion avec un proche fait partie des activités que peu de Français sont prêts à troquer contre plus de sommeil. Cela nous conforte dans notre approche du sommeil, à la fois bienveillante et innovante, en phase avec ces attentes. »

Remèdes naturels, méditation et bruits blancs au service de nos nuits

Selon une idée reçue fortement ancrée, la France serait championne mondiale de la consommation de somnifères. En réalité, la quantité de somnifères prescrits en France diminue depuis le milieu des années 2010. La consommation a remonté durant la crise sanitaire, mais aujourd'hui, le retour à des solutions naturelles reprend le dessus.



Ainsi, s'ils devaient choisir une invention géniale autour du sommeil, les Français éliraient d'abord, à 41 %, la formule magique qui permettrait de s'endormir à tout moment et en tout lieu. 34 % choisiraient une literie capable de supprimer les réveils nocturnes. En revanche, face à une « pilule procurant instantanément les effets d'une bonne nuit de sommeil », seuls 15 % tenteraient l'expérience, sans doute parce qu'elle semble trop chimique pour être honnête !

Interrogés sur les gestes qu'ils privilégient pour s'endormir, les Français continuent de mettre en avant des solutions naturelles et non chimiques. Ainsi, 56 % optent pour la lecture. Et, même s'ils savent à 80 % que les écrans ne sont pas recommandés avant de dormir, 44 % visionnent quand même un film ou une série au moment du coucher. Un répondant sur trois (33 %) optera pour le pouvoir naturel des endorphines après avoir fait l'amour. Presque aussi naturelle, la tisane relaxante est plébiscitée par 26 % des sondés. Enfin, tendance de plus en plus forte, la méditation est pratiquée par 20% des répondants pour s'endormir plus vite.

Côté accessoires d'aide au sommeil, on observe que les applications de méditation/relaxation, ainsi que les diffuseurs de bruits blancs – parmi lesquels on trouve les Youtubers ASMR – ont intégré la routine du soir de plus d'un répondant sur cinq (21,5 %). Voir quelques solutions pour s'endormir >>

Autant de solutions déployées pour lutter contre le stress, désigné ennemi numéro un de leur sommeil par 70 % des sondés, devant le bruit (48 %), les tensions musculaires ou cervicales (45 %), ou encore un.e partenaire qui bouge ou ronfle (33 %).

« Ce rapport au sommeil a évolué, après les bouleversements des deux dernières années, commente Thomas Hervet, fondateur de Wopilo. Dormir a pu s'avérer difficile au plus fort de la crise sanitaire, ce qui a accru la valeur que les Français accordent au sommeil. Aujourd'hui, ils l'abordent de façon saine et positive, et semblent décidés à en prendre soin de manière globale : en optimisant leur hygiène de vie, en soignant leur confort musculo-squelettique, et en se montrant ouverts à de nouvelles options, parfois digitales, mais toujours naturelles.

Ces habitudes semblent désormais être là pour s'inscrire dans la durée. Notre offre, basée sur la recherche du bien-être physique et psychique pour favoriser le sommeil, s'inscrit en parfaite adéquation avec ces évolutions sociétales ».

Votre avis sur cet article



Comment retrouver un sommeil de qualité ?

- ☐ Home
- ☐ Art de vivre
- ☐ Guillaume
- ☐ 23 mars 2022



Difficultés d'endormissement, sommeil agité, réveils nocturnes ou précoces, nous sommes nombreux à être touchés par les troubles liés au sommeil. Ces nuits compliquées peuvent également avoir une répercussion sur nos journées puisque nous sommes fatigués, irritables voire déconcentrés. Pas de doute, la qualité du sommeil influe sur la qualité de vie et si cela persiste sur la santé.

Le contexte actuel entraîne énormément de stress et d'anxiété. Le quotidien n'est pas toujours facile. Selon l'enquête INSV/MGEN 2021, 45% des Français déclaraient souffrir de troubles du sommeil. Par ailleurs, on observe une très grande fatigue pour 17% des Français ainsi qu'une santé psychologique altérée pour plus d'un tiers d'entre eux.

Ainsi, de nombreux français ont beaucoup de mal à s'endormir et à avoir un sommeil de qualité. Que faire ? De nouvelles méthodes et de nouveaux accessoires sont aujourd'hui disponibles pour nous faciliter l'endormissement et retrouver un sommeil de qualité. Détente et bonne humeur avec Kumo

Le Kumo d'Aromasound n'est pas seulement un réveil, c'est aussi un diffuseur d'huiles essentielles. Éveillez vos sens de bon matin ou endormez-vous sereinement avec la synergie Nuit Sereine incluse, le gazouillis des oiseaux et une variation de couleurs associées. Programmez un temps de diffusion et laissez-vous aller. L'astuce est de diffuser l'huile essentielle dans la chambre au moins 5 minutes avant de dormir afin de créer une bulle anti-stress qui favorisera davantage le sommeil.

Pour plus d'informations sur l'univers et les produits de la gamme Aromasound® sur

www.aromasound.eu

Une nuit sous le signe de la sérénité avec Lilywood

Le diffuseur Lilywood est idéal pour préparer sa nuit dans une ambiance cocooning. Musique douce, lumière tamisée, ambiance olfactive adaptée : le combo parfait pour préparer son corps et son esprit à glisser vers le pays des rêves. Grâce à l'application, vous pourrez programmer le temps de diffusion, l'intensité lumineuse ou encore choisir la couleur en fonction de votre inspiration. Magnifique avec son délicat motif « fleur de nénuphar » taillé sur le capot de son réservoir, Lilywood est un véritable objet de décoration qui trouvera sa place dans votre intérieur.

Pour plus d'informations sur l'univers et les produits de la gamme Aromasound® sur www.aromasound.eu

La révolution silencieuse du Dodow

Dodow est un métronome lumineux inspiré de la méditation et du yoga pour vous réapprendre à vous endormir naturellement sans prise de médicament.

Il suffit de synchroniser sa respiration sur la pulsation lumineuse projetée au plafond pour que Dodow vous emmène progressivement de 11 à 6 respirations par minute. L'expiration plus longue que l'inspiration entraîne une sensation de fatigue. Ce phénomène est connu sous le nom de cohérence cardiaque.

Dodow convient à tous ceux qui ont des difficultés à s'endormir : pensées plein la tête, stress, examens, jet lags ou réveils nocturnes, insomnies grossesse. Extrêmement simple d'utilisation, Dodow fonctionne également sur les enfants à partir de 6 ans !

N°1 des ventes Amazon dans la catégorie bien-être et sommeil

Dodow - Déjà plus de 500.000 utilisateurs s'endorment plus vite !

☐ Dodow est un métronome lumineux pour vous réapprendre à vous endormir naturellement, sans prise de médicaments.

☐ L'exercice dure 8 ou 20 minutes puis Dodow s'éteint tout seul..

☐ En moyenne nos utilisateurs déclarent s'endormir ou se rendormir 2,5 x plus vite.

Vous pouvez espérer gagner une centaine d'heures de sommeil par an.

Morphée : Méditation et Sophrologie pour s'endormir facilement

Morphée propose 210 combinaisons de séances guidées, réalisées par une équipe de professionnels de la relaxation, encadrée par Florence Binay, sophrologue, spécialiste du sommeil. Avec Morphée, endormez-vous facilement, sereinement et profitez d'un sommeil profond et réparateur. Professionnels du sommeil, du bien-être et de la santé, ils sont plus d'un millier à apprécier les bienfaits de Morphée et à le recommander à leurs patients.

Morphée - Version Française - Box de Méditation et Sophrologie - Pour s'Endormir Facilement, Rapidement et Générer un Sommeil Profond et Réparateur

Endormissement Adulte - Sans écran - Déconnecté

☐ PERSONNALISABLE : Box de méditation contenant 210 combinaisons de séances pour vous aider à vous endormir rapidement et à dormir profondément. 8 thèmes au choix : scan corporel, respiration, mouvement, visualisation, cohérence cardiaque,

- ☑ Sieste, musique relaxante et sons de la nature. Chaque thème contient 8 séances avec 2 durées au choix (8 ou 20 minutes) et 2 voix au choix (Juliette ou Marc).
- ☑ EFFICACE : Toutes les séances ont été réalisées par des experts du sommeil. La sophrologie est utilisée quotidiennement dans l'ensemble des centres du sommeil de France pour lutter efficacement contre les troubles du sommeil liés au stress et à l'anxiété.
- ☑ DÉCONNECTÉ : Morphée fonctionne sans smartphone ni application mobile. Il ne dispose pas d'écran et ne diffuse pas d'ondes. Il favorise le sommeil d'un adulte ou d'un enfant de 10 ans ou plus.

La couverture lestée

En plus d'aider à lutter contre les troubles du sommeil, la couverture lestée permet de réduire son stress et son anxiété. Un peu comme un câlin, une caresse ou la main d'un proche pourraient le faire. Elle peut être un atout majeur afin d'intégrer calme et relaxation dans nos routines quotidiennes bien remplies.

Blumtal - Plaid Polaire 150 x 200 - Plaid Gris - Plaid Polaire Sherpa - Couverture Polaire Haute Qualité - Doux - Chaud - Moelleux

- ☑☑ DOUX & MOELLEUX : Le plaid polaire 150x200 cm Blumtal est très doux, moelleux et adaptée à toutes les saisons. Le côté polaire vous donne une sensation de douceur et de fraîcheur en été et le dos moelleux en Sherpa vous garde au chaud en hiver.
- ☑☑ UTILISATION POLYVALENTE : Plaid polaire 150x200 idéal pour la télévision ou les soirées de lecture sur le canapé. La couverture polaire Sherpa peut être emballée rapidement et est toujours le compagnon idéal, que ce soit lors d'un pique-nique dans le parc, d'un événement sportif ou un concert en plein air.
- ☑☑ MATÉRIAU DE HAUTE QUALITÉ : Le haut est fait de molleton 100% microfibre, le dessous confortable est fait de sherpa 100% microfibre. Plaid gris - La couverture polaire ne perd pratiquement aucune couleur, même en plein soleil.

Votre avis sur cet article



Comment retrouver un sommeil de qualité ?



Magazine Conso

Difficultés d'endormissement, sommeil agité, réveils nocturnes ou précoces, nous sommes nombreux à être touchés par les troubles liés au sommeil. Ces nuits compliquées peuvent également avoir une répercussion sur nos journées puisque nous sommes fatigués, irritables voire déconcentrés. Pas de doute, la qualité du sommeil influe sur la qualité de vie et si cela persiste sur la santé.

Comment s'endormir plus facilement et retrouver un sommeil de qualité ?

Le contexte actuel entraine énormément de stress et d'anxiété. Le quotidien n'est pas toujours facile. Selon l'enquête **INSV/MGEN** 2021, 45% des Français déclaraient souffrir de troubles du sommeil. Par ailleurs, on observe une très grande fatigue pour 17% des Français ainsi qu'une santé psychologique altérée pour plus d'un tiers d'entre eux.

Ainsi, de nombreux français ont beaucoup de mal à s'endormir et à avoir un sommeil de qualité. Que faire ? De nouvelles méthodes et de nouveaux accessoires sont aujourd'hui disponibles pour nous faciliter l'endormissement et retrouver un sommeil de qualité. Détente et bonne humeur avec Kumo

Le Kumo d'Aromasound n'est pas seulement un réveil, c'est aussi un diffuseur d'huiles essentielles. Éveillez vos sens de bon matin ou endormez-vous sereinement avec la synergie Nuit Sereine incluse, le gazouillis des oiseaux et une variation de couleurs associées. Programmez un temps de diffusion et laissez-vous aller. L'astuce est de diffuser l'huile essentielle dans la chambre au moins 5 minutes avant de dormir afin de créer une bulle anti-stress qui favorisera davantage le sommeil.

Pour plus d'informations sur l'univers et les produits de la gamme Aromasound® sur www.aromasound.eu



4 Commentaires Kumô Réveil Enceinte Bluetooth® Diffuseur d'huiles essentielles + Huile Essentielle Nuit sereine Aromasound En savoir plus +
Une nuit sous le signe de la sérénité avec Lilywood

Le diffuseur **Lilywood** est idéal pour préparer sa nuit dans une ambiance cocooning. Musique douce, lumière tamisée, ambiance olfactive adaptée : le combo parfait pour préparer son corps et son esprit à glisser vers le pays des rêves. Grâce à l'application, vous pourrez programmer le temps de diffusion, l'intensité lumineuse ou encore choisir la couleur en fonction de votre inspiration. Magnifique avec son délicat motif « fleur de nénuphar » taillé sur le capot de son réservoir, **Lilywood** est un véritable objet de décoration qui trouvera sa place dans votre intérieur.

Pour plus d'informations sur l'univers et les produits de la gamme Aromasound® sur www.aromasound.eu



1 Commentaires Haut-Parleur Bluetooth (Lilywood) avec Effet mineux, diffuseur d'arômes En savoir plus +
La révolution silencieuse du Dodow

Dodow est un métronome lumineux inspiré de la méditation et du yoga pour vous réapprendre à vous endormir naturellement sans prise de médicament.

Il suffit de synchroniser sa respiration sur la pulsation lumineuse projetée au plafond pour que Dodow vous emmène progressivement de 11 à 6 respirations par minute. L'expiration plus longue que l'inspiration entraîne une sensation de fatigue. Ce phénomène est connu sous le nom de cohérence cardiaque.

Dodow convient à tous ceux qui ont des difficultés à s'endormir : pensées plein la tête, stress, examens, jet lags ou réveils nocturnes, insomnies grossesse. Extrêmement simple d'utilisation, **Dodow** fonctionne également sur les enfants à partir de 6 ans !

N°1 des ventes Amazon dans la catégorie bien-être et sommeil



8 614 Commentaires Dodow - Déjà plus de 500.000 utilisateurs s'endorment plus vite !

- Dodow est un métronome lumineux pour vous réapprendre à vous endormir naturellement, sans prise de médicaments.
- L'exercice dure 8 ou 20 minutes puis Dodow s'éteint tout seul..
- En moyenne nos utilisateurs déclarent s'endormir ou se rendormir 2,5 x plus vite. Vous pouvez espérer gagner une centaine d'heures de sommeil par an.

En savoir plus +
Morphée : Méditation et Sophrologie pour s'endormir facilement

Morphée propose 210 combinaisons de séances guidées, réalisées par une équipe de professionnels de la relaxation, encadrée par Florence Binay, sophrologue,

spécialiste du sommeil. vec **Morphée**, endormez-vous **facilement, sereinement** et profitez d'un **sommeil profond et réparateur**. Professionnels du sommeil, du bien-être et de la santé, ils sont plus d'un millier à apprécier les bienfaits de Morphée et à **le recommander à leurs patients**.



1 721 Commentaires Morphée - Version Française - Box de Méditation et Sophrologie - Pour s'Endormir Facilement, Rapidement et Générer un Sommeil Profond et Réparateur Endormissement Adulte - Sans écran - Déconnecté

- **PERSONNALISABLE** : Box de méditation contenant 210 combinaisons de séances pour vous aider à vous endormir rapidement et à dormir profondément. 8 thèmes au choix : scan corporel, respiration, mouvement, visualisation, cohérence cardiaque, sieste, musique relaxante et sons de la nature. Chaque thème contient 8 séances avec 2 durées au choix (8

ou 20 minutes) et 2 voix au choix (Juliette ou Marc).

- **EFFICACE** : Toutes les séances ont été réalisées par des experts du sommeil. La sophrologie est utilisée quotidiennement dans l'ensemble des centres du sommeil de France pour lutter efficacement contre les troubles du sommeil liés au stress et à l'anxiété.
- **DÉCONNECTÉ** : Morphée fonctionne sans smartphone ni application mobile. Il ne dispose pas d'écran et ne diffuse pas d'ondes. Il favorise le sommeil d'un adulte ou d'un enfant de 10 ans ou plus.

En savoir plus +

La couverture lestée

En plus d'aider à lutter contre les troubles du sommeil, la **couverture lestée** permet de réduire **son** stress et **son** anxiété. Un peu comme un câlin, une caresse ou la main d'un proche pourraient le faire. Elle peut être un atout majeur afin d'intégrer calme et relaxation dans nos routines quotidiennes bien remplies.



1 701 Commentaires Blumtal - Plaid Polaire 150 x 200 - Plaid Gris - Plaid Polaire Sherpa - Couverture Polaire Haute Qualité - Doux - Chaud - Moelleux

En savoir plus +

Votre avis sur cet article



Pourquoi faire l'amour donne parfois envie de dormir (et vice versa)

Bertrand Métayer

Pourquoi faire l'amour donne parfois envie de dormir (et vice versa)

Si l'activité sexuelle a des effets soporifiques évidents après coup, surtout pour les hommes, le repos est aussi excellent pour la libido.

« Le sexe est mon somnifère naturel ! » Alors qu'un gros tiers des Français se plaint de troubles réguliers du sommeil, Edgard n'a pas de souci particulier pour s'endormir et ne se réveille presque jamais au milieu de la nuit. En revanche, il a mis en place un quasi-rituel : ne jamais s'assoupir sans activité sexuelle. « À deux, la soirée se termine souvent en faisant l'amour et lorsque je suis seul, je me masturbe, glisse-t-il en souriant. L'effet est immédiat. Quelques minutes après, je m'endors tranquillement. »

Dans la vie de couple en règle générale, le sommeil et la sexualité se concentrent régulièrement dans un lieu unique : le lit. Se glisser sous la couette peut autant être la promesse d'un exquis moment sensuel que celle d'une régénérante nuit de repos. Tous deux renvoyant à une idée de volupté et de bien-être. « J'adore faire l'amour et j'adore dormir. C'est parfait puisque ce sont deux activités qui s'enchaînent souvent, rit Alex. Et si en plus, j'ai bien mangé avant, c'est le tiercé gagnant dans l'ordre ! » Une enquête réalisée pour la société Wopilo à l'occasion de la 22e journée du sommeil révèle qu'une personne sur trois estime qu'avoir une activité sexuelle est un moyen efficace pour trouver le sommeil. Mais ils ne sont que 19 % à préférer dormir que faire l'amour. « C'est surtout qu'après, on est détendu, apaisé, c'est facile de s'endormir, reprend Alex. C'est un moment où on se fait un câlin, on retrouve du calme. Et puis c'est presque un réflexe de s'endormir. Même si on le fait dans la journée, on s'endort presque systématiquement après. »

L'explication de ce phénomène est en partie biologique. L'activité sexuelle provoque des sécrétions hormonales qui favorisent l'endormissement. Parmi celles-ci, les endorphines, la dopamine, la mélatonine et l'ocytocine. Dans le sens inverse, une bonne nuit de repos est également très propice à l'éveil des sens, toujours en raison de l'activité hormonale et grâce aux effets aphrodisiaques de notre inconscient au travers des rêves érotiques. Attention toutefois, l'érection matinale est avant tout un phénomène neurologique et vasculaire lié au sommeil, et n'a pas grand-chose à voir avec l'excitation. Les recherches pour tenter de comprendre les liens plus profonds entre sexualité et sommeil notamment au niveau neurologique restent toutefois limitées. « Il n'y a pas vraiment de littérature sur le sujet », reconnaît un médecin spécialiste des traitements des troubles du sommeil.

En matière de sexe comme de sommeil, chacun a son rythme et il est difficile parfois de coïncider. Quitte à grincer des dents lorsqu'on constate que sa moitié est en train de roupiller à peine les ébats achevés. Une situation davantage observée chez les hommes, soumis à la période réfractaire. Ce phénomène, lié à la chute de la dopamine et de la testostérone conjuguée à la sécrétion de la prolactine qui inhibe le désir, empêche toute stimulation sexuelle après l'éjaculation. Elle dure quelques minutes pour les adolescents, jusqu'à quelques heures pour les plus âgés, et empêche toute nouvelle érection. Ils sont alors nombreux à s'abandonner dans les bras de Morphée alors que les femmes, elles, peuvent



avoir plusieurs orgasmes d'affilée. Ce qui peut créer quelques tensions.

« C'est très vexant de se retrouver face à un homme qui ronfle dès qu'il a joui, grince ainsi Cléo. C'est aussi très frustrant quand on a envie de continuer. Pour moi, le côté naturel du sommeil a bon dos. C'est aussi un exemple que les hommes sont éduqués pour prendre leur propre plaisir sans penser à leur partenaire. J'aimerais voir leur tête si leur nana s'arrêtait au milieu d'une pénétration et s'endormait en les laissant en plan. Même s'ils ont eu un orgasme, il leur reste plein de moyens pour nous faire jouir plutôt que de dormir directement. »

Alex a aussi remarqué que lorsqu'il avait une activité sexuelle régulière, ses nuits étaient moins agitées. « J'ai l'impression de moins me réveiller et d'être plus reposé lorsque je me lève », glisse le trentenaire. Elsa, pour sa part, n'arrive pas à fermer l'œil après avoir fait l'amour. « J'ai plutôt faim et je suis très dynamique, constate-t-elle. J'ai l'impression d'être boostée. Et tant pis si je me retrouve toute seule dans mon salon au milieu de la nuit. Je peux bouquiner ou ranger un truc avant de retourner me coucher plus tard. »

Ce sommeil soudain peut aussi toutefois générer des situations cocasses. « Après avoir fait l'amour après le déjeuner un week-end, on s'est profondément endormi avec mon mari en laissant la porte de notre chambre grande ouverte, confie Valentine. On a été réveillés en sursaut par le retour à la maison de notre fils avec un copain. On s'est rhabillé en quatrième vitesse mais il n'a pas été dupe. Et difficile de savoir qui était le plus gêné... » ■



Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins

Grazia, publié le 23 mars à 06h30. Satané lumière bleue ! Le soir, lorsqu'on se pose devant la télévision, il est plutôt courant de finir par s'endormir devant celle-ci. Une fâcheuse manie qu'il n'est pas facile de combattre, mais qui serait pourtant plutôt néfaste. Eh oui, somnoler devant le petit écran n'a rien d'anodin comme l'expliquent Vanessa Slimani, médecin et directrice du Centre interdisciplinaire du sommeil et Marc Rey, neurologue, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance à Madame Figaro. Et cela pour une raison bien précise : la lumière bleue qui émane de l'écran de votre téléviseur.

« Les écrans des appareils sont enrichis pour améliorer le contraste, or celle-ci est semblable à la luminosité du matin. En clair, c'est un signal fort qui indique au corps que c'est le jour et qu'il faut se réveiller », indiquent les spécialistes, avant de préciser que cette lumière bleue empêchait la production de mélatonine qui n'est autre que l'hormone du sommeil. Cette dernière étant sécrétée « dès que le jour baisse autour de nous »

Pour bien dormir, à bas les écrans

Et la lumière n'est pas la seule fautive, les variations sonores contribuent également à perturber le sommeil, notamment parce qu'ils peuvent provoquer des réveils intempestifs qui compliqueront par...



Le JT des Hauts-de-France du mardi 22 mars 2022

Huile de friture: le carburant du futur? Réduire les factures d'énergie Covid-19: un nouveau variant sous surveillance Université d'Amiens: prévention autour des violences sexuelles Journée de sensibilisation sur l'apnée du sommeil Hénin-Beaumont: passion billard



Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins



© Shutterstock / DC Studio

Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins

Le soir, lorsqu'on se pose devant la télévision, il est plutôt courant de finir par s'endormir devant celle-ci.



© Shutterstock / bbernard

Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins

Une fâcheuse manie qu'il n'est pas facile de combattre, mais qui serait pourtant plutôt néfaste.



© Shutterstock / fizkes

Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins

Eh oui, somnoler devant le petit écran n'a rien d'anodin comme l'expliquent Vanessa Slimani, médecin et directrice du Centre interdisciplinaire du sommeil et Marc Rey, neurologue, président de **'l'Institut national du sommeil** et de la vigilance à Madame Figaro.



© Shutterstock / BaLL LunLa

Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins

Et cela pour une raison bien précise : la lumière bleue qui émane de l'écran de votre téléviseur.



© Shutterstock / sebra

Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins

En clair, c'est un signal fort qui indique au corps que c'est le jour et qu'il faut se réveiller", indiquent les spécialistes, avant de préciser que cette lumière bleue empêchait la production de mélatonine qui n'est autre que l'hormone du sommeil.



© Shutterstock / LightField Studios

Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins

Cette dernière étant sécrétée "dès que le jour baisse autour de nous".



© Shutterstock / Prostock-studio

Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins

Et la lumière n'est pas la seule fautive, les variations sonores contribuent également à perturber le sommeil, notamment parce qu'ils peuvent provoquer des réveils intempestifs qui compliqueront par la suite l'endormissement.



© Shutterstock / Roman Samborskyi

Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins

Ce n'est donc pas une surprise, si on vous dit que l'idéal serait de se tenir éloigné des écrans avant le coucher.



© Shutterstock / tommaso79

Voici pourquoi il faut arrêter de s'endormir devant la télévision, selon des médecins

Le Dr Marc Rey suggère d'opter de préférence pour des activités mono-sensorielles : écouter de la musique, lire un livre, sont autant de passe-temps qui auront l'avantage de ne pas sur-solliciter votre cerveau et vous permettre d'obtenir un sommeil vraiment réparateur.

Le soir, lorsqu'on se pose devant la télévision, il est plutôt courant de finir par s'endormir devant celle-ci. Une fâcheuse manie qu'il n'est pas facile de combattre, mais qui serait pourtant plutôt néfaste. Eh oui, somnoler devant le petit écran n'a rien d'anodin comme l'expliquent **Vanessa Slimani**, médecin et directrice du Centre interdisciplinaire du sommeil et **Marc Rey**, neurologue, président de **L'Institut national du sommeil** et de la vigilance à *Madame Figaro*. Et cela pour une raison bien précise : la lumière bleue qui émane de l'écran de votre téléviseur.

Sur le même sujet



"Les écrans des appareils sont enrichis pour améliorer le contraste, or celle-ci est semblable à la luminosité du matin. En clair, c'est un signal fort qui indique au corps que c'est le jour et qu'il faut se réveiller", indiquent les spécialistes, avant de préciser que cette lumière bleue empêchait la production de mélatonine qui n'est autre que l'hormone du sommeil. Cette dernière étant sécrétée *"dès que le jour baisse autour de nous"*. Pour bien dormir, à bas les écrans

Et la lumière n'est pas la seule fautive, **les variations sonores contribuent également à perturber le sommeil**, notamment parce qu'ils peuvent provoquer des réveils intempestifs qui compliqueront par la suite l'endormissement.

Ce n'est donc pas une surprise, si on vous dit que l'idéal serait de se tenir éloigné des écrans avant le coucher. Le Dr **Marc Rey** suggère d'opter de préférence pour des activités mono-sensorielles : écouter de la musique, lire un livre...sont autant de passe-temps qui auront l'avantage de ne pas sur-solliciter votre cerveau et vous permettre d'obtenir un sommeil vraiment réparateur.

A lire aussi :

Insomniaques, Arrêtez Tout ! Voici Comment S'endormir Profondément En Moins D'une Minute

Soin Anti-Lumière Bleue : Les Meilleurs Produits Pour Lutter Contre Les Agressions De Cette Lumière Artificielle



Dans les bras de Morphée – Prestige'S

Le magazine de l'Art de Vivre et du Voyage



A l'occasion de la Journée du Sommeil, l'Hôtel de Crillon nous dévoile son programme bien-être « Alchimie du sommeil » pour favoriser un sommeil régénérant de qualité. Bien dormir s'apprend !

Dès votre arrivée dans ce lieu où le luxe sublime cet écrin de la Place de la Concorde, une sensation de bien-être vous envahit, prémices d'un envol vers une galaxie où vous allez vivre une expérience inédite et sur-mesure. Dans son Spa Rosewood, Sense, vous allez apprendre les secrets de nuits réparatrices.



A Rosewood Spa Pool(c)piergab

Alchimie du Sommeil

Dans une perspective de performance, de gestion du capital santé et énergie, ce programme réinvente le sommeil pour vous offrir un accélérateur de bien-être mental et physique en associant traitements, expériences et consultations d'experts. Le but est de proposer aux hôtes de se reconnecter à eux-mêmes, et au final d'intégrer ces nouvelles habitudes de vie dans leur quotidien.

Une approche holistique qui porte une attention toute particulière à la nutrition, la

respiration, la méditation et la pratique Neurofeedback pour entraîner son cerveau à fonctionner plus efficacement.

Votre programme selon vos envies

Entourés d'experts du sommeil, le Spa de l'Hôtel de Crillon propose deux protocoles exclusifs accompagnés d'une ou de deux nuitées.

S'offrir une parenthèse détente avec le séjour « Rêve éveillé » :

-un soin de 90 minutes au choix (massage apaisant de la tête ou massage Shiatsu du corps).

-4 sessions privées avec des experts en méditation du sommeil, aqua-stretching dédié au réveil matinal, exercices de cohérence cardiaque et naturopathie du sommeil.

Cet article vous intéresse? suivre le lien :

<https://www.prestige-et-sante.com/post/dans-les-bras-de-morph%C3%A9>



52% de nos enfants ont des horaires irréguliers et des durées de sommeil insuffisantes



Pédiatrie

Alors qu'un bon sommeil est essentiel au bien-être et au développement des enfants, trop de petits Français ne dorment pas assez.



LeManna / istock.

• Publié le 22.03.2022 à 20h00 |

• |

• |

• |

L'ESSENTIEL

- Les besoins de sommeil évoluent au fil des années de 14 à 17 heures par jour chez le nourrisson de moins de 3 mois à 8 à 10 heures chez l'adolescent.
- La maturation du sommeil de l'enfant est progressive.

Selon une nouvelle enquête de l'Institut du Sommeil et de la Vigilance et de la MGEN, 55 % des enfants passent plus d'une heure sur écran après 17h en semaine, ce qui s'accompagne de plus de fatigue le matin au réveil. Dans 11 % des cas, l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre. Son temps d'endormissement est alors augmenté de 18 minutes en moyenne (48 min. contre 30 min.).

Exposition aux écrans

"Cette exposition aux écrans est d'autant plus préoccupante actuellement que plus l'enfant est jeune, plus il est nécessaire de l'éloigner des écrans - qui sont sources de stress, de querelles, d'images et de propos traumatisants - pour préserver son sommeil", commente l'Institut.

Par ailleurs, 52% des enfants et 45% des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et des durées de sommeil insuffisantes, ce qui est contraire à toutes les recommandations pédiatriques. Pourtant, les parents sont plutôt conscients de l'impact du manque de sommeil chez l'enfant, en priorité sur l'attention (65%), sur les apprentissages (50%), sur la difficulté à maîtriser ses émotions (48%) et sur les accès de colère (44%).

Un déterminant majeur

"Essentiel au développement de l'enfant, le sommeil est un déterminant majeur du bien-être mental et physique, à tous les âges", complète l'Institut du Sommeil et de la Vigilance. *"Pour cette raison, les parents devront tenter de le préserver, chez eux et chez leur enfant. Lorsqu'on a une mauvaise qualité de sommeil pendant l'enfance, le risque de persistance de ce trouble à l'adolescence puis à l'âge adulte est élevé, c'est dire l'importance de la fonction parentale",* ajoute la professeure Patricia Franco, pédiatre et chercheuse, responsable de l'Unité de sommeil de l'hôpital Femme-Mère-Enfant à Lyon.

Dernier enseignement de cette nouvelle enquête : les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil lorsque leur enfant en a un, et vice versa. *"Les études scientifiques ont montré la nécessité d'un modèle transactionnel pour bien étudier le sommeil de l'enfant : les qualités et quantités du sommeil de l'enfant dépendent globalement du comportement des personnes qui s'occupent de lui, en premier lieu les parents, avec leurs singularités physiques, psychiques et socio culturelles",* conclut le docteur Marie- Françoise Vecchierini, neuro-psychiatre et membre du conseil scientifique de **l'INSV**.

NOTRE DOSSIER 



Toutes les réponses sur...
► **Troubles du sommeil de l'enfant** [LIRE](#)



Laval. Cette commerçante propose une sieste le midi dans son magasin



Claire Merlin ouvre son magasin MaLiterie pour la sieste tous les midis à Laval.

Crédit: CJ

A Laval, un magasin de literie accueille **des travailleurs pour une sieste à la mi-journée**. Une idée de la **gérante de MaLiterie**, inspirée de sa formation à l'usine sarthoise du groupe... Claire Merlin s'est installée l'été dernier zone des Bozées, et la jeune femme, pratiquante elle-même, est **convaincue des bienfaits de la sieste**. *"Même si aujourd'hui c'est très mal vu de faire la sieste, ça a pourtant beaucoup de côtés bénéfiques, comme récupérer des heures de sommeil, pouvoir avoir **une meilleure mémoire, récupérer physiquement et moralement**. Le temps, c'est le temps de se reposer, de se poser tranquillement. Vraiment **dormir 20 à 30 minutes est suffisamment récupérateur**".*

Plutôt lit, canapé ou fauteuil ?

Avec cette initiative lancée à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil samedi, en marge d'animations sur l'apnée du sommeil avec l'association Air 53, Claire Merlin espère **démocratiser la sieste** pour les Lavallois en les accueillant **pendant la fermeture méridienne**, sur les matelas, canapés et fauteuils de son magasin. Il faudra réserver : *"j'accueille **3-4 personnes maximum** pour que chacun puisse se détendre. Une petite musique zen sera mise dans le magasin, après chacun est libre de venir avec ses oreillettes, son casque. Je mets aussi à disposition des masques de sommeil pour se reposer, et **des plaids pour être bien installé confortablement**".* Tout sera systématiquement désinfecté.

Si la sieste au travail reste encore mal vue en France, de nombreux pays la pratiquent, comme le Japon ou l'Espagne. Aux Etats-Unis, de grandes entreprises de la Silicon Valley ont même aménagé des salles de repos pour leurs salariés. **Une courte sieste entre 13h et 15h** permet de mieux mémoriser, de récupérer physiquement et de **se remettre au travail plus facilement**... alors à bon entendeur !

Pause sieste au magasin MaLiterie de Laval, du lundi au samedi (sauf jeudi) de 13h à 14h, Avenue de la Communauté Européenne, zone des Bozées. **Réservations au 02 21 76 33 15.**



Sommeil : 5 astuces pour s'endormir rapidement selon une experte

Le sommeil est primordial à notre bien-être. Mais, certaines mauvaises habitudes de notre quotidien peuvent le perturber et impacter notre facilité à nous endormir. Voici 5 conseils à intégrer à notre routine le soir pour s'endormir facilement, selon une experte du sommeil.



Andrea Grace, experte du sommeil, s'est entretenue avec The Mirror sur **les difficultés d'endormissement des adultes** et a partagé **ses astuces pour tomber plus facilement dans les bras de Morphée**. La spécialiste a expliqué au journal britannique **l'importance d'une routine le soir**, même pour les plus grands: "**les parents et les adultes en général ont besoin d'être chéris, tout autant que les enfants**, et une façon de le faire est de prendre soin de votre sommeil et de vous donner une routine de coucher similaire à celle de votre enfant".

En effet, **de nombreux parents sont attentifs au coucher de leurs enfants**. En revanche, **les adultes négligent cette routine pour eux-mêmes**. Par ailleurs, ils ont souvent, sans le savoir, **de mauvaises habitudes qui peuvent nuire au sommeil**.

Selon **l'INSV** (l'Institut Sommeil Vigilance), **une personne sur cinq souffre d'insomnie**. **Dans 9% des cas, l'insomnie est sévère**. Les Français sont donc nombreux à souffrir de difficultés de sommeil et les conséquences peuvent être importantes pour la santé.

Manque de sommeil : les risques pour la santé

Le sommeil permet à l'organisme de récupérer sur le plan physique et mental. S'il est perturbé, **il peut donc avoir de grandes répercussions sur la santé**. "Une mauvaise qualité/quantité de sommeil accentue le risque **d'irritabilité, de symptômes dépressifs**, mais aussi **de prise de poids, d'hypertension ou d'infection**", rappelle l'INSERM sur son site. Par ailleurs, les experts indiquent que **le manque de sommeil diminue l'immunité** et rend le petit dormeur plus fragile aux maladies.

Il est possible **de combattre les difficultés d'endormissement** en changeant quelques mauvaises habitudes et en instaurant une routine le soir. **Voici les cinq modifications à adopter** selon Andrea Grace afin d'avoir un sommeil réparateur facilement.



Évitez la télévision et les ordinateurs. En effet, la lumière bleue provenant des écrans **stimule les récepteurs de la rétine**. L'horloge biologique reçoit alors un signal de jour, qui **retarde l'endormissement**.

De plus, le soir notre activité intellectuelle devrait diminuer. Mais lorsque nous sommes sur les écrans, **l'activité génère une excitation cognitive qui nuit au sommeil**.



Si les écrans de manière générale sont à éviter, **le téléphone l'est encore plus**. En effet, pour beaucoup d'entre nous, **le téléphone est la première chose que l'on voit le matin et la dernière le soir**.



Selon la Sleep Foundation, **prendre une douche ou un bain chaud stimule le flux sanguin vers les mains et les pieds**. La chaleur permet également de détendre le corps et les muscles, **afin de les préparer au sommeil**.

Cependant, elle ne doit pas être prise aussitôt avant le coucher, auquel cas la

température du corps risque d'être trop élevée et de compliquer l'endormissement. Il est recommandé de prendre la douche **au moins 90 minutes avant d'aller au lit.**



De nombreuses études ont montré **l'importance d'une chambre bien rangée pour bien dormir.** Selon la recherche publiée en 2015 dans la revue Sleep, **les personnes qui ne rangent pas leur chambre dorment moins bien.**

La lumière peut également nuire au sommeil. Même une faible source lumineuse va maintenir le corps en alerte et interférer avec la production de mélatonine dans le corps (l'hormone du sommeil).

> Vous souhaitez faire des économies sur votre mutuelle ? Découvrez Medisite + et échanger avec un conseiller à tout moment gratuitement !

Sources

<https://www.mirror.co.uk/lifestyle/health/sleep-expert-shares-5-tips-26500833>

<https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-nouvelles-technologies/#:~:text=Sommeil%20et%20%C3%A9crans&text=L'exposition%20%C3%A0%20la%20lumi%C3%A8re,in duit%20un%20retard%20de%20phase.>

<https://institut-sommeil-vigilance.org/insomnie/>

<https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/#:~:text=Gr%C3%A2ce%20aux%20travaux%20%C3%A9tudiant%20l,'hypertension%20ou%20d'infection.>

Notre Newsletter

Recevez encore plus d'infos santé en vous abonnant à la quotidienne de Medisite.

Votre adresse mail est collectée par Medisite.fr pour vous permettre de recevoir nos actualités. En savoir plus.



Sommeil : 5 symptômes qui doivent amener à consulter un médecin

Des médecins généralistes viennent de partager à la presse britannique les 5 signes qui doivent amener à consulter lorsqu'ils se manifestent pendant la nuit. Non seulement, ils sont révélateurs d'un mauvais sommeil, mais surtout, ils peuvent annoncer certaines pathologies. Aperçu.



On ne rappellera jamais assez à quel point le sommeil est essentiel pour la santé. Il correspond à la forme la plus aboutie de repos. Il permettrait ainsi à l'organisme de **récupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental.**

Il a en effet été démontré qu'une mauvaise qualité/quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité, de symptômes dépressifs, mais aussi de prise de poids, d'hypertension ou d'infection. Pourtant, un Français sur trois est un mauvais dormeur si l'on se fie aux chiffres disponibles sur le sujet.

Les causes sont multiples : il peut s'agir du **stress** engendré par notre mode de vie moderne, l'utilisation permanente des **écrans**, la suractivité **professionnelle ou encore la mauvaise alimentation.**

Outre les épisodes de fatigue que les mauvais dormeurs subissent dans la journée, il existe d'autres signes avant-coureurs qui peuvent survenir pendant la nuit. Non seulement ils vont traduire un mauvais sommeil, mais surtout ils peuvent révéler une autre pathologie. Plusieurs médecins généralistes interrogés par le *Daily Record* les passent en revue. Si vous vous sentez concerné, il serait prudent de prendre rendez-vous avec votre médecin.

Les symptômes d'un mauvais sommeil vont rapidement se faire sentir

"Les signes révélateurs d'une mauvaise nuit doivent être évalués **une heure après le réveil**, car chez certains sujets, il existe une inertie du sommeil qui fait que l'on a des difficultés à bien se réveiller", explique à Medisite le Dr Marc Rey, neurologue et Président de **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance.

Les symptômes révélateurs d'un manque de sommeil vont rapidement se faire sentir, surtout **si les mauvaises nuits sont fréquentes.**

À plus long terme, les troubles du sommeil ne se traduisent pas uniquement par la fatigue. Ils peuvent avoir des conséquences irréversibles sur notre santé. Ils nuisent à notre système cardiovasculaire, à notre cerveau et peuvent même être à l'origine de **surpoids**. Pour rester en bonne santé, la majorité de la population a besoin de 7 à 8 heures de repos par nuit, estime notre spécialiste.

Medisite vous partage les 5 signes qui doivent alerter pendant la nuit.



Une sensation désagréable de picotement dans vos jambes la nuit pourrait être le signe d'une affection du système nerveux. "Cela a tendance à être pire le soir et la nuit. Il devient alors parfois impossible de dormir correctement. Cela peut aussi affecter les bras, relate Claire Morrison, médecin généraliste.

Ce syndrome des jambes sans repos peut révéler "une carence en fer, une insuffisance rénale, un diabète, une thyroïde sous-active, une fibromyalgie ou la maladie de Parkinson, ajoute la spécialiste.



Les ronflements peuvent traduire une apnée du sommeil.

L'apnée du sommeil se caractérise par une suspension momentanée de la respiration durant la nuit. "Il s'agit d'une cause fréquente de mauvais sommeil, responsable de fatigue chronique pendant la journée, et même d'accidents de la route si les personnes atteintes s'endorment au volant, ajoute le Dr Morrison. Cela est causé par la fermeture répétée de la gorge durant le sommeil, ce qui fait chuter les niveaux d'oxygène et entraîne des réveils fréquents. C'est plus fréquent chez ceux qui sont en surpoids et qui ont un cou épais".



Des insomnies fréquentes peuvent traduire des problèmes de santé mentale.

"Il existe un lien étroit entre le sommeil et la santé mentale et un mauvais sommeil peut aggraver la maladie mentale, il est donc très important de s'attaquer aux problèmes de sommeil dès le début", déclare le Dr Morrison.

"Les problèmes de santé mentale qui affectent généralement le sommeil comprennent la dépression, l'anxiété, le stress, le trouble panique, le trouble de stress post-traumatique et le trouble obsessionnel compulsif, par exemple".



Si vous vous sentez extrêmement fatigué tout le temps, vous devriez vous faire examiner.

"Cela pourrait être un signe d'anémie, explique le Dr Ross Perry, médecin généraliste et directeur médical de Cosmedics (cosmedics.co.uk). Les autres symptômes [de l'anémie] comprennent un manque d'énergie, une peau pâle, des maux de tête, des étourdissements, des étourdissements, des mains et des pieds froids et des ongles cassants".

> Vous souhaitez faire des économies sur votre mutuelle ? Découvrez Medisite + et échanger avec un conseiller à tout moment gratuitement !

Sources

https://www.dailyrecord.co.uk/lifestyle/worrying-sleep-symptoms-gps-say-26498401?_ga=2.23019067.1802566759.1647953773-1475541560.1647506178

Notre Newsletter

Recevez encore plus d'infos santé en vous abonnant à la quotidienne de Medisite.

Votre adresse mail est collectée par Medisite.fr pour vous permettre de recevoir nos actualités. En savoir plus.



Votre Santé Paris (17/03) : Zoom sur le sommeil des enfants et de leurs parents



Par David Alexandre Le 21 mars 2022 à 18h05

- Médecine
- Troubles du sommeil
- Votre santé & vous

A l'occasion de la journée internationale du sommeil, nous faisons le point sur les sommeil des enfants et de leurs parents. Conseils et astuces pour tout comprendre et améliorer ses nuits.

.

Inscrivez-vous à la Newsletter de Top Santé pour recevoir gratuitement les dernières actualités
Commenter



Depuis la pandémie, le sommeil est-il devenu le nouveau péché mignon de la population française ?



Accueil » Santé » Depuis la pandémie, le sommeil est-il devenu...InspirationSanté

62 % des Françaises et des Français sont prêts à troquer une soirée entre amis pour une bonne nuit de repos.

Publié le 18 mars 2022Mis à jour le 18 mars 2022

Agence de Presse

Après deux ans de pandémie, où le sommeil a été mis à mal, 25 % des Français déclarent dormir bien, voire très bien, révèle un sondage publié à l'occasion de la Journée du Sommeil qui a lieu ce 18 mars. Plus surprenant, 62 % sont prêts à troquer une soirée entre amis pour une bonne nuit de repos.



Quelle relation les Français entretiennent-ils avec leur lit ?

Réputés pour leur prise de somnifères, les Français seraient de plus en plus nombreux à trouver le sommeil. Selon un sondage réalisé par Wopilo*, une marque de linge de lit, 70 % des personnes sondées considèrent le sommeil comme un plaisir. Pour près d'un répondant sur deux (46 %) il s'agirait de leur secret, forme, beauté ou encore intelligence.

La tendance slow life s'installe

Ralentir le rythme et prendre du temps pour soi. C'est le but du mode de vie "slow life" qui semble s'inscrire dans le mode de vie des Français. Exit les sorties. 62 % des répondants se disent prêts à sacrifier une soirée entre amis pour une bonne nuit de sommeil. Il en va de même pour les séries. 53 % des répondants se disent prêts à repousser le visionnage d'un épisode pour aller se coucher.

Les Français se replient-ils sur eux-mêmes ? Selon les résultats, seuls 22 % des répondants sont prêts à privilégier le sommeil par rapport à une discussion avec un

proche. Quant aux besoins physiologiques, 36 % des Français peuvent privilégier le sommeil par rapport à un bon repas. Enfin, *“19 % préfèrent rejoindre les bras de Morphée plutôt qu’une partie de jambes en l’air... !”*, peut-on lire dans l’étude.

“Les Français préfèrent sacrifier des activités ‘sociales’, tournées vers l’extérieur (une soirée, un film) plutôt que des plaisirs plus personnels, plus intimes”, commente Thomas Hervet, fondateur de Wopilo dans un communiqué.

Lutter contre le stress

Pour s’endormir, chacun sa routine. Selon les résultats de l’étude, 33 % des répondants optent *“pour le pouvoir naturel des endorphines après avoir fait l’amour”*. Plus “classique”, plus d’un Français sur deux privilégie la lecture (56 %) et 44 % choisissent un film ou une série. La méditation se fait peu à peu une place dans le lit des Français (20 %). On retrouve également l’indémodable tisane relaxante chez 26 % des répondants.

Parfois le sommeil peut se faire attendre. Selon 70 % des répondants, le stress est *“l’ennemie numéro un de leur sommeil”*. Le bruit empêche 45 % des répondants à trouver le sommeil. Les tensions cervicales complètent le podium avec 4%.

Pour cette étude, Wopilo a interrogé 725 personnes du 25 février au 1er mars 2022.

ETX Daily Up



Votre Santé Paris (17/03) : Zoom sur le sommeil des enfants et de leurs parents



par Top Santé

- info
- signaler

A l'occasion de la journée internationale du sommeil, nous faisons le point sur les sommeil des enfants et de leurs parents. Conseils et astuces pour tout comprendre et améliorer ses nuits.

Vidéo suivante dans 5 secondes



Sommeil et guerre en Ukraine : Comment accompagner les enfants ?

Vidéo réservée aux abonnés

Thématiques : Neurologie

Durée : 4 min 20s

Résumé : A l'occasion de la 22ème Journée du Sommeil, il est apparu essentiel à **l'INSV** d'attirer l'attention sur le sommeil des enfants et de leurs parents au vu de la crise sanitaire mais aussi de l'actualité géopolitique. Il est nécessaire de renforcer les messages et de conseiller sur la durée et la qualité du sommeil.

L'enquête **INSV/MGEN** 20221 montre une prise de conscience accrue des parents sur l'importance du sommeil pour eux-mêmes ou pour leurs enfants. Cependant, certains comportements restent à améliorer. Les spécialistes invitent les parents à suivre leurs recommandations que ce soit pour la qualité des interactions, la gestion des écrans, les conditions d'endormissement, la durée et la régularité du sommeil de leurs enfants. La 22ème Journée du sommeil est aussi l'occasion de rappeler que si le sommeil est une affaire personnelle, propre à chaque famille, il concerne aussi la société dans son ensemble : école, professionnels de santé, associations et pouvoirs publics.

Description : Dans cette vidéo la Professeur Marie-Rose Moro, pédopsychiatre et directrice de La Maison de Solenn nous indique qu'il ne faut pas aborder les thématiques anxiogènes au moment du coucher.

Pour en savoir plus : www.journeedusommeil.org



62% des Français sont prêts à sacrifier une soirée entre amis pour dormir

- Actualités Publié il y a 11 h,
Lecture 1 min.



Un sondage publié à l'occasion de la Journée du Sommeil dévoile que 25% des Français déclarent dormir bien, voire même très bien. C'est aussi 62% qui sont prêts à troquer une soirée entre amis pour une bonne nuit de repos.

Réputés pour leur prise de somnifères, les Français seraient de plus en plus nombreux à trouver le sommeil. Selon un sondage réalisé par Wopilo, une marque de linge de lit, **70% des personnes sondées considèrent le sommeil comme un plaisir**. Pour près d'un répondant sur deux (46%) il s'agirait de leur secret, forme, beauté ou encore intelligence.

Le sommeil occupe une grande place dans le quotidien des Français

Exit les sorties et place au rythme "slow life". D'après l'étude, **62% des répondants se disent prêt à sacrifier une soirée entre amis pour une bonne nuit de sommeil**. Il en va de même pour les séries. 53% des répondants se disent prêt à repousser le visionnage d'un épisode pour aller se coucher.

Les Français se replient-ils sur eux même ? Selon les résultats, seuls 22% des répondants sont prêts à privilégier le sommeil par rapport à une discussion avec un proche. Quant aux besoins physiologiques, 36% des Français peuvent privilégier le sommeil par rapport à un bon repas. Enfin, *"19% préfèrent rejoindre les bras de Morphée plutôt qu'une partie de jambes en l'air... !"*, peut-on lire dans l'étude. *"Les Français préfèrent sacrifier des activités 'sociales', tournées vers l'extérieur (une soirée, un film) plutôt que des plaisirs plus personnels, plus intimes"*, commente Thomas Hervet, fondateur de Wopilo dans un communiqué.

Le stress empêche de bien dormir

Pour s'endormir, chacun sa routine. Selon les résultats de l'étude, 33% des répondants optent *"pour le pouvoir naturel des endorphines après avoir fait l'amour"*. Plus "classique", plus d'un Français sur deux privilégie la lecture (56%) et 44% choisissent un film ou une série. La méditation se fait peu à peu une place dans le lit des Français (20%). On retrouve également l'indémodable tisane relaxante chez 26% des répondants.

Parfois le sommeil peut se faire attendre. Selon 70% des répondants, le stress est "*l'ennemi numéro un de leur sommeil*". Le bruit empêche 45% des répondants à trouver le sommeil. Les tensions cervicales complètent le podium avec 45%.
+ Afficher les sources- Masquer les sources

D'après ETX Studio.

Pour cette étude, Wopilo a interrogé 725 personnes du 25 février au 1 er mars 2022.



8 brumes d'oreiller qui aident à mieux s'endormir le soir



beauté

Direction les bras de Morphée...

Par Marie Courtois
18 mars 2022



Instagram @kelseymerritt

Tous les produits mis en évidence sur Vogue France ont été sélectionnés indépendamment par nos rédacteurs. Les prix mentionnés dans cet article le sont à titre indicatif et susceptibles d'évoluer. Lorsque vous achetez via nos liens de vente, nous pouvons percevoir une commission d'affiliation.

Quelles sont les vertus d'une brume d'oreiller ?
Selon un sondage réalisé par l'Ifop en 2022, 70% des Français affirment avoir eu des problèmes pour s'endormir sur une période de 8 jours. Un constat préoccupant que la Journée Internationale du Sommeil met en exergue chaque année le 18 mars. Et si l'on considère souvent les troubles du sommeil comme le grand mal du XXI^{ème} siècle – amplifié par les écrans de téléphone, d'ordinateur et de télévision – il existe toutefois certaines astuces pour améliorer la qualité de son sommeil. Parmi celles-ci, les brumes d'oreiller, qui, vaporisées sur son linge

de lit, diffusent autour d'elles des fragrances douces et légères aux vertus apaisantes qui favorisent l'endormissement. Zoom sur notre sélection qui promet instants de quiétude et de sérénité.

Quelle brume d'oreiller vaporiser sur son linge ?

This Works

Un mélange d'huiles essentielles de lavande, de vétiver et de camomille sauvage qui crée un petit cocon enveloppant et réconfortant stimulant l'endormissement.



This Works - Brume d'oreiller Deep Sleep

23 €

This Works via [Net-a-porter.com](https://www.net-a-porter.com)

Aurelia Probiotic Skincare

D'origine 100% naturelle, cette brume de sommeil mêle huiles essentielles d'eaux de fleurs (notamment de néroli, de lavande et de géranium) et de quartz rose réputées pour leurs actions relaxantes. À la clé, un sommeil apaisé, sans aucune tension.



Aurelia Probiotic Skincare - Brume d'oreiller Perfect Sleep

29 €

Aurelia Probiotic Skincare via [Net-a-porter.com](https://www.net-a-porter.com)

Ren Skincare

Un sans-faute pour cette brume à la formule vegan qui condense un cocktail de lavande, de houblon et d'encens contribuant à détendre l'esprit et le corps.



REN Skincare - Spray à oreiller And Now To Sleep

23 €

REN Skincare via Sephora.fr

L'Occitane en Provence

Se vaporisant dans sa chambre une quinzaine de minutes avant de se coucher, cette brume diffuse des notes d'huiles essentielles de lavande AOP, d'orange douce et de géranium. Soit un concentré de Provence propice à la détente.



L'Occitane en Provence - Brume d'oreiller relaxante Cocon de Sérénité

20 €

L'Occitane en Provence

Evolve

Les huiles essentielles d'ylang ylang – réduisant le stress et l'anxiété tout en aidant à réguler la tension artérielle –, de bergamote – aux vertus purifiantes –, et de lavande – luttant contre les insomnies - promettent ici d'apaiser les esprits au service d'un sommeil réparateur.



Evolve - Brume d'oreiller apaisante Tranquility Essence

22 €

Evolve via [Smallable.com](#)

L:A Bruket

S'adressant particulièrement à toute personne sujette au stress, cette brume fait appel aux vertus des huiles essentiels de mandarine, de lavande et de bois de cèdre pour calmer les insomnies.



L:A Bruket - Brume d'oreiller Sept Fleurs 200

42 €

L:A Bruket via [Smallable.com](#)

Aime

Prônant une approche holistique de la beauté, ce kit Sleep & Glow de la jeune marque française Aime porte résolument bien son nom. Contenant un complément alimentaire et une brume de nuit, ils font d'une pierre deux coups puisqu'ils favorisent l'endormissement et participent

au bon renouvellement de la peau pendant la nuit. Résultat : un sommeil apaisé et une peau rayonnante !



The Body Shop

Avec une composition 100% d'origine naturelle, cette brume embaume la chambre à coucher d'un doux et léger parfum de lavande de Provence pour une nuit profonde.



The Body Shop - Brume d'oreiller à la Lavande de France Spa of The World TM

Plus de beauté sur Vogue.fr :

Comment bien dormir en 2022 ?

Pour une rentrée sereine, on vous dit

comment vaincre l'insomnie

Connaissez-vous le "Shuffle cognitif", la technique pour s'endormir en 15 minutes chrono ?

Encore plus de Vogue sur YouTube :



Troubles du sommeil : l'hypersomnie, une maladie mal détectée chez les jeunes



Frédéric Senneville | Reportage TF1 : Jacques Rieg-Boivin et Laurence Claudepierre

Publié le 18 mars 2022 à 17h30, mis à jour le 18 mars 2022 à 18h09

L'essentiel La 18^e journée mondiale du Sommeil, ce vendredi 18 mars, est centrée sur le sommeil des jeunes. TF1 se penche sur leurs problèmes spécifiques, parfois lourds de conséquences. Eva, qui souffre d'hypersomnie, témoigne sur ce trouble mal détecté chez les ados, qui peut perturber gravement leur scolarité.

"En cours, la première chose à laquelle je pense, ce n'est pas forcément d'écouter", témoigne Eva dans le reportage de TF1 en tête de cet article, "mais c'est de lutter contre le sommeil". Âgée de 17 ans, cette lycéenne vient de se voir diagnostiquer une hypersomnie, une pathologie mal connue, ce qui retarde sa détection, a fortiori chez les ados.

Eva a beau dormir beaucoup la nuit, elle ne récupère pas, et peut entrer en somnolence pendant la journée. "L'hypersomnie, ça veut dire littéralement 'trop de sommeil' sur 24 heures" par rapport à la physiologie du patient, nous explique le médecin du sommeil Bertrand de la Giclais. Au-delà de 10 heures par jour, qui correspondent au besoin naturel des gros dormeurs, il faut commencer à se poser des questions. Ce sont des gens "qui ont des somnolences incontrôlées pendant la journée", développe le spécialiste, "et qui sont aussi difficiles à réveiller pendant la nuit, où leur temps de sommeil est accru".

Une pathologie mal diagnostiquée

Surtout, cette pathologie est fréquemment mal diagnostiquée chez les ados, ou trop tardivement. C'est une maladie rare, et manque de chance, elle apparaît souvent à cette période de la vie - même si des cas peuvent survenir jusqu'à 35-40 ans. Elle peut être mal interprétée par les parents, voire par les médecins généralistes. On attribuera souvent l'état somnolent des malades à leurs supposées nuits trop courtes, qui collent à

L'archétype de l'adolescent. "Il y a une certaine connotation, qui fait qu'on ne va pas chercher une cause médicale", regrette le professeur De la Giclais, "et l'ado risque de se considérer comme incompris".

Pour la narcolepsie par exemple, une pathologie distincte, mais pour laquelle on dispose de plus de chiffres, "le temps de diagnostic moyen, c'est 7 ans", insiste le spécialiste. Largement suffisant pour rater sa scolarité ou une séquence de sa vie professionnelle, avec un sommeil incontrôlable qui aurait pourtant pu être traité. Car si l'hypersomnie primaire ne se guérit pas, un traitement médicamenteux permet d'en stabiliser les effets. L'hypersomnie se soigne

L'hypersomnie secondaire, à l'inverse, a une autre origine, dont elle est un redoutable effet. "Elle peut être secondaire à une autre pathologie, comme l'apnée du sommeil, ou même la dépression", explique Bertrand de la Giclais. Pauline, par exemple, qui témoigne également dans le reportage TF1, avait complètement décalé son horloge biologique, l'empêchant de suivre normalement sa scolarité : des nuits trop actives, et des journées de somnolence. "A l'école, c'est bien", raconte cette adolescente de 16 ans aujourd'hui stabilisée, "je suis toujours un peu fatiguée, mais plus au point de m'endormir en cours".

Une thérapie l'a remise sur les rails en quelques mois, lui permettant de retrouver des cycles plus compatibles avec sa scolarité. Pour le médecin du sommeil qui l'a soignée, il faut se méfier du décalage dans les heures du sommeil, que les enfants commencent maintenant très jeunes. "On sait que ces mauvaises habitudes prises dans l'enfance vont se retrouver à l'adolescence", explique Marc Pfindel, "et l'ado va devenir un 'couche-tard-lève-tard' ".

La "dette de sommeil"

Au cœur des problèmes de prise en charge des pathologies du sommeil, il y a un problème sociétal de méconnaissance des mécanismes du sommeil en général, et de son propre cycle en particulier. Chacun de nous, en dormant trop peu par rapport à ses besoins, contracte une "dette de sommeil", explique encore Bertrand de la Giclais. C'est la somme du temps que l'on a soustrait à nos besoins naturels de sommeil, et que l'on doit récupérer tôt ou tard. "C'est la première cause de somnolence dans la journée, mais ce n'est pas une maladie, c'est un état".

Ne pas solder cette dette, en récupérant de temps à autre, peut nous rendre notamment "dangereux au volant, ou moins performants au travail", prévient l'expert. Des raisons de plus, selon lui, pour consulter un centre du sommeil dès lors que des troubles apparaissent. C'est le meilleur moyen pour déterminer si l'on souffre d'un problème d'hypersomnie ou d'une autre pathologie, ou simplement d'un temps de sommeil inférieur à ses besoins.

Frédéric Senneville | Reportage TF1 : Jacques Rieg-Boivin et Laurence Claudepierre

Tout

TF1 Info

Les + lus Dernière minute Tendances

Voir plus d'actualités

Voir plus d'actualités

Voir plus d'actualités



Journée du sommeil : de plus en plus de jeunes souffrent de troubles

Un Français sur deux souffre du mal de sommeil, c'est le mal du siècle. Les spécialistes reçoivent aujourd'hui des patients de tous les âges. Les troubles du sommeil concerneraient plus d'un Français sur deux, et les plus jeunes n'y échappent pas. Eva Metz a 17 ans et elle souffre d'hypersomnie. Elle a beau dormir, mais elle ne récupère pas. Ses nuits sont plus longues que ses jours, avec des conséquences au lycée. "En cours, la première chose à laquelle je pense, ce n'est pas forcément écouter ou suivre le cours, mais c'est lutter contre le sommeil", témoigne-t-elle.

L'hypersomnie est une pathologie qui peut s'avérer compliquée pour le patient, souvent épuisé, comme pour ses proches. Angélique Metz, la mère d'Eva, a d'abord mis cet excès de sommeil sur le compte de l'adolescence ou même d'un manque de vitamines. Mais l'hypersomnie, c'est autre chose. "La fatigue va être extrême et va engendrer des moments de déprime et de colère. L'entourage doit rester attentif à tout ça et l'accompagner dans sa pathologie", lance-t-elle. Pour Eva, la solution est peut-être médicamenteuse.

Marc Pfindel, professionnel du sommeil, constate que les perturbations de notre horloge biologique interviennent de plus en plus jeune. Attention aux écrans, à abandonner 1h30 avant de se coucher.

TF1 | Reportage J. Rieg-Bovin, L. Claudepierre



Selon une récente étude, les Français dorment de plus en plus mal

Vendredi 18 Mars 2022, c'était la 22e **Journée du sommeil**. Marqueur de notre santé mentale et physique, les Français dorment plutôt mal dans l'ensemble. Source

https://www.24matins.fr/selon-une-recente-etude-les-francais-dorment-de-plus-en-plus-mal-1337185?utm_source=feed&utm_campaign=general

Newsletter



L'invité du jour: Albert Lachman à propos du sommeil



Vidéo publiée le 18/03/2022 13 079 vues

Albert Lachman, chef de la clinique des troubles du sommeil aux Cliniques de l'Europe, revient sur le sommeil à l'occasion de la journée mondiale du sommeil.

Catégorie: Sciences et Santé

Tags: invité, santé, sommeil, insomnie, manque de sommeil, baillement, cauchemar, couple, trouble,



Journée mondiale du sommeil : que font les Français pour mieux dormir ?



Auteur de l'article: Femina, publié le 18/03/2022 à 13:58

femina

Ce vendredi 18 mars se tient la Journée mondiale du sommeil (ou Journée internationale du sommeil). Pour l'occasion, la marque de literie et de linge de lit Wipilo a mené une étude auprès des Français afin de connaître leurs habitudes pour un meilleur sommeil.

La lecture en tête du classement

Indémontable, la lecture reste l'activité favorite des Français avant de dormir. Apaisante, 56% d'entre eux considère que quelques minutes de lecture permettent de trouver le sommeil plus facilement. Et s'il n'est pas recommandé de regarder des écrans avant de se coucher, 44% des Français se plaisent à regarder un film ou une série au lit.

En effet pour rappel, la lumière bleue produite par les écrans enverrait à notre cerveau un signal « de jour » qui retarderait donc notre endormissement. Mais contre toute attente, une étude dévoilée par le Journal of Sleep Research a révélé que les écrans ne gêneraient pas notre sommeil à condition de les consommer modérément.

A découvrir également :

A lire aussi sur Femina - Articles :



Journée internationale du sommeil : 10 solutions pour en finir avec les insomnies

Marre de vous lever tous les matins avec la sensation d'être toujours fatigué ? Constamment en manque de sommeil à cause d'insomnies régulières ? Sachez que vous n'êtes pas le seul ! Avec le stress et les modifications de la qualité de vie (surtout après l'année de Covid), près d'un Français sur deux - selon l'institut national du sommeil et de la vigilance - a des troubles du sommeil. Néanmoins, on passe tout de même 27 ans de notre vie à dormir puisque le sommeil est avant tout un temps fondamental de régénération physique et aussi psychique. Alors autant qu'il ne soit pas une bataille du quotidien ! Terminé de vous réveiller à n'importe quelle heure la nuit et de piquer de nez le lendemain sur votre clavier d'ordi, GQ vous a listé quelques astuces pour vous accompagner dans les bras de Morphée. Entre relaxation, méditation et autres rituels avant de vous coucher, voici quelques-unes le top 10 des solutions du moment pour souffler un peu puisque le sommeil passe avant tout par la respiration. Une fois votre routine du coucher trouvée, vous retrouverez des cycles stables pour sécréter convenablement les hormones indispensables à votre équilibre. Allez bonne nuit !

Solution n°1 : utiliser un stylo qui combine la phytothérapie et l'acupression

Pour lutter contre un sommeil agité ce stylo Ylo combine deux techniques de médecine traditionnelle : la phytothérapie et l'acupression. L'idée ? Agir de façon localisée sur les zones de tensions (un guide d'acupression pour savoir sur quelles zones appliquer est glissé dans la boîte) à l'aide d'un concentré actifs de plantes : l'angélique sinensis, l'arbre à soie, la pivoine blanche ou encore le ginseng de Sibérie. De quoi résoudre naturellement vos difficultés d'endormissement ou encore les réveils nocturnes.

© Fournis par GQ

Solution n°2 : investir dans un masque d'hypnose

Pour gérer le stress avant un examen ou une réunion, favoriser l'endormissement, lutter contre l'insomnie, contrôler des addictions... Bref, ce masque de relaxation est à utiliser tous les jours dès que le besoin s'en fait ressentir ! Le principe ? Les stimuli visuels (lumières visibles à travers les paupières) et la combinaison d'enregistrements audio permettent de synchroniser la respiration sur un rythme lent idéal pour la détente.

© Fournis par GQ

Solution n° 3 : s'offrir une parenthèse de méditation

Accessoire idéal pour lutter contre les insomnies, la box de méditation Morphée est l'allié indispensable pour s'apaiser (rapidement) au moment du coucher. Le principe ? Cette demi-sphère constituée de trois clés propose de choisir entre : 7 techniques de relaxation, 8 séances de méditation et la durée de l'exercice souhaitée. Le plus ? vous pouvez partager cette parenthèse de bien-être à deux grâce à son enceinte intégrée ou insérer des écouteurs pour ne pas gêner votre partenaire. Il ne vous reste plus qu'à vous laisser aller et tomber dans les bras de Morphée !

© Fournis par GQ

De son côté, le livre audio Hoobook permet d'instaurer un nouveau rituel pour se préparer au sommeil en se laissant porter par la lecture d'une histoire ou de sons thérapeutiques (pluie, cascade, feu de cheminée...). À vous de choisir l'ambiance la plus adéquate à votre relaxation avec ce carnet de voyage audio renfermant plus de 100 heures d'écoute !

© Fournis par GQ

Solution n°4 : se délasser dans un bain ou sous une douche bien chaude

Après une journée de travail harassante ou la veille d'un événement important, il est primordial de vous octroyer une parenthèse de relâchement pour évacuer les tensions de la journée avant d'aller au lit. Pour les propriétaires de baignoire, faites vous couler un bon bain chaud avec une pointe d'huile enrichie en extraits de plantes et huiles essentielles, un bain moussant à la lavande ou encore des cristaux de bain au Pin des alpes pour une relaxation inégalée. La chaleur va soulager vos muscles et la vapeur d'eau va agir positivement sur votre respiration. Si vous êtes amateur de douche, rien de tel que de favoriser l'utilisation d'un gel douche à la lavande pour vous envelopper de ses vertus apaisantes.



© Fournis par GQ

© Fournis par GQ

© Fournis par GQ

© Fournis par GQ

Le petit plus ? Lancez une playlist de sons de vagues et allumez une bougie no stress pour vous évader par la pensée et vous vider la tête de toutes les tensions accumulées au cours de la journée, depuis votre salle de bain
Vidéo: Gluten : Savez-vous pourquoi ces petits boutons apparaissent sur vos bras ? (Gentside)

© Fournis par GQ

Solution n° 5 : favoriser la sécrétion de mélatonine dite "hormone du sommeil"

Pour vous assurer un endormissement rapide, ce complément alimentaire sous forme de gommes à mâcher est le parfait petit coup de pouce (sans accoutumance) à prendre par deux avant d'aller au lit. Composé à 98,4% d'ingrédients naturels, sa teneur en passiflore, safran et griffonia favorise la sécrétion de mélatonine dans le corps. Autrement appelée "hormone du sommeil", cette dernière est essentielle à sa bonne qualité. Résultat ? Ces gummies favorisent la relaxation, assurent un sommeil plus sain et réparateur et participent à réguler le stress. Même son packaging a tout bon : il est rechargeable, recyclable et biodégradable... On peut prendre soin de soi et favoriser son bien-être en utilisant des produits aussi clean pour soi que pour la planète

© Fournis par GQ

Solution n°6 : vaporiser une brume d'oreiller pour créer une atmosphère propice au sommeil

Que vous souffriez d'un sommeil agité ou que vous vouliez simplement créer une atmosphère relaxante autour de vous au moment du coucher, l'utilisation d'une brume d'oreiller permet de créer une ambiance propice à la détente. À l'instar d'un rituel avant de vous glisser dans vos draps, vaporisez délicatement ce cocktail d'huiles essentielles de lavande AOP, d'orange douce et de géranium autour de vous, pour vous assurer une nuit calme et apaisée. On parie que cette brume ne va plus quitter votre table de chevet

© Fournis par GQ

Solution n°7 : siroter une infusion aromatique

Ce mélange de plantes aromatiques (tilleul, camomille et fleur d'oranger) est la boisson idéale à déguster le soir pour un moment de détente absolu. Une bonne idée de rituel à faire chaque soir avant de se coucher pour que vos papilles indiquent à votre cerveau que le moment d'aller au lit va arriver très vite.

© Fournis par GQ

Solution n°8 : calmer sa respiration grâce à une lumière diffuse

Le principe ? À l'aide des trois interfaces tactiles de cet appareil activateur de sommeil, sélectionnez le programme et la luminosité souhaités. De quoi choisir ce qui vous correspond le plus pour un endormissement éclair : diffuser un arc-en-ciel de relaxation ou diffuser une lumière glissant vers un coucher de soleil pour faire diminuer votre fréquence cardiaque. De quoi faire de beaux rêves au moins 8 cycles avant de devoir le recharger.

© Fournis par GQ

Solution n°9 : utiliser un masque de sommeil pour les yeux

Pour être dans une obscurité totale et se forcer à garder les yeux fermés, rien de tel que de s'aider d'un masque de nuit pour reposer ses yeux fatigués. Sollicités non stop pas les écrans et la lumière bleue, vos yeux apprécieront ce masque de nuit. Pensez à le vaporiser légèrement de brume de sommeil pour favoriser votre détente et vous accompagner plus rapidement à atteindre l'endormissement.

© Fournis par GQ

Solution 10 : diffuser des huiles essentielles

Offrez-vous une pause bien-être dans votre stress quotidien. Ce diffuseur d'arômes permet une relaxation complète grâce à diffusion d'une légère brume d'eau digne d'une séance d'aromathérapie. La respiration d'huiles essentielles assure une détente absolue. Optez pour un mélange clé en main tel que Sommeil ou Relax , ou concoctez votre potion magique avec vos huiles essentielles préférées. Reste à en verser quelques gouttes dans l'eau du diffuseur et à appuyer sur ON pour retrouver un état de calme et de sérénité totale.

Ecran précédent

Ecran suivant

Rotation automatique active



Plein écran
3/3 DIAPOSITIVES
© Fournis par GQ
© Fournis par GQ
[Lire plus](#)



LILYSILK dévoile les secrets d'un meilleur sommeil à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil

LOS ANGELES 18 mars 2022 /PRNewswire/ -- LILYSILK, la première marque de soie au monde dont la mission est d'inspirer les gens à vivre des vies spectaculaires et durables, met l'accent sur un sommeil de haute qualité en cette Journée mondiale du sommeil. Les trois conseils suivants peuvent vous aider à mieux dormir, la soie étant la clé des beaux rêves.

Conseil n°1 : Fixer la bonne température

D'après les recherches scientifiques, la température idéale pour le sommeil se situe entre . Non seulement la température de la pièce est importante, mais celle de la couette l'est tout autant. Comme la soie peut absorber rapidement l'humidité, et que nous avons tendance à transpirer pendant notre sommeil, les couettes en soie aident à réguler la température du corps. Elles sont également conçues pour laisser l'air circuler plus librement, cette méthode de régulation de la température nous empêche d'avoir trop chaud en été et trop froid en hiver pendant le sommeil.

Conseil n°2 : Choisir le bon oreiller

L'oreiller est un élément pour le sommeil, et il est essentiel de trouver le bon modèle. Les oreillers ne doivent jamais être trop bas ou trop hauts, car ces positions peuvent vous empêcher de vous endormir et la colonne cervicale d'entrer dans un état de relaxation. Une taie d'oreiller en soie est également recommandée, car la résistance des fibres empêche le garnissage de l'oreiller de bouger et de prendre une forme irrégulière.

Conseil n°3 : Se mettre dans l'ambiance

Un état d'esprit détendu nous aide à nous préparer mentalement au sommeil. Lorsque l'heure est venue, un pyjama en soie tel que de LILYSILK offre le confort nécessaire pour le permettre. Non seulement la soie est aérée, mais elle est également lisse et douce au toucher.

« Chez LILYSILK, nous sommes fermement convaincus qu'une bonne nuit de sommeil est plus importante pour votre santé que n'importe quoi d'autre au monde », déclare David Wang , PDG de LILYSILK. « Nous cherchons à aider nos clients à libérer le pouvoir qu'apporte le repos, en leur permettant de créer l'environnement de sommeil le plus sain et le plus confortable avec nos pyjamas, taies d'oreiller, draps et masques pour les yeux en soie. »

À propos de LILYSILK

LILYSILK est une marque de produits en soie de renommée mondiale dont la mission est d'encourager les personnes à vivre de façon spectaculaire et plus durable, en prenant soin de ses clients et de la planète. Pour en savoir plus, consultez et suivez sur Instagram et sur Facebook.

Photo -



Journée mondiale du sommeil : que font les Français pour mieux dormir ?

Ce vendredi 18 mars a lieu la Journée mondiale du sommeil. A cette occasion, l'entreprise de linge de lit « Wipilo » a mené une étude sur le sommeil des Français. Et elle s'est plus particulièrement ...

© iStock Journée mondiale du sommeil : que font les Français pour mieux dormir ?

Ce vendredi 18 mars se tient la Journée mondiale du sommeil (ou Journée internationale du sommeil). Pour l'occasion, la marque de literie et de linge de lit Wipilo a mené une étude auprès des Français afin de connaître leurs habitudes pour un meilleur sommeil.

La lecture en tête du classement

Indémoudable, la lecture reste l'activité favorite des Français avant de dormir. Apaisante, 56% d'entre eux considère que quelques minutes de lecture permettent de trouver le sommeil plus facilement. Et s'il n'est pas recommandé de regarder des écrans avant de se coucher, 44% des Français se plaisent à regarder un film ou une série au lit.

En effet pour rappel, la lumière bleue produite par les écrans enverrait à notre cerveau un signal « de jour » qui retarderait donc notre endormissement. Mais contre toute attente, une étude dévoilée par le Journal of Sleep Research a révélé que les écrans ne gêneraient pas notre sommeil à condition de les consommer modérément.

Galerie: Sommeil : 7 méthodes qui ont fait leurs preuves (Femme Actuelle)

A découvrir également : [Journée Nationale du Sommeil](#) : quand les parents dorment bien, les enfants aussi

Les tisanes et autres remèdes naturels

Et non, la tisane n'a plus cette réputation de boisson de grand-mère. Selon l'étude, 26% des Français apprécient boire une tisane le soir car elle favorise l'endormissement. Choisissez-là de préférence à base de plantes et épices favorisant le sommeil et le tour est joué.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les Français ne sont - globalement - pas du tout adeptes des somnifères et autres aides médicamenteuses. S'ils sont parfois prescrits, et si leur consommation avait augmenté au début de la crise sanitaire, les sondés ne sont que 15% à opter pour ces petites pilules endormissantes. A noter que les prescription de somnifères à énormément baissée depuis 2010.

La méditation

Depuis plusieurs années maintenant, et notamment depuis le début de la crise sanitaire, la méditation a le vent en poupe. Si certains peuvent d'abord s'y montrer réticents - de peur de ne pas être réceptifs - les Français s'y ouvrent de plus en plus. En effet, ils sont plus de 21% à pratiquer la méditation grâce à des applications. D'autres méthodes de relaxation sont également très appréciés telles que l'ASMR ou l'écoute de bruits très spécifiques (pluie qui tombe, chants de baleines, bruit des vagues...)

Dormir : un véritable plaisir

Si trouver le sommeil peut parfois représenter un vrai défi pour certains, dormir reste tout de même - pour 70% des Français - un véritable plaisir. Sacré, une grande majorité des Français (62%) seraient même prêts à sacrifier une sortie festive afin de rester sous la couette.

Comme l'indique le fondateur de Wipilo, Thomas Hervet, « les Français semblent aujourd'hui décidés à prendre soin de manière globale de leur sommeil : en optimisant leur hygiène de vie, en soignant leur confort musculo-squelettique, et en se montrant ouverts à de nouvelles options, parfois digitales, mais toujours naturelles.

» D'ailleurs faire l'amour serait également un très bon remède, puisque le fait d'avoir un rapport sexuel libère des endorphines, l'hormone du sommeil.

Lire plus



Journée mondiale du sommeil: Quelques conseils pour mieux dormir

© Fournis par Cover Media Avec le rythme de la vie moderne et ses nombreuses distractions, se mettre au lit à un horaire raisonnable est souvent plus facile à dire qu'à faire. Alors, à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil qui a lieu chaque année le 18 mars, l'ophtalmologiste Alastair Lockwood de chez Feel Good Contacts vous livre quelques bons conseils afin de vous aider à vous endormir plus facilement.

Faites le plein de lumière durant la journée

La qualité de votre sommeil dépend en grande partie de la quantité de lumière que vous absorbez dès que vous ouvrez l'œil le matin.

« L'absorption de lumière durant la journée - qu'elle soit naturelle ou artificielle - aide le corps à rester plus alerte durant la journée et joue ensuite sur la qualité du sommeil dans la soirée », a expliqué Alastair Lockwood. « Alors vous devriez essayer d'aller faire une marche durant votre pause déjeuner ou utiliser une lampe qui imite la lumière du jour au bureau. »

Limitez votre exposition à la lumière et aux écrans avant d'aller au lit

Alors que s'exposer à la lumière le jour est bénéfique, c'est tout l'inverse le soir. « Vous devriez limiter la quantité de lumière à laquelle vous vous exposez durant les deux heures qui précèdent le coucher. La lumière bleue de vos écrans peut vous empêcher de dormir parce qu'elle trompe votre corps en lui faisant croire que la journée continue et que vous devriez être réveillé. Essayez d'écouter un podcast ou lisez un livre le soir et éclairez vous avec une lumière faible », a-t-il continué.

Mettez votre réveil à la même heure tous les jours

Avoir des heures de coucher et de lever fixes aide à améliorer le sommeil. « A force de faire ça, vous devriez vous réveiller naturellement juste avant votre réveil. Même si vous ne parvenez pas à toujours respecter votre routine, plus vous le ferez, mieux ce sera. Essayez de vous tenir à cette routine le week-end également », a poursuivi l'ophtalmologiste.

Votre environnement compte

Un chambre clame et relaxante vous aidera à trouver le sommeil plus facilement. « Alors gardez les facteurs de stress hors de la chambre ainsi que toutes les choses distrayantes comme les lumières fortes, les gadgets ou des choses relatives au travail. Demandez à votre famille ou vos colocataires de baisser le volume. Enfin, la température est importante », a-t-il ajouté. Ne chauffez pas trop votre chambre pour bien dormir !

Evitez les siestes trop longues

« Si vous ne parvenez pas à vaincre l'envie de faire une petite sieste, mettez un réveil pour vous assurer qu'elle ne dépasse pas une heure. Et surtout, ne faites pas de sieste dans les quatre heures qui précèdent le coucher », a souligné Alastair Lockwood.

Evitez l'alcool, la caféine et la cigarette

Si l'alcool va d'abord vous aider à vous endormir, la qualité de votre sommeil sera extrêmement médiocre. « C'est l'une des raisons pour lesquelles les gens se sentent si fatigués lorsqu'ils ont beaucoup bu la veille. Si vous buvez, évitez que ce soit juste avant de vous coucher. A côté de l'alcool, essayez d'éviter la caféine et les cigarettes qui sont des stimulants et qui vont déranger votre sommeil », a-t-il enfin conclu.

Lire plus

"Drôle", Journée mondiale du sommeil, Patrice Evra dans un combat de boxe, "Lucky Luciano, le testament",...



Mouv' Actu du 18 mars 2022 1 heure

ven. 18 mars 2022

Mouv Actu est présenté par Sandra entourée de sa Team
Le Screen (Manon)

Drôle : la série française touchante sur le stand up de Fanny Herrero
Le Fil d'Actu (Armelle)

- 1 - Journée mondiale du sommeil : pourquoi les étudiants ne dorment pas assez ?
- 2 - Enquête classée sans suite dans l'affaire du policier qui a insulté une plaignante de « Pute »
- 3 - Harry Potter : le jeu vidéo Hogwarts Legacy se dévoile !
Le TrashTalk (Said)

Patrice Évra se lance dans un combat de boxe contre un Youtubeur
A La Page (Tanguy)

Lucky Luciano, le testament, la biographie du plus grand mafieux qui a inspiré le Parrain
hello l'équipe, vous avez le sujet de Sandra ?



Bien dormir : 7 bonnes habitudes à adopter



Forme & bien-êtreParAmandine

18 mars 2022

Лилия Крутько/Pexels

Insomnies, réveils parasites, mauvaises postures, sensation de fatigue extrême... les troubles du sommeil sont une plaie à vivre au quotidien. Fort heureusement, il existe des astuces naturelles qui peuvent faciliter notre endormissement et littéralement révolutionner notre vie ! Nous vous l'avons déjà expliqué : on aura beau avoir le mode de vie le plus sain du monde, si notre sommeil ne suit pas, notre santé sera toujours mauvaise.

Envie d'adopter de nouvelles bonnes habitudes pour favoriser votre sommeil ? À l'occasion de la Journée internationale du sommeil ce 18 mars, on vous guide en vous livrant nos meilleures astuces testées et approuvées !

1 - Bien choisir sa literie & aménager une chambre confortable

C'est LE premier point sur lequel vous devez travailler. Si votre literie est affaissée ou la taille de votre matelas plus adaptée : **il faut en changer** ! La qualité de votre sommier, de vos coussins et même de votre couette doit être irréprochable.

Veillez aussi à vous aménager un coin cosy, sans trop d'éléments de déco (juste le nécessaire). Et bien sûr, **une atmosphère apaisante, des couleurs neutres**, voire même une odeur (via un diffuseur notamment), qui vous apaise.

2 - Respecter un rituel de sommeil

Vous devez "dompter" votre horloge interne en respectant votre horloge biologique.

Instaurer un rituel va, en prime, vous apporter un sentiment de sécurité. Ainsi donc, on se couche et on se lève à la même heure toute la semaine.

On évite les écrans (tablette, téléphone, télé, ordinateur) au moins une heure avant d'aller dormir. Et on leur préfère un bon bouquin agrémenté d'une tasse de tisane

apaisante.

3 - Ne pas consommer des excitants le soir

Après 20h, il est vraiment déconseillé de faire un footing ou toute autre séance de sport.

Votre corps a besoin de calme, de repos et non pas d'endorphines. Il en va de même pour les excitants comme le thé, le café ou l'alcool. A bannir en fin de journée !

Préférez une tisane ou un lait végétal chaud par exemple. Bien entendu, vous pouvez consommer de l'alcool pour les occasions spéciales. Mais **gardez à l'esprit que cela doit être exceptionnel** si vous voulez préserver votre capital sommeil.

4 - Faire du sport régulièrement

Qui dit pas de sport après 20h ne dit pas de ne pas en faire du tout ! Au contraire, **le sport provoque de la "bonne fatigue"**. C'est elle qui fait que l'on s'endort comme un bébé et, généralement, que l'on dort très bien jusqu'au matin.

Veillez à faire au moins 30 minutes de sport par jour. Même si ce n'est que de la marche pour aller faire vos courses, récupérer vos enfants à l'école ou s'arrêter un arrêt de métro avant pour marcher un peu plus avant de se rendre au travail ou rentrer chez soi.

5 - Miser sur les gummies sommeil

Une astuce que la rédaction a vraiment adorée ! Les gummies sont des **petits bonbons (généralement sans sucre) qui ont une action sur notre corps**, en fonction de nos problématiques. On aime particulièrement **celui proposé par la marque Les Miraculeux**, un complément alimentaire à base de mélatonine et de rose pâle. Son **délicieux goût mûre et myrtille** aide à favoriser notre sommeil.



Voir ce produit

6 - Vider son esprit avant de s'allonger dans son lit

Vous vous sentez stressé.e, énervé.e et ne cessez de ressasser vos problèmes ? Voilà les trois ingrédients qui promettent une nuit de sommeil désastreuse. Au lieu de vous laisser gagner par la panique en sachant que vous n'allez pas bien dormir, **prenez le contre-pied.**

Installez-vous en position assise sur votre lit. **Visualisez un endroit où vous vous**

sentez bien et concentrez-vous sur votre respiration. **Maintenez l'exercice quelques minutes**, jusqu'à vous sentir complètement apaisé.e et serein.e.

7 - Éviter les sources lumineuses & installer le calme

Bien sûr, si vous habitez en ville, certains bruits ne sont pas de votre fait. Mais vous pouvez en éviter d'autres en **débranchant un maximum d'objets électriques et en fermant les portes.** Veillez à cacher aussi toutes les sources lumineuses.

Pensez à **installer un store, des rideaux occultants** ou des volets si vous habitez à la campagne. Le but est que **vous soyez le plus au calme possible, dans l'obscurité** afin que vos yeux et votre cerveau se détendent un maximum.

On vous partage aussi 9 remèdes naturels pour faciliter la digestion. Et découvrez notre article à propos de la sonnerie de réveil qui influence la qualité de notre journée. Prenez soin de vous, votre corps vous le rendra bien !



Un party de bureau qui tourne mal à Québec

Un homme a été victime d'une agression à l'arme blanche pendant un party de bureau, dans la nuit de jeudi à vendredi à Québec. L'altercation est survenue à l'intérieur d'un bâtiment licencié, le Tapis Vert de Sainte-Foy, un établissement de billard sur le boulevard du Versant Nord.

La police s'est rendue sur place vers 2 h, un homme dans la vingtaine venait tout juste d'être agressé à l'arme blanche. La victime a été transportée vers un centre hospitalier pour soigner ses blessures, mais sa vie n'est pas en danger.

Selon nos informations, l'homme aurait reçu deux coups de couteau dans le dos.

Une scène de crime a été érigée sur les lieux de l'altercation. L'Unité des crimes graves mène une enquête pour faire la lumière sur les circonstances de l'événement, avec la collaboration de l'Identité judiciaire, notamment. Les policiers étaient encore sur place vendredi, en avant-midi.

Plusieurs personnes, dont des témoins, ont été rencontrées par les enquêteurs, mais aucune personne n'a été arrêtée dans le dossier pour l'instant. L'enquête se poursuit.

Livia a 10 ans. Elle veut dire à nos élus «que notre planète est importante et que si on continue de même, bientôt, ça se peut qu'il n'y ait plus rien!» Pour ça, elle les a invités au cinéma.

Certains emplois peuvent être éreintants, causer du stress et même de l'insomnie. En cette Journée mondiale du sommeil, que diriez-vous d'un employeur qui vous aide à dormir, pour ensuite être plus productif au travail ? C'est tout à fait possible, s'il est partenaire d'Haleo clinique du sommeil.

L'euphorie entourant la conquête de l'or par l'équipe féminine de hockey du Canada lors des derniers Jeux olympiques de Pékin est peut-être en train de s'estomper, mais la gardienne de but Ann-Renée Desbiens n'a pas perdu le sourire pour autant. Ce vendredi, la hockeuse va d'ailleurs célébrer ses exploits avec les siens dans Charlevoix.

Le Dr Alain Poirier quittera ses fonctions à titre de directeur de santé publique du CIUSSS de l'Estrie-CHUS le 2 avril. Il deviendra directeur de santé publique du Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie-James.

Le vignoble Domaine Dumont Chapelle St-Agnès, décor du vidéoclip Easy on Me d'Adele, réalisé par Xavier Dolan, a été vendu. Le prix affiché était de 5,5 millions.

Patrice Michaud a remporté le Prix des libraires dans la catégorie Jeunesse 6-11 ans avec son premier livre, La soupe aux allumettes.

Avec la guerre en Ukraine, la dépendance des États envers le pétrole et le gaz russes, surtout en Europe, et la hausse exorbitante du prix des hydrocarbures, c'est le meilleur moment de sauter dans le train de l'hydrogène énergétique au Québec, estime Bruno Pollet, professeur à l'Institut de recherche sur l'hydrogène de l'UQTR, qui a travaillé dans plusieurs pays sur cette question.

Le nouveau PDG de la Maison Simons, Bernard Leblanc, veut «rêver» au lendemain d'une pandémie qui a mis à rude épreuve le secteur du commerce de détail. Au-delà d'offrir un bon salaire à leurs employés, les dirigeants de la compagnie souhaitent continuer à bâtir une présence positive dans la société afin d'inciter les jeunes à postuler chez Simons.

Un homme de Saint-Joseph-de-Beauce, Richard Quirion, 54 ans, vient d'être condamné à une considérable amende de 401 000 \$ et une peine d'emprisonnement de deux mois pour de la contrebande de tabac. L'enquête de Revenu Québec a permis d'établir que pendant deux ans, Quirion a vendu 480 000 cigarettes illégales. Les policiers de la Sûreté du Québec ont saisi 53 400 cigarettes dans la résidence et les voitures de l'individu. Toujours selon Revenu Québec, Quirion en est à sa quatrième condamnation.

Qui part ? Tapie dans le sous-sol de proches à Mykolaïv, la famille de Viktoriia Bavykina a dû se poser la question quand l'occasion d'emprunter un corridor humanitaire s'est présentée. Une scène qui semble tout à coup bien lointaine, maintenant qu'elle est parvenue à atteindre le calme de Sherbrooke après des jours de transport et d'incertitude.

Pour avoir enlevé quatre vies, le chauffard Éric Légaré mérite une peine de pénitencier de 18 à 20 ans, plaide la Couronne, soit la plus sévère jamais imposée au Québec. La défense estime elle à 10 ans la peine juste.

L'un des participants à une agression armée au cours de laquelle un policier a été visé par un pistolet, à Granby en 2020, a reconnu ses torts. Mamadou Ly a plaidé coupable la semaine dernière aux 35 accusations criminelles auxquelles il faisait face.

Une mère de Gatineau lance un cri du cœur pour que des ressources en santé mentale soient plus accessibles aux jeunes. Son enfant, AnnSofy, qui aurait été victime d'intimidation et de préjugés, s'est enlevée la vie le 9 mars dernier. L'enfant avait dix ans.

Une dizaine de contrevenants aux mesures sanitaires se sont défendus devant un juge, lundi au palais de justice. Malgré plusieurs arguments, la majorité d'entre eux auront une amende à payer. Selon le ministère de la Justice, le taux de condamnation des dossiers entendus à la Cour du Québec est de plus de 97 %.

«J'ai collé mon oreille sur son coeur qui battait toujours. J'ai décidé d'enregistrer son coeur sur mon téléphone pour le garder en souvenir.»

Même s'il juge la vérification du passeport vaccinal impraticable depuis que les gens n'ont plus de raison de l'avoir en leur possession, le propriétaire du restaurant Le Sacristain à Trois-Rivières, Jacques Langlois, souhaite néanmoins que sa clientèle soit vaccinée.

Six accusés ont comparu au palais de justice de Sherbrooke mardi à la suite des arrestations de masse menées par la Sûreté du Québec plus tôt dans la journée. Tous ont été libérés sous plusieurs conditions dont celle de ne pas fréquenter le Bar le Magog à Sherbrooke, endroit qui semble au cœur des accusations portées contre les individus.

En préparation depuis plus de trois ans, le projet d'implantation d'une usine de biométhanisation à Farnham est prêt à se déployer. L'entreprise danoise Nature Energy a officiellement fait l'acquisition de terrains dans le parc industriel, ce qui lui permettra de construire sa toute première usine du genre en Amérique du Nord.

Une tortue s'est foutu le nez là où elle ne devait pas au cours du week-end et les pompiers d'Ottawa ont dû venir à sa rescousse.

Un père notamment accusé d'inceste s'est vu acquitté de tous les chefs d'accusation qui pesaient contre lui en vertu de l'arrêt Jordan lundi au palais de justice de Sherbrooke.

Nicolas Beauchemin ne se doutait pas qu'il allait réaliser sa plus belle prise en rivière à vie, lundi dernier. C'est sous une pluie presque printanière que le Sherbrookoise a débuté une journée marquante pour ses 14 ans de pêche en région : il a fait la prise exceptionnelle d'une truite arc-en-ciel de 10 lb et $\frac{3}{4}$ mesurant 29 pouces (près de 74 cm).

Un jeune arbitre de 15 ans a été violemment agressé par un joueur de 16 ans, dimanche, à la toute fin d'un match de hockey à l'aréna de Coaticook.

L'entêtement de François Amalega Bitondo à refuser de respecter toute condition l'empêchant de s'approcher du premier ministre François Legault le prive encore une fois de sa liberté.

Le mot « survivaliste » ne signifie pas toujours d'être prêt à une attaque éventuelle de zombies. Il est possible d'être survivaliste «de base»... comme avoir une trousse de secours prête en cas d'inondation ou de panne de courant majeure : des sinistres qui peuvent facilement toucher le Québec.

L'histoire qui suit est celle d'un enfant autiste de 10 ans qui rêvait de s'acheter une mascotte. Le 2 mars, le rêve est devenu réalité pour Jordan Vallières Patry, qui est allé en récupérer une dans les locaux de Créations JCT, à Mascouche.

À travers deux ans de restrictions sévères aux voyages à l'extérieur de la province, les Québécois ont eu l'occasion de découvrir ou de redécouvrir les joies de se retrouver en nature. Déjà à l'été 2020, la location de chalets avait connu un essor non négligeable, un phénomène qui s'est amplifié en 2021. Et tout porte à croire que pour l'été 2022, le chalet aura encore la cote, plus que jamais.

La Sherbrookoise Lisette Joyal, figure de proue de la lutte à l'accessibilité de l'éदारavone pour les Québécois atteint de la sclérose latérale amyotrophique (SLA), a cédé à cette même maladie, dimanche.

Après plus d'un an de démêlés avec Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC), Jean-François Vandoorslaert peut enfin souffler. Le citoyen belge, qui s'est établi avec sa famille à Trois-Rivières en 2021, a finalement obtenu un permis de travail, document très attendu sans lequel ses enfants risquaient carrément l'expulsion, dit-il.

TORONTO — Elles deviennent sans le vouloir des victimes du monde sordide de la traite des personnes. On les dérobe de leur vie de jeunes filles et de jeunes femmes. Celles qui réussissent à s'en sortir sont vite rattrapées par la menace d'un fardeau financier qui peut les suivre pendant des décennies. Sans parler des séquelles physiques et morales. Ce ne sont pas des «travailleuses du sexe». Ce sont des victimes de la traite, de l'exploitation des humains.



LILYSILK dévoile les secrets d'un meilleur sommeil à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil



, /PRNewswire/ -- LILYSILK, la première marque de soie au monde dont la mission est d'inspirer les gens à vivre des vies spectaculaires et durables, met l'accent sur un sommeil de haute qualité en cette Journée mondiale du sommeil. Les trois conseils suivants peuvent vous aider à mieux dormir, la soie étant la clé des beaux rêves.

Conseil n°1 : Fixer la bonne température

D'après les recherches scientifiques, la température idéale pour le sommeil se situe entre 15 et 19 °C. Non seulement la température de la pièce est importante, mais celle de la couette l'est tout autant. Comme la soie peut absorber rapidement l'humidité, et que nous avons tendance à transpirer pendant notre sommeil, les couettes en soie aident à réguler la température du corps. Elles sont également conçues pour laisser l'air circuler plus librement, cette méthode de régulation de la température nous empêche d'avoir trop chaud en été et trop froid en hiver pendant le sommeil.

Conseil n°2 : Choisir le bon oreiller

L'oreiller est un élément pour le sommeil, et il est essentiel de trouver le bon modèle. Les oreillers ne doivent jamais être trop bas ou trop hauts, car ces positions peuvent vous empêcher de vous endormir et la colonne cervicale d'entrer dans un état de relaxation. Une taie d'oreiller en soie est également recommandée, car la résistance des fibres empêche le garnissage de l'oreiller de bouger et de prendre une forme irrégulière.

Conseil n°3 : Se mettre dans l'ambiance

Un état d'esprit détendu nous aide à nous préparer mentalement au sommeil. Lorsque l'heure est venue, un pyjama en soie tel que le pyjama en soie Femme 22 Homme Liseré Contrastant de LILYSILK offre le confort nécessaire pour le permettre. Non

seulement la soie est aérée, mais elle est également lisse et douce au toucher.



« Chez LILYSILK, nous sommes fermement convaincus qu'une bonne nuit de sommeil est plus importante pour votre santé que n'importe quoi d'autre au monde », déclare David Wang, PDG de LILYSILK. « Nous cherchons à aider nos clients à libérer le pouvoir qu'apporte le repos, en leur permettant de créer l'environnement de sommeil le plus sain et le plus confortable avec nos pyjamas, taies d'oreiller, draps et masques pour les yeux en soie. »

À propos de LILYSILK

LILYSILK est une marque de produits en soie de renommée mondiale dont la mission est d'encourager les personnes à vivre de façon spectaculaire et plus durable, en prenant soin de ses clients et de la planète. Pour en savoir plus, consultez www.lilysilk.com et suivez [@lilysilk](#) sur Instagram et [@Lilysilk](#) sur Facebook.

Photo -

https://mma.prnewswire.com/media/1767601/LILYSILK_Unlocks_Secrets_Better_Sleep_World_Sleep_Day.jpg

Communiqué envoyé le 18 mars 2022 à 09:30 et diffusé par :

CISION



Pourquoi dort-on de moins en moins bien avec l'âge ?

Dès 40 ans, et parfois même avant, il est fréquent d'observer des changements sur la qualité et la quantité de sommeil. Éclairage sur ces mécanismes très progressifs avec deux spécialistes. Si nous passons un tiers de notre vie à dormir, en vieillissant, force est de constater que notre relation avec Morphée se détériore. À l'approche de la quarantaine, bon nombre de dormeurs s'étonnent de ressentir une envie plus pressante de se coucher avant la fin du film, des légères insomnies durant la nuit et parfois des réveils à l'aube. «Avec l'âge, le sommeil se modifie naturellement et progressivement, puis dès 65 ans, plus sensiblement», confirme Géraldine Rauchs, chercheuse à l'Inserm et membre du conseil scientifique de la Société française de recherche et de médecine du sommeil (SFRMS). Comment expliquer ce déclin ? Pourquoi, malgré la fatigue de la journée accumulée, on n'arrive plus vraiment à dormir à poings fermés ?

>> LIRE AUSSI - Ces signaux envoyés par le corps qui prouvent que vos nuits ne sont pas réparatrices

Manque d'adaptation au changement

D'abord, notre comportement quotidien impacte davantage nos nuits et influe notamment sur leur durée. «Dormir longtemps aide à consolider les nouvelles informations emmagasinées en journée. Avec l'âge, l'apprentissage se raréfie de plus en plus et le cerveau ressent donc moins ce besoin de consolidation. C'est pourquoi, dès 45 ans, on observe une réduction globale du temps de sommeil, qui conduit à se coucher et à se lever plus tôt», précise Marc Rey, neurologue et président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**).

Avec le vieillissement, l'organisme manque de plus en plus de souplesse face aux stimulations externes

Dès lors que l'on s'écarte de nos habitudes de coucher et lever, après une nuit courte ou une succession de mauvaises nuits, le retentissement sur l'humeur, la forme physique et l'organisme est d'autant plus fort. En réalité, notre horloge interne, qui régule le cycle veille-sommeil, devient plus sensible. «De façon générale avec le vieillissement, l'organisme manque de plus en plus de souplesse face aux stimulations externes, résume le Dr Marc Rey. Il rencontre ainsi plus de difficultés d'adaptation à une privation de sommeil ou encore à un manque de luminosité. Cette dernière est pourtant nécessaire à la production de la mélatonine, l'hormone de sommeil.»

En vidéo, ces signes qui montrent que vous êtes en dette de sommeil

Une pause dans le cycle du sommeil

Si on ferme les yeux moins longtemps, on dort aussi de façon moins homogène. Plus on avance en âge, plus le sommeil a tendance à être perturbé par des périodes d'éveils en cours, ou en fin de nuit. «D'ordinaire, le sommeil se découpe en plusieurs cycles mais en vieillissant, il se produit souvent un problème de latence, plus ou moins long, avant le démarrage d'un nouveau cycle. Ce qui peut provoquer l'éveil et parfois l'impossibilité de s'endormir derrière», analyse le neurologue.

>> LIRE AUSSI - Réveils nocturnes: que faire pour éviter le piège de l'insomnie chronique ?

Le manque d'activité physique altère aussi la durée et la qualité de nos nuits. «Sans elle, il n'y a pas de dépense énergétique susceptible de créer une fatigue intense, nécessaire à une bonne nuit de sommeil, mentionne la chercheuse Géraldine Rauchs. La prise de

médicaments peut également interférer.»

Parentalité et préménopause

Sans surprise, l'entrée dans la parentalité n'est pas sans conséquence sur l'état de nos nuits. «Lorsque l'on devient parent, le cerveau ne dort pas de la même manière. Il reste en alerte les premiers mois après la naissance du bébé pour surveiller et entendre les éveils du nourrisson, note le neurologue Marc Rey. De cette période, on conserve une partie du cerveau éveillée pour agir en cas de danger.»

Sans activité physique, il n'y a pas de dépense énergétique susceptible de créer une fatigue intense

Dans la réalité des cabinets de médecine du sommeil, les femmes sont celles qui se plaignent davantage de formes diverses d'insomnies, nous apprend le neurologue. Car, au-delà de la situation familiale, l'apparition de la préménopause vers 45-50 ans joue aussi sur le sommeil, selon le professionnel de santé. «Ces changements hormonaux s'accompagnent de bouffées de chaleur et d'une augmentation des troubles de l'humeur, comme l'anxiété ou la dépression, qui peuvent favoriser ces éveils nocturnes», explique-t-il.

>> LIRE AUSSI - "J'ai appris que j'étais ménopausée quand on a voulu avoir un enfant"

Une piste thérapeutique prometteuse

Dans le cas où les éveils nocturnes se produisent de façon répétée et que l'état de fatigue a un impact important sur la vie quotidienne (sommolence diurne, multiplications des siestes, difficultés d'attention et de mémorisation) une consultation avec son médecin généraliste, voire un spécialiste du sommeil, est recommandée, insistent les intervenants. «Chez les plus de 65 ans, ces manifestations peuvent être liés à des douleurs chroniques ou des troubles du sommeil, à l'instar de l'apnée du sommeil ou du syndrome des jambes sans repos.»

Si elles sont ignorées, ces pathologies ne sont pas sans risques sur le long terme. Pour s'en prémunir, des récents travaux américains, publiés le 25 février dans la revue Science, laissent entrevoir une piste thérapeutique prometteuse. L'équipe dirigée par Luis de Lecea, professeur à l'université de Stanford, a réussi via une étude sur la souris, à confirmer l'impact des hypocrétines (neurones impliqués dans l'éveil et déficients chez les narcoleptiques), dans la dégradation du sommeil chez la personne âgée.

«En vieillissant, les chercheurs ont remarqué que ces neurones étaient moins présents mais plus sensibles, ce qui peut multiplier les éveils nocturnes et casser la continuité du sommeil, résume la chercheuse Géraldine Rauchs, qui a consulté ces travaux. Un essai clinique est d'ailleurs en cours pour tester une molécule capable de supprimer l'action de l'hypocrétine et ainsi contribuer à réduire les risques de lésions cognitives due aux troubles du sommeil.» Bientôt une alternative aux somnifères ? On l'espère.



Grande-Synthe – Pour mieux dormir, rendez-vous à la Polyclinique

Nord



admin 18 mars 2022 0Points0
103



Des difficultés pour s'endormir ? Des réveils incessants en pleine nuit ? Les techniciennes du sommeil, mais aussi les diététiciens, les nutritionnistes ou encore les sophrologues vous attendent ce vendredi après-midi à la Polyclinique de Grande-Synthe. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, stands et ateliers seront proposés pour vous donner les clés afin de bénéficier d'un meilleur sommeil à tout âge. Marie, organisatrice de cet événement.

<https://www.deltafm.fr/wp-content/uploads/2022/03/Journee-du-sommeil-GS.wav>

Entrée gratuite, ce vendredi 18 mars, de 14h à 16h30 à la Polyclinique de Grande-Synthe.

Source link



Des idées pour agir



1. Accueil
 - La Croix
 - le 19/03/2022 à 06:00
 - Modifié le 19/03/2022 à 07:00

Lecture en 2 min.

Envoyer par mail

- Envoyer

Partager sur Facebook

- Partager

Partager sur Twitter

Twitter

Égalité

S'informer en langue des signes

2015 : triste année des attentats en France. Tandis que chacun, lecteur, téléspectateur ou auditeur, est alerté, les sourds, eux, éprouvent des difficultés à comprendre les événements, faute d'interprètes et de bons sous-titres. Se sentant mise à l'écart, compte tenu du manque d'informations disponibles, Noémie Churlet décide de cofonder Media'Pi! en 2018. Il s'agit d'un média en ligne proposant des articles et des vidéos bilingues (langue des signes et français), le seul de ce genre en France. « *Nous faisons partie de la société, nous aussi avons besoin de comprendre l'actualité* », signe Noémie Churlet. En effet, un certain nombre de personnes sourdes ont du mal à écrire ou à lire le français. Lors des campagnes électorales, cette communauté se sent également lésée. D'après un sondage de la Fondation Jean-Jaurès, 69 % des malentendants, sourds et signants jugent insuffisant leur accès aux débats politiques à la télévision. « *Media'Pi! permet de sortir de cet isolement et propose des décryptages politiques* », ajoute Sarah Massiah, rédactrice en chef.

Tarifs : entre 7,9 € et 15 € par mois, media-pi.fr

Livre

Poser le premier « écogeste »

Face au défi climatique, à l'érosion de la biodiversité, on se sent souvent un peu « écrasé ». Par quel bout commencer pour être plus vertueux ? Et pourtant, ce ne sont pas les ouvrages sur les « écogestes » qui manquent... *L'Écologie tout-terrain* est plus qu'un simple livre : ses auteurs-illustrateurs, Hélène Rajcak et Damien Laverdunt, nous offrent un moyen de cheminer joyeusement à travers une multitude d'initiatives écologiques. Des cartes, des adresses, des idées clés : à travers six thématiques majeures (transports, habitat, déchets, alimentation, nature et entraide), leur ouvrage nous guide, nous accompagne et, mine de rien, sans angélisme écolo, nous en apprend énormément, que l'on ait 7 ou 77 ans.

Milan, 120 p., 18,90 €

Animaux

Soigner les animaux des plus précaires

Les animaux de compagnie jouent souvent un rôle majeur dans la vie des sans-abri. Ils rassurent et protègent leurs maîtres, leur permettent de maintenir un lien social. Mais pour ces personnes, la nécessité de soigner leur compagnon peut être source d'anxiété. Créée en 2019 à Lyon, l'association SoliVet propose d'accompagner les structures de réinsertion sociale en s'occupant des animaux des personnes en grande précarité : ces vétérinaires dispensent des consultations gratuites et font en sorte que l'animal ne soit pas un obstacle à l'hébergement et à l'insertion.

solivet.org

Sommeil

Oublier ses insomnies grâce aux contes

Alors que la Journée internationale du sommeil a eu lieu le 18 mars, on estime que 21 % des Français souffrent d'insomnie (chiffre Opinionway de 2020). Pour apaiser son corps et son esprit au cœur de la nuit, l'hypnothérapeute Solène Daoudal publie 18 contes et nous aide à dénouer l'insomnie par la lecture. Ces histoires du soir, qui s'appuient sur les enseignements des neurosciences, proposent « *un itinéraire différent vers une seule destination : une bonne nuit de sommeil* », écrit l'autrice. Faites de beaux rêves.

Hypnocontes, de Solène Daoudal, Robert Laffont, 156 p., 16,90 €

Politique

Porter les propositions de la jeunesse

Depuis octobre 2021, le collectif « Ta voix compte », lancé par l'ONG Ashoka France, réunit onze jeunes âgés de 15 à 25 ans. Le but ? Travailler sur des propositions solides à soumettre aux candidats de la présidentielle. Au fil des mois et des échanges, 44 mesures ont émergé, dont certaines innovantes : par exemple, la mise en place d'une délégation de jeunes qui siègerait à l'Assemblée nationale, avec des pouvoirs équivalents à ceux des députés.

Jusqu'à la fin mars 2022, chaque citoyen peut choisir, parmi elles, 15 mesures à soumettre effectivement aux candidats. Ce projet permet de porter la voix de la jeunesse aux prochaines élections, dans un contexte de forte abstention des 18-29 ans.

tavoixcompte.org



Hit West vous explique - Ce qui se passe dans notre corps et dans notre cerveau quand on dort



18 mars 2022

Katell

Hit West vous explique

C'est la journée internationale du sommeil aujourd'hui ...

Et toi Katell tu t'intéresses à ce qui se passe dans notre corps quand on dort ...

Oui parce que figurez-vous que ça bosse là-dedans quand on dort ...

Pendant le sommeil on élimine les toxines, on mémorise, on régénère les tissus, on stocke de l'énergie et quand on est un enfant et bien on grandit ...

L'élimination des toxines c'est le foie qui s'en charge ...

Le volume du foie augmente beaucoup au cours de la journée et il profite de la nuit pour déstocker les nombreuses protéines produites, se débarrasser des toxines et retrouver sa taille normale.

Pendant la nuit les muscles, eux, reconstituent leurs fibres sous l'action de l'hormone de croissance produite par l'hypophyse.

Et le relâchement musculaire qui survient pendant le sommeil paradoxal, favorise la

récupération et l'élimination des toxines.

Et le cerveau ?

Le cerveau il profite du sommeil pour faire le ménage ...

Le cerveau aussi élimine des toxines la nuit ... notamment des toxines responsables de maladies neuro-dégénératives comme Alzheimer.

La nuit, le cerveau fait aussi le tri entre les souvenirs à mémoriser et ceux à effacer pour éviter que ça sature ...

C'est l'hippocampe qui trie les informations collectées dans la journée et les envoie vers le cortex, pour une mémorisation à long terme.

Pendant ce temps, en phase de sommeil paradoxal, l'amygdale, siège des émotions, nous fabrique nos rêves ...

Quelle belle machine !



Problèmes de sommeil : les solutions préférées des Français pour mieux dormir

Quelles sont les méthodes privilégiées par les Français pour passer de douces nuits ? A l'occasion de la **Journée du Sommeil**, qui se déroule ce 18 mars, Wopilo a mené l'enquête. Découvrez leurs 6 solutions préférées pour bien dormir.

Ce n'est un secret pour personne : la crise sanitaire marquée par les confinements successifs a eu un impact sur notre santé mentale. Au cours de cette période, le stress et l'anxiété ont fait partie du quotidien de nombreux Français. Des éléments, qui, on le sait, ont un impact sur le sommeil. C'est ce que confirme une nouvelle enquête* réalisée par Wopilo à l'occasion de la **Journée du sommeil** : 70% des participants déclarent que le stress les empêche de bien dormir.

Les 6 méthodes préférées des Français pour bien dormir

Bonne nouvelle : le sommeil des Français semble s'être amélioré. 25 % d'entre eux assurent qu'ils dorment bien ou très bien, tandis que pour 65% d'entre eux, cela dépend des moments. Ainsi, ils sont seulement 11% à dormir mal ou très mal. Mais qui dit problèmes de sommeil dit également solutions ! Quelles sont les méthodes privilégiées par les Français pour passer de douces nuits ? Il s'agit de :

lire (56%) regarder un film ou une série (44%) faire (...)



Selon une récente étude, les Français dorment de plus en plus mal

Vendredi 18 Mars 2022, c'était la 22e **Journée du sommeil**. Marqueur de notre santé mentale et physique, les Français dorment plutôt mal dans l'ensemble. En France, nous estimons que l'insomnie touche un Français sur 5. Dans 9 % des cas, elle est dite 'sévère'. Par 'mauvaise qualité de sommeil', on entend les difficultés suivantes : difficultés pour s'endormir ; réveil pendant la nuit avec difficultés pour se rendormir et réveil trop matinal assorti d'une incapacité de se rendormir.

L'insomnie touche un Français sur 5

Le manque de sommeil fait apparaître différents symptômes au cours des journées : un manque d'énergie de la fatigue, de la somnolence diurne, des troubles de l'attention et de la concentration voire une perturbation de l'humeur.

Perturbation de l'humeur

Dans une dernière étude de Ifop pour Les-Matelas.fr, ce sont les femmes qui sont le plus touchées par les troubles du sommeil. Mireille Barreau, sophrologue, explique sur franceinfo : " Les résultats de l'enquête sont assez préoccupants pour les femmes puisque 77% souffrent de troubles du sommeil (contre 63% des hommes), tout sachant qu'il s'agit d'une catégorie de population qui subit déjà une charge psychique importante (cauchemars plus fréquents, charge mentale au quotidien, exposition au harcèlement de rue, etc.) ", détaille la spécialiste.

43% des femmes se réveillent toutes les nuits

Par exemple, 43% des femmes se réveillent toutes les nuits, voire plusieurs fois par nuit, soit 8 points de plus que les hommes (35%). Autre chiffre significatif : 87% des femmes interrogées peinent parfois à s'endormir parce qu'elles sont préoccupées par d'autres choses contre 76% des hommes.

Les 18-75 ans dorment 6 heures 34 minutes chaque nuit

En moyenne les 18-75 ans dorment 6 heures 34 minutes chaque nuit en semaine et plus d'un tiers des Français (35,9 %) dorment moins de 6 heures. C'est à ce stade que des problèmes de santé, parfois graves, peuvent survenir. Et qu'il est donc nécessaire de consulter, appuie Mireille Barreau.

Mais alors, quelle est la durée de sommeil idéale ? Elle est variable d'une personne à l'autre. Voici une moyenne par tranche d'âge ^:

- Jeune enfant (3 à 5 ans) = 10 à 13 heures par nuit.
- Enfant (6 à 13 ans) = 9 à 11 heures
- Adolescent (14 à 17 ans) = 8 à 10 heures
- Jeune adulte (18 à 25 ans) = 7 à 9 heures
- Adultes (26 à 64 ans) = 7 à 9 heures
- Senior (plus de 64 ans) = 7 à 8 heures.



Santé : "on va créer une pathologie à vouloir faire rentrer les enfants dans un moule de sommeil" selon Régis Lopez, médecin au CHU de Montpellier

Publié le 18/03/2022 à 16h18

Écrit par Bérénice Del Tatto



Seuls 45% des parents indiquent que leurs enfants sont en forme le matin au réveil d'après une étude de l'Institut national du sommeil • © Chromorange / MAXPPP

Ce vendredi 18 mars, c'est la 22e journée du sommeil. Les principaux concernés cette année sont les enfants. Des nuits réparatrices constituent un enjeu majeur pour leur développement. Elles ne doivent être ni trop courtes, ni trop longues, mais s'adapter à leurs besoins.

La 22e journée mondiale du sommeil, c'est ce vendredi 18 mars. Une étude de l'Ifop fait état d'une dégradation de la qualité des nuits des Français.

Sous l'effet de la pandémie, la part des 18-75 ans concernés par les problèmes de sommeil a bondi de 49% à 66%. "Non seulement ce taux ne recule pas à la faveur du reflux de la pandémie mais, pire, il augmente de quatre points pour atteindre 70%" détaille l'étude.

Le stress et l'anxiété liés à l'actualité sont la cause principale de ces troubles. Des facteurs qui n'épargnent pas les enfants : 24% d'entre eux souffrent de problèmes de sommeil selon l'Institut National du sommeil et de la Vigilance (INSV).

La crise sanitaire a eu un effet alarmant sur les rythmes de vie des familles. Plus d'un

parent sur deux souffre de troubles du sommeil selon l'enquête de l'INSV. Un problème qui impacte aussi les enfants.

"Les enfants ont des problèmes d'insomnie, des difficultés à se lever. Ce sont les mêmes facteurs que chez les adultes, les enfants sont exposés au même stress auquel toute la population est exposée" explique Régis Lopez, spécialiste du sommeil au CHU de Montpellier.

La radio, la télévision, les écrans interposés. Sans en avoir forcément conscience, les enfants sont exposés à une large quantité d'informations durant la journée. Difficile pour eux de trier et de comprendre tout ce qu'il se passe.

Le somnologue a une solution simple : "Parler avec les enfants pour éviter l'anxiété qui est un terrain propice aux insomnies."

Le sommeil a de multiples fonctions mais chez les enfants sa fonction première est de réorganiser le cerveau. "L'enfant est soumis à une masse d'informations donc pour métaboliser tout ça, il faut un sommeil réparateur" explique Régis Lopez.

Le réseau de neurones doit trier, décider quelles informations acquises dans la journée sont à garder et lesquelles sont à jeter. Ce travail est réalisé par les synapses. Ces régions de contact entre deux neurones constituent le "câblage" du cerveau.

Durant la nuit, les caboches des bambins sont donc en pleine action. C'est pourquoi ils ont besoin de plus de repos, de qualité.

Les adultes ont besoin d'environ huit heures de sommeil pour être en forme. Chez les enfants, c'est une autre histoire. Le somnologue du CHU de Montpellier refuse de donner un nombre d'heures de sommeil pour les enfants. Selon lui, se fier aux préconisations est un risque.

On va créer une pathologie à vouloir faire rentrer les enfants dans un moule de sommeil. Il faut s'adapter au besoin de chaque enfant et calculer la dette de sommeil.

Régis Lopez, somnologue au CHU de Montpellier

Il est important de savoir si un enfant a son quota de sommeil. Pour se faire, le professeur recommande de comparer le temps de sommeil contraint, la semaine, et celui sans limites, le weekend. "Si l'enfant n'a pas de réveil le samedi et il dort deux heures de plus que la semaine, il a une dette de sommeil. L'important est de voir si l'enfant récupère quand il en a la possibilité" détaille Régis Lopez.

Une corrélation existe entre l'âge et le temps de sommeil. 65% des enfants qui dorment mal présentent des troubles de concentration, 50% des difficultés d'apprentissage et 48% des difficultés émotionnelles selon l'INSV.

On passe de l'état "petit dormeur" à "gros dormeur" au cours de la vie. C'est scientifiquement prouvé mais la génétique est aussi déterminante.

Régis Lopez, somnologue au CHU de Montpellier

L'âge n'est pas la seule raison valable pour faire des grasses matinées, la génétique aussi. Les caractéristiques du sommeil sont propres à chacun et se transmettent de

génération en génération. " C'est aussi héréditaire que la taille. Si vous avez des parents grands, vous risquez de l'être aussi. De même pour les insomniaques et les gros dormeurs." Les maladies nocturnes (sommolence, "hypersommeil", jambes sans repos...) sont elles aussi transmises par les gènes.

Attention donc à ne pas tomber dans l'orthosomnie : la quête du sommeil parfait. Vous l'aurez compris, ce sommeil n'existe pas et chacun doit appréhender son mode de fonctionnement.

Faites-vous entendre ! France 3 Régions s'associe à la consultation Ma France 2022, initiée par France Bleu sur la plateforme Make.org. Le but ? Vous permettre de peser dans le débat démocratique en mettant vos idées les plus plébiscitées au centre de la campagne présidentielle.



Journée mondiale du sommeil : que font les Français pour mieux dormir ?



Ce vendredi 18 mars a lieu la Journée mondiale du sommeil. A cette occasion, l'entreprise de linge de lit « Wipilo » a mené une étude sur le sommeil des Français. Et elle s'est plus particulièrement intéressée à leurs habitudes pour mieux s'endormir.

L.P.d'I
iStock

Ce vendredi 18 mars se tient la Journée mondiale du sommeil (ou Journée internationale du sommeil). Pour l'occasion, la marque de literie et de linge de lit *Wipilo* a mené une étude auprès des Français afin de connaître leurs habitudes pour un meilleur sommeil.

La lecture en tête du classement

Indémoudable, la lecture reste l'activité favorite des Français avant de dormir. Apaisante, 56% d'entre eux considère que quelques minutes de lecture permettent de trouver le sommeil plus facilement. Et s'il n'est pas recommandé de regarder des écrans avant de se coucher, 44% des Français se plaisent à regarder un film ou une série au lit.

En effet pour rappel, la lumière bleue produite par les écrans enverrait à notre cerveau un signal « de jour » qui retarderait donc notre endormissement. Mais contre toute attente, une étude dévoilée par le *Journal of Sleep Research* a révélé que les écrans ne gêneraient pas notre sommeil à condition de les consommer modérément.

A découvrir également : Journée **Nationale du Sommeil** : quand les parents dorment bien, les enfants aussi

Les tisanes et autres remèdes naturels

Et non, la tisane n'a plus cette réputation de boisson de grand-mère. Selon l'étude, 26% des Français apprécient boire une tisane le soir car elle favorise l'endormissement. Choisissez-la de préférence à base de plantes et épices favorisant le sommeil et le tour est joué.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les Français ne sont - globalement - pas du tout adeptes des somnifères et autres aides médicamenteuses. S'ils sont parfois

prescrits, et si leur consommation avait augmenté au début de la crise sanitaire, les sondés ne sont que 15% à opter pour ces petites pilules endormissantes. A noter que les prescriptions de somnifères à énormément baissée depuis 2010.

La méditation

Depuis plusieurs années maintenant, et notamment depuis le début de la crise sanitaire, la méditation a le vent en poupe. Si certains peuvent d'abord s'y montrer réticents - de peur de ne pas être réceptifs - les Français s'y ouvrent de plus en plus. En effet, ils sont plus de 21% à pratiquer la méditation grâce à des applications. D'autres méthodes de relaxation sont également très appréciées telles que l'ASMR ou l'écoute de bruits très spécifiques (pluie qui tombe, chants de baleines, bruit des vagues...)

Dormir : un véritable plaisir

Si trouver le sommeil peut parfois représenter un vrai défi pour certains, dormir reste tout de même - pour 70% des Français - un véritable plaisir. Sacré, une grande majorité des Français (62%) seraient même prêts à sacrifier une sortie festive afin de rester sous la couette.

Comme l'indique le fondateur de Wipilo, Thomas Hervet, « les Français semblent aujourd'hui décidés à prendre soin de manière globale de leur sommeil : en optimisant leur hygiène de vie, en soignant leur confort musculo-squelettique, et en se montrant ouverts à de nouvelles options, parfois digitales, mais toujours naturelles. » D'ailleurs faire l'amour serait également un très bon remède, puisque le fait d'avoir un rapport sexuel libère des endorphines, l'hormone du sommeil.



14 marques de linge de lit pour bien dormir



Un sommeil réparateur est favorisé par le choix des draps qui doivent être confortables et agréables. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, ce 18 mars 2022, tour d'horizon des marques de linge de lit pour passer une douce nuit.

Arrêter les écrans une heure avant d'aller se coucher, maintenir une température basse dans la chambre, pas de café ni de thé en fin d'après-midi... Vous adoptez d'ores et déjà les bons gestes pour vous assurer une bonne nuit ? Notez que, de la même manière que le matelas et l'oreiller, le choix du linge de lit est tout aussi primordial. Nombreuses sont les marques à proposer des gammes aussi jolies que douillettes dans lesquelles on se glisse pour bien dormir. Mais d'abord sur quelles matières miser selon vos besoins ?

>> Lire aussi : Ce que vous devez savoir avant d'acheter votre linge de lit
Linge de lit : les matières à privilégier pour un sommeil de qualité

La qualité de votre sommeil réside notamment dans la matière de votre parure de lit. Percale, satin et gaze de coton, soie, lin... Un textile est fait pour vous. Encore faut-il connaître les différents avantages et donc inconvénients.

Le lin

En linge de lit, il est le tissu idéal qui met tout le monde d'accord. Pour cause, le lin est un thermorégulateur naturel ☐ : respirant l'été et isolant l'hiver. Appréciée pour sa durabilité, cette fibre se bonifie même avec le temps. Au fil des lavages, elle s'adoucit faisant de vos draps un cocon. Attention ☐ ! Les parures en lin pas chères sont souvent constituées de trop petites fibres, pas résistantes.

Le coton

Le coton est la fibre végétale la plus utilisée dans les linges de lit. C'est le tissage qui varie donnant ainsi des déclinaisons aux différentes propriétés. La percale de coton possède un aspect lisse et mat ainsi qu'un toucher frais détesté par les frileux. À l'inverse, le tissage du satin de coton fait de lui une matière plus lumineuse et chaude. La flanelle se fait quant à elle très chaude et ultra-douce. Enfin, la gaze de coton, très tendance, détient les mêmes qualités thermorégulatrices que le lin. Elle présente néanmoins un inconvénient. Les marques qui ne sont pas expertes ne prévoient pas un surtaillage. Après le lavage/séchage, l'apparence gaufrée gonfle et fait rétrécir les draps...

La soie

Si les vertus cosmétiques de la soie ne sont plus à prouver, son aspect brillant et la fragilité de cette matière divisent. Il est (trop) facile de faire un accro sur sa taie ou sa housse de couette ce qui en décourage certains, surtout compte tenu de son prix élevé. On succombe pour la soie si l'on en prend grand soin.

Les meilleures marques de linge de lit pour bien dormir



Sommeil : un temps de repos insuffisant et trop irrégulier chez les enfants

- Actualités Publié il y a 2 j,
Lecture 3 min.



Ce 18 mars, la 22^e journée du Sommeil met l'accent sur le sommeil des enfants. A cette occasion, l'institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) souligne l'importance de ce repos chez les plus jeunes pour leur développement.

L'INSV a voulu consacrer cette journée du sommeil à la diffusion des bonnes recommandations des spécialistes au sujet du repos des enfants : le temps d'écran, la durée d'endormissement, la régularité du sommeil...

Les parents font attention au sommeil de leurs enfants

Selon les résultats de cette enquête menée par l'INSV, "8 parents sur 10 se disent bien informés sur le sommeil pour leur enfant ou eux-mêmes, plus de 9 sur 10 y accordent de l'importance pour leur enfant et près de 7 sur 10 pour eux-mêmes". Pour le Dr Marc Rey, Président de l'Institut National du Sommeil Vigilance, cela montre que "les campagnes d'information que nous menons depuis plus de 20 ans portent leur fruit".

Cette 22^{ème} Journée du sommeil est d'ailleurs l'occasion de rappeler que si le sommeil est une affaire personnelle, propre à chaque famille, il concerne aussi la société dans son ensemble : école, professionnels de santé, associations...

Des troubles du sommeil familiaux

L'enquête s'est aussi intéressée aux troubles du sommeil. Selon les conclusions de ce travail, "les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil 56% (66% dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un. À l'inverse, lorsque leurs parents en souffrent, les enfants ont un peu plus souvent un trouble du sommeil (1/3 contre 24 %), principalement des cauchemars récurrents (7%) et des ronflements (6%)".

Pour le Dr Marc Rey, "il ne faut pas hésiter à en parler avec son médecin". Pour les ronflements des enfants, si les trois critères suivants sont remarqués par les parents, à savoir des ronflements intenses (audibles porte fermée) plus de 3 nuits par semaine pendant plus de 3 mois : il faut consulter pour "rechercher un éventuel syndrome d'apnée du sommeil" conseille la Professeure Patricia Franco, responsable de l'unité sommeil pédiatrique aux Hospices civils de Lyon.

Encore beaucoup trop d'écrans chez les enfants

Les résultats de l'enquête montrent aussi une forte proportion d'enfants devant les écrans à 87 % et même à 66 % chez les tout-petits, de 6 mois à 3 ans. Un temps passé notamment en fin de journée, après l'école, ce qui accentue les problèmes d'endormissement.

Des données qui ne sont pas "rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans après 17h dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a en effet été mis en évidence" estime Patricia Franco.

Un temps de sommeil insuffisant et pas assez régulier chez les enfants

Enfin, l'enquête démontre que "*beaucoup de parents sont conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez*". Et pour cause, explique Patricia Franco, "*les enfants se couchent après 21 heures, 38 % en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans. On observe déjà un décalage de phase le week-end chez ces enfants. Ils se lèvent plus tard, se couchent plus tard en fin de semaine alors qu'à la différence des adolescents, cela ne correspond chez eux à aucun besoin physiologique*". Elle ajoute que "*52% des enfants et 45% des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et les durées de sommeil en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectées, ce qui est contraire à toutes les recommandations*". Un manque de sommeil qui impacte l'enfant sur ses apprentissages mais aussi sur la maîtrise de ses émotions, avec des accès de colère plus fréquents.

Consulter en ligne un thérapeute Quelques conseils à suivre, pour apaiser votre enfant avant de le coucher

Voici quelques conseils à adapter évidemment en fonction de l'âge de l'enfant :

- Plus l'heure du coucher approche, plus l'enfant est jeune, plus il est nécessaire de l'éloigner des écrans de sources de stress, querelles, images et propos traumatisants ;
- Privilégier les rituels (lecture d'une histoire) et routines du coucher, dans une atmosphère de calme et d'affection et mieux ils se porteront ;
- Relativiser, prendre du recul et maintenir des rythmes de sommeil réguliers ;
- Plus l'adulte est angoissé, plus l'enfant va avoir du mal à bien dormir ;
- Plus l'enfant se sent en sécurité et rassuré, mieux il dort et moins l'adulte se stresse.

Rappelons enfin que les parents ont la possibilité de s'informer aujourd'hui, à l'occasion de cette 22e **Journée du Sommeil** qui propose un programme riche avec la participation de spécialistes du sommeil, en présentiel ou à distance. Plus d'informations sur <https://institut-sommeil-vigilance.org/> " rel="nofollow" target="_blank">
<https://institut-sommeil-vigilance.org/>

Your browser cannot play this video.



Voici pourquoi il ne faut pas s'endormir devant la télévision

Sommeil

Par CNEWS -

Mis à jour le 19/03/2022 à 07:21 Publié le 19/03/2022 à 07:20



La lumière bleue renvoyée par les téléviseurs est semblable à la lumière du jour, déboussolant l'horloge biologique. [CC / Isabella and Zsa Fischer / Unsplash]

Pour beaucoup de Français, le poste de télévision constitue bien souvent une berceuse par défaut. Mais cette routine, en apparence anodine, est pernicieuse pour l'organisme, alertent les professionnels de santé. Voici pourquoi il ne faut pas s'endormir devant le petit écran.

Vanessa Slimani, médecin et directrice du Centre interdisciplinaire du sommeil et Marc Rey, neurologue, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance, ont ainsi expliqué à Madame Figaro que la lumière bleue renvoyée par les téléviseurs est semblable à la lumière du jour.

Concrètement, «les écrans des appareils sont enrichis pour améliorer le contraste, or celle-ci est semblable à la luminosité du matin. En clair, c'est un signal fort qui indique au corps que c'est le jour et qu'il faut se réveiller», a ainsi déclaré le docteur Marc Rey à nos collègues.

Vanessa Slimani a de son côté apporté une précision en ajoutant que «cette lumière bleue empêche la production de mélatonine (l'hormone du sommeil, NDLR) sécrétée dès que le jour baisse autour de nous». De même, les variations sonores peuvent aussi perturber le sommeil, dans la mesure où il peut déclencher des réveils intempestifs, compliquant le rendormissement.

Préférer la lecture ou l'écoute de la musique

Le docteur Rey ajoute qu'il est plus facile d'avoir un sommeil réparateur en terminant sa journée par une activité mono-sensorielle comme lire ou écouter de la musique. Jouer, regarder un écran ou rester actif sur son téléphone sont à l'inverse tout autant d'activités pluri-sensorielles à même de perturber le sommeil.



Dans le même esprit, regarder un film à sensation fortes comme un film d'horreur perturbe doublement le sommeil. Selon les deux spécialistes, il est en effet important de se sentir en sécurité avant d'aller faire de beaux rêves.



Journée du sommeil : les applications pour bien se réveiller et des solutions pour analyser sa nuit

Pas toujours facile de se lever du bon pied le matin... Mais pour vous aider, nous avons sélectionné des applications qui vous éviteront la panne d'oreiller et deux produits pour analyser ses nuits.

- par Marie Gillet et Guillaume Bonvoisin
- Mis à jour le vendredi 18 mars 2022 à 16:30

Journée du sommeil : les applications pour bien se réveiller et des solutions pour analyser sa nuit" id="2a5f645a">

La journée du sommeil a lieu tous les ans le 18 mars et pour fini en beauté une nuit bien récupératrice, quoi de plus important qu'un bon réveil. Plutôt que votre simple alarme de smartphone voici quelques applications Android et iOS pour vous réveiller en douceur (ou pas) et vous mettre de bonne humeur.

Avec cette sélection de huit alarmes différentes, vous trouverez forcément votre bonheur : certaines sont douces et adaptées à ceux qui se réveillent naturellement et facilement, d'autres stimulent les gros dormeurs et la grande majorité offre de nombreuses options en termes de personnalisation. Et si ça ne suffit pas, nous vous suggérons deux objets connectés qui peuvent vous aider à comprendre pourquoi la nuit n'a pas été si bonne qu'attendue.

Réveil Musique Xtreme gratuit : pour les mélomanes

Initialement, l'application Réveil Musique Xtreme, totalement gratuite, a été créée pour permettre à chacun de choisir la chanson qui le sortira de ses plus beaux rêves. Ensuite, le programme s'est progressivement amélioré, misant au maximum sur la personnalisation.

Instaurer un grand bouton de répétition pour vous rendormir en quelques instants sans désactiver l'alarme, opter pour une augmentation graduelle du volume qui vous réveillera en douceur ou encore modifier l'intervalle entre chaque sonnerie : les fonctionnalités sont extrêmement nombreuses. Une appli complète et flexible, idéale pour tous les amateurs de musique qui ne se réveilleraient pas sans l'un de leurs titres favoris.

Avec Alarm Clock Xtreme réglez votre alarme de réveil comme vous l'entendez. Ajoutez des options de répétition, pour ignorer, lancez l'application de votre choix lorsque vous désactivez le réveil, etc.

- **Date de sortie** : 07/03/2022
- **Auteur** : AVG Labs
- **Licence** : Licence gratuite
- **Catégories** : Loisirs
- **Système d'exploitation** : Android

Alarmy (Sleep if U Can) : pour ne plus être en retard chaque matin

"Encore deux minutes..." : si vous vous faites cette réflexion quotidiennement à la sonnerie du réveil, l'application Alarmy (Sleep if U Can) répondra à vos besoins. Les médias la présentent volontiers comme le réveil le plus énervant au monde, et pour cause : il faut finaliser une véritable mission pour stopper l'alarme.

Au préalable, vous configurez le lieu duquel il faudra désactiver le réveil (cela peut être votre salle de bain ou votre cuisine, par exemple). Vous photographiez la pièce en question. Et quand l'alerte retentit chaque matin, elle ne s'arrête pas tant que vous n'êtes

pas allé dans la pièce choisie pour capturer une nouvelle photo. Pour tirer pleinement profit de ce réveil casse-tête Android, prenez en photo une pièce dans laquelle l'éclairage reste constant, pour que le programme puisse la reconnaître.

Alarmy est une application mobile de réveil matinal qui intègre différentes fonctionnalités et réglages pour personnaliser votre lever et vous assurer que vous ne vous rendormirez pas.

- **Date de sortie** : 16/03/2022
- **Auteur** : Delight Room Co., Ltd
- **Licence** : Licence gratuite
- **Catégories** :Loisirs
- **Système d'exploitation** : Android - iOS iPhone / iPad

Early Bird Alarm Clock : pour cultiver sa "zen attitude"

Afin de se sentir bien dès le réveil, vous cherchez peut-être une application respectant votre naturelle zen attitude. Si tel est le cas, vous téléchargerez volontiers Early Bird Alarm Clock. Ici, vous choisissez votre interface et vos couleurs selon vos préférences, puis vous configurez votre propre calendrier. Vous pouvez très simplement gérer les jours de congé et les vacances, pour ne pas être incommodé par un réveil lorsque vous pouvez vous autoriser une grasse matinée.

Idéale pour tous ceux qui cherchent à être bien informés dès le réveil, l'appli donne accès à la météo du jour et au planning de l'utilisateur. Conçu pour être motivant, ce réveil peut vous aider lors des matins difficiles, en vous obligeant à résoudre un problème mathématique ou à secouer le téléphone pour bien sortir du lit.

Early Bird Alarm Clock est une application qui va vous permettre de régler des alarmes pour vous réveiller le matin. Vous pouvez choisir les jours de la semaine et même désactiver certaines dates spécifiques.

- **Date de sortie** : 12/03/2022
- **Auteur** : 1year
- **Licence** : Licence gratuite
- **Catégories** :Loisirs
- **Système d'exploitation** : Android

Google Horloge synchronisé avec Spotify : pour changer de playlist chaque matin

Depuis cet été, l'application Google Horloge peut être synchronisée avec votre compte Spotify : si vous avez un smartphone Android, utilisez ces deux programmes, vous n'aurez besoin de rien d'autre pour vous réveiller. Mieux encore : cette fonctionnalité est valable même pour ceux qui utilisent la version gratuite de Spotify.

Selon vos préférences, vous pouvez chaque jour choisir votre alarme pour le lendemain : au cœur de votre playlist de chansons favorites, ou parmi les titres sélectionnés par Spotify pour le matin.

À terme, Google prévoit aussi de lier YouTube Music avec son horloge... Toutes vos applications de streaming vous permettront de personnaliser votre réveil.

Spotify est un service de streaming musical, avec des millions d'abonnés. Alors que l'iTunes Music Store a popularisé le paiement de titres et d'albums individuels, un forfait mensuel peu élevé de Spotify s'est avéré plus à la mode.

- **Téléchargements** : 10123
- **Date de sortie** : 17/03/2022
- **Auteur** : Spotify AB
- **Licence** : Licence gratuite
- **Catégories** :Musique
- **Système d'exploitation** : Android - Linux - Service en ligne Tous navigateurs Internet - Windows XP/Vista/7/8/10/11 - iOS iPhone / iPad / Apple Watch - macOS

AMdroid réveil matin, pour les gros dormeurs

En principe, cette application de réveil apparaît comme un programme plutôt simple. Mais les développeurs d'AMdroid ont voulu innover avec cette appli gratuite et intelligente. Selon les informations délivrées par les concepteurs, elle a été spécialement pensée pour les sujets qui dorment profondément et peinent à briser chaque matin leur cycle de sommeil.

Différents défis sont mis en place pour éviter de se rendormir : un captcha, le scanning d'un QR code, la résolution d'un problème de mathématiques, etc.. Vous pouvez même activer une confirmation après l'alarme, pour vous assurer que vous êtes bien debout et prêt à partir pour le bureau ou l'école. Visant une approche globale du sommeil, AMdroid vous délivre des conseils sur l'heure du coucher et le meilleur moment pour s'endormir, tout en générant des statistiques pour analyser vos propres cycles.

AMdroid Réveil matin + Musique, est comme son nom l'indique, une application de réveil-matin gratuite pour smartphone Android uniquement, qui permet de personnaliser la sonnerie de votre réveil avec votre propre musique.

- **Date de sortie** : 28/02/2022
- **Auteur** : Smart Alarm Clock Team
- **Licence** : Licence gratuite
- **Catégories** :Loisirs
- **Système d'exploitation** : Android

Sleepcycle, pour se réveiller au bon moment

Vous avez l'habitude de vous réveiller chaque matin exactement à la même heure ? L'application Sleepcycle bouleversera cette routine de quelques minutes, pour votre plus grand bonheur : elle vous alertera uniquement quand votre sommeil se révélera moins profond, pour que vous vous réveilliez en pleine possession de vos capacités.

En analysant les mouvements et sons, ce programme identifie le meilleur moment pour vous réveiller dans les 30 minutes qui précèdent l'heure de votre alarme. Vous ne serez jamais en retard, mais parfois en avance — et cela vous permettra en plus de vous sentir mieux. Tous les jours, cette application téléchargeable sur iOS et Android vous délivre des statistiques relatives à votre sommeil. Indispensable pour apprendre à mieux dormir et mieux se réveiller !

Sleep Cycle: Sleep Recorder est une application intelligente qui va vous permettre de vous réveiller de la façon la plus agréable grâce à l'analyse de votre cycle de sommeil.

- **Téléchargements** : 1
- **Date de sortie** : 14/03/2022
- **Auteur** : Sleep Cycle AB
- **Licence** : Licence gratuite
- **Catégories** :Loisirs
- **Système d'exploitation** : Android - iOS iPhone / iPad / Apple Watch

Puzzle Alarm Clock, pour s'amuser dès le réveil

Beaucoup de personnes ont des difficultés chaque matin à sortir la tête du lit : pour les aider, les développeurs de l'application Puzzle Alarm Clock ont choisi de stimuler leurs méninges ! Ici, pour que le réveil se désactive, vous allez devoir résoudre un puzzle chaque matin. Et s'il se révèle trop simple pour votre cerveau bien aguerri, vous pouvez configurer un réveil avec des mini-jeux encore plus ardu.

D'autres fonctionnalités comme le "Poke de réveil" vous rappelleront à l'ordre si jamais vous finalisez le puzzle avant de retomber dans les bras de Morphée (l'alarme se remet à sonner 5 minutes plus tard). Sur le plan visuel, les concepteurs ont également redoublé d'efforts pour vous proposer une interface fluide et propice au bien-être : testez par vous-même !

Puzzle Alarm Clock est une application mobile gratuite pour Android qui va aider les gros dormeurs à assurer les matins difficiles et à se réveiller le cerveau avec différentes missions à accomplir.

- **Date de sortie** : 14/04/2021
- **Auteur** : Wro Claw Studio
- **Licence** : Licence gratuite
- **Catégories** :Loisirs
- **Système d'exploitation** : Android

Problème de sommeil : ces objets connectés peuvent vous aider

Si le réveil est douloureux malgré toutes vos tentatives pour qu'il se déroule correctement, le problème se trouve peut-être du côté de la nuit. Des objets connectés orientés santé peuvent vous y aider, notamment celui proposé par Withings dédié uniquement à cet usage. Il se place sous le matelas pour analyser les phases, l'apnée du sommeil ou même les ronflements.



Qui n'aimerait pas savoir s'il est concerné par l'apnée du sommeil, combien de temps il a réellement dormi ou ronflé la nuit dernière et quelles sont les phases de sommeil traversées ? C'est ce type d'information que propose de vous fournir le Sleep Analyzer de Withings, et il le fait bien.

Autre objet qui peut être utile quand vous ne dormez pas toujours dans le même lit, la montre connectée santé. Il existe plusieurs modèles chez divers fabricant mais le modèle le plus abouti de chez Withings avait retenu notre attention lors de nos tests. En plus de l'analyse du sommeil elle possède bien d'autres capacités liées à l'activité ou la fréquence cardiaque.



La ScanWatch est une montre connectée qui affiche clairement son objectif : améliorer la santé. Le fabricant a proposé à quelques testeurs de prendre en main son nouveau produit dont les mesures ont déjà été validés par trois études cliniques ont permis de valider les mesures de fibrillation auriculaire et de saturation en oxygène dans le sang.



Journée mondiale du sommeil: quand la tech aide à mieux dormir



Le 18/03/2022 à 15:11

- Whatsapp
- Mail
- messenger

Un tiers des Français souffrent de troubles du sommeil. A l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, voici des astuces technologiques pour mieux dormir.

Selon une étude réalisée par l'Ifop, un tiers des Français souffrent de troubles du sommeil. Comment y remédier? A l'occasion de la Journée mondiale du sommeil, *RMC* vous présente quelques innovations technologiques qui permettent de mieux dormir. Les oreillers thermorégulateurs

Avec la technologie, les oreillers se réinventent pour nous aider à mieux dormir. De nombreuses innovations existent comme par exemple, un oreiller thermorégulateur. La température de ceux conçus par *Moona*, un start-up française, s'adapte en temps réel, au cours de la nuit. Car nous n'avons pas besoin de la même température tout au long de la nuit. Pour s'endormir, la température corporelle doit baisser d'un degré en moyenne. C'est pour ça que, quand on ne trouve pas le sommeil, on a le réflexe de retourner l'oreiller.

L'oreiller thermorégulateur est relié par une membrane à une sorte de boîtier, qu'on met sur la table de nuit. Tout au long de la nuit, il va envoyer de la chaleur ou de la fraîcheur grâce à de l'eau qui circule dans la membrane. Pour garantir un bon sommeil, il faut que la température baisse graduellement. Et quand on se rapproche de l'heure du réveil, la température remonte petit à petit pour un réveil en douceur. Résultat: on s'endort plus vite et on se réveille moins au cours de la nuit. D'autant qu'au fil des nuits, l'oreille va s'adapter aux habitudes de sommeil de l'utilisateur.

Les oreillers intelligents

Il existe aussi des oreillers "intelligents", bardés de capteurs électroniques qui vont analyser les mouvements nocturnes, le bruit ambiant, les respirations ou encore les cycles du sommeil. Le matin, tout se synchronise avec un smartphone ou une tablette pour donner de petits graphiques d'analyses du sommeil et donner des conseils pour mieux dormir. Surtout, cet oreiller va faire office de réveil. Il faut choisir une heure sur son smartphone et l'oreiller vibrera doucement à l'heure indiquée. L'oreiller va même

choisir précisément à quel moment tirer l'utilisateur du sommeil, en fonction des cycles légers ou profonds.

Un "galet" pour réguler sa respiration

D'autres solutions existent pour les insomniaques, qui représentent 10% de la population. Il y a par exemple un petit objet, appelé le "Dodow", qui prend la forme d'un petit galet lumineux à poser sur sa table de nuit. Il va rythmer la respiration, un peu comme un métronome, pour s'assoupir le plus rapidement possible. Les petites diodes vont diffuser une lumière bleue vers le plafond, qui va s'intensifier, puis diminuer et ainsi de suite. L'idée est de caler sa respiration sur la lumière. Sans même s'en rendre compte, le rythme respiratoire va baisser. Et le sommeil va venir tout doucement.

Les boules quiès high tech

En cas de ronflements intempestifs, il existe des boules quiès revisitées à la sauce high tech. La marque *Bose*, connue pour ses casques audio haut de gamme, a ainsi créé les "Sleepbuds". Ces oreillettes très isolantes vont filtrer tous les bruits d'ambiance, comme les ronflements, et les compenser par des sons d'ambiance, comme des vagues ou de la pluie qui tombe.

Il y a aussi une fonctionnalité intéressante pour les couples qui se lèvent à des horaires différents, avec un réveil intégré dans les boules quiès. Il est donc possible de le faire sonner à 6 heures sans réveiller son partenaire qui fait la grasse matinée. Le prix est cependant assez dissuasif (265 euros), d'autant qu'on ne peut pas s'en servir comme écouteurs.



Le 18 mars, c'est la journée mondiale du sommeil



Publié le 18/03/2022

Le sommeil est parfois négligé et c'est bien dommage, compte tenu de ses nombreuses vertus pour notre santé.

Les autres versions

- Conseils et remèdes naturels
- Isabelle Bonnefous, spécialiste des troubles du sommeil

Beaucoup de personnes éprouvent des difficultés à s'endormir. Quelques conseils de base peuvent déjà améliorer leur état et favoriser leur endormissement.

Bichonner sa chambre, vérifier l'état de son matelas, aérer suffisamment, bannir la télé et les écrans, éviter d'aller au lit anxieux ou en colère, manger léger et ne pas boire d'alcool est un bon début.

Il existe également des remèdes naturels auxquels on peut avoir recours.

N'hésitez pas à consulter un sophrologue, hypnothérapeute ou spécialiste du sommeil afin d'éviter si possible une prise trop fréquente de somnifères.

Isabelle Bonnefous, docteure en pharmacie, spécialiste des troubles du sommeil et coach en développement personnel, répond à notre interview.

Crédit fizkes/Adobe Stock

Les autres podcasts de la collection

Patience, les podcasts de cette collection vont arriver !



Selon une récente étude, les Français dorment de plus en plus mal

Santé



Le sommeilDmitriy Bezborodkin/shutterstock.com

Vendredi 18 Mars 2022, c'était la 22e **Journée du sommeil**. Marqueur de notre santé mentale et physique, les Français dorment plutôt mal dans l'ensemble.

En France, nous estimons que l'insomnie touche un Français sur 5. Dans 9 % des cas, elle est dite 'sévère'. Par '**mauvaise qualité de sommeil**', on entend les difficultés suivantes : difficultés pour s'endormir ; réveil pendant la nuit avec difficultés pour se rendormir et réveil trop matinal assorti d'une incapacité de se rendormir.

L'insomnie touche un Français sur 5

Le manque de sommeil fait apparaître différents symptômes au cours des journées : un manque d'énergie de la fatigue, de la somnolence diurne, des troubles de l'attention et de la concentration voire une perturbation de l'humeur.

Perturbation de l'humeur

Dans une dernière étude de Ifop pour Les-Matelas.fr, ce sont les femmes qui sont le plus touchées par les troubles du sommeil. Mireille Barreau, sophrologue, explique sur franceinfo : "*Les résultats de l'enquête sont assez préoccupants pour les femmes puisque 77% souffrent de troubles du sommeil (contre 63% des hommes), tout sachant qu'il s'agit d'une catégorie de population qui subit déjà une charge psychique importante (cauchemars plus fréquents, charge mentale au quotidien, exposition au harcèlement de rue, etc.)*", détaille la spécialiste.

43% des femmes se réveillent toutes les nuits

Par exemple, 43% des femmes se réveillent toutes les nuits, voire plusieurs fois par nuit, soit 8 points de plus que les hommes (35%). Autre chiffre significatif : 87% des femmes interrogées peinent parfois à s'endormir parce qu'elles sont préoccupées par d'autres choses contre 76% des hommes.

Les 18-75 ans dorment 6 heures 34 minutes chaque nuit

En moyenne les 18-75 ans dorment 6 heures 34 minutes chaque nuit en semaine et plus d'un tiers des Français (35,9 %) dorment moins de 6 heures. C'est à ce stade que des problèmes de santé, parfois graves, peuvent survenir. Et qu'il est donc nécessaire de consulter, appuie Mireille Barreau.

Mais alors, quelle est la durée de sommeil idéale ? Elle est variable d'une personne à l'autre. Voici une moyenne par tranche d'âge ^:

- Jeune enfant (3 à 5 ans) = 10 à 13 heures par nuit.
- Enfant (6 à 13 ans) = 9 à 11 heures
- Adolescent (14 à 17 ans) = 8 à 10 heures
- Jeune adulte (18 à 25 ans) = 7 à 9 heures
- Adultes (26 à 64 ans) = 7 à 9 heures
- Senior (plus de 64 ans) = 7 à 8 heures.



Journée du sommeil : 56 % des parents souffrent d'un trouble du sommeil



Maylis Casse

18 mars 2022, 10:00 AM · 1 min de lecture

Alors que ce vendredi 18 mars 2022 marque la Journée internationale du sommeil, l'Institut **Nationale du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**) se penche sur le sommeil des enfants et des parents.

Ce vendredi 18 mars marque la 22^{ème} Journée internationale du sommeil. À cette occasion, et chaque année, **Nationale du Sommeil** et de la Vigilance" > l'Institut **Nationale du Sommeil** et de la Vigilance se penche sur un sujet particulier. Celui de 2022 ? Le sommeil des parents et des enfants. « Après deux années de crise sanitaire il nous est paru essentiel de nous intéresser aux interactions familiales des Français et à leur impact sur leur sommeil ce qui trouve une actualité avec cette autre dimension anxiogène qu'est la guerre en Ukraine », explique le Docteur Marc Rey, neurologue et président de **l'INSV**, dans un communiqué de presse.

Ainsi, **l'INSV** a interrogé 1015 personnes ayant des progénitures de 6 mois à 10 ans. Ce qu'il en est ressorti ? 56% des parents considèrent qu'ils souffrent d'un trouble du sommeil lorsque leur enfant en a un également et 66% dans les cas de familles monoparentales. Ainsi, 24% des parents rapportent un trouble du sommeil chez leur enfant. Parmi eux : des cauchemars (7%) ou des ronflements (6%). Pour s'assurer des nuits plus sereines, **l'INSV** conseille aux parents de limiter la durée d'exposition des enfants aux informations traumatisantes et d'essayer de limiter leurs propres angoisses quand les enfants sont présents. Eh oui, d'après les résultats de l'étude si les plus petits ont un sommeil plus calme, alors il en sera de même pour les adultes.

L'impact des écrans sur le sommeil des enfants

L'autre point important qui est ressorti...

Lire la suite de l'article sur Elle.fr

A lire aussi

- Voici l'activité physique idéale pour mieux dormir
- Bien-être : 10 accessoires pour bien dormir
- La couverture lestée serait-elle le secret pour bien dormir ?
- Les meilleurs podcasts pour dormir
- Consultez votre horoscope sur ELLE



Lecture, méditation, sexe : quelles sont les astuces des Français pour mieux dormir ?



Cristina Lièvre

18 mars 2022, 8:30 AM-1 min de lecture

À l'occasion de la **Journée du sommeil**, ce 18 mars 2022, l'entreprise de linge de lit et petite literie, Wopilo, s'est intéressée au sommeil des Français. Alors quelles sont leurs astuces pour bien dormir ?

La marque Wopilo a voulu célébrer la **Journée du Sommeil**, qui a lieu ce 18 mars, en interrogeant les Français sur leur rapport avec Morphée. Pour cela, ils ont interrogé 725 personnes du 25 février au 1^{er} mars 2022. Conclusion ? Le sommeil est sans surprise un vrai plaisir pour 70% des Français. Les Français ont d'ailleurs trouvé de nombreuses astuces pour optimiser la qualité de leur sommeil. Lesquelles ? On vous les dévoile sans plus tarder.

A lire aussi >> Bien-être : 10 accessoires pour bien dormir

Les Français adeptes des méthodes naturelles pour mieux dormir

Contrairement aux idées reçues, les Français ne sont pas très adeptes des somnifères pour favoriser leur sommeil. En effet, depuis 2010, la prescription de ces derniers a nettement baissé. Si ce chiffre avait augmenté durant la crise sanitaire, il tend à redevenir normal et les solutions naturelles reprennent le dessus. Alors entre somnifère et méthodes naturelles, les Français ont choisi leur camp, puisque seulement 15% d'entre eux opterait pour « une pilule procurant instantanément les effets d'une bonne nuit de sommeil ». Une alternative sûrement jugée trop chimique pour eux. Quelles sont les astuces les plus utilisées ? Lecture, film ou série

Ainsi, les Français continuent de mettre en avant des solutions naturelles pour trouver le sommeil. Mais alors lesquelles ? Pour 56% des sondés la lecture serait une bonne option pour plonger doucement dans les bras de Morphée. Si les...

Lire la suite de l'article sur [Elle.fr](#)

A lire aussi

- [Sommeil : faut-il privilégier la quantité à la qualité ?](#)
- [Sommeil : pourquoi dort-on moins bien avec l'âge ?](#)
- [La sonnerie du réveil pourrait avoir des conséquences sur notre sommeil](#)
- [La pleine lune influence-t-elle notre sommeil ?](#)
- [Consultez votre horoscope sur ELLE](#)



Sommeil : « Il fait plus de bruit qu'une tondeuse à gazon » ... Quand les ronflements rendent dingues et mènent à l'insomnie



Anissa Boumediene

18 mars 2022, 9:25 AM · 1 min de lecture

DODO - A l'occasion ce vendredi de la Journée internationale du sommeil, « 20 Minutes » se penche sur les troubles provoqués par les nuisances sonores d'un partenaire qui ronfle

Une pollution sonore qui rend dingue. Un bruit qui oscille entre le tracteur, la locomotive et la tondeuse, qui transperce le crâne et fait grimper la tension. Si vous le subissez chaque nuit ou presque, vous savez de quoi on va parler : de ronflement. Ou plutôt des ronflements ! Qu'ils soient continus, intermittents voire produits avec des variations d'intensité et de sonorité, ils ont le même effet : plomber le sommeil des pauvres âmes qui partagent le lit d'un ronfleur. Ronfleur ou ronfleuse qui, pendant ce temps-là, dort à poings fermés et n'estime souvent pas nécessaire de consulter.

A l'occasion ce vendredi de la Journée internationale du sommeil, *20 Minutes* explore ce sujet trop peu abordé bien qu'il concerne beaucoup de monde : les troubles du sommeil provoqués par les ronflements de son ou sa partenaire de lit. Car entre stress, fatigue voire insomnie, le ronflement n'est pas anecdotique pour qui le subit.

« Il ronfle à plus de 90 décibels, plus fort qu'une tondeuse à gazon en marche ! »

Sabrina, 40 ans, a longtemps eu les tympans agressés par les ronflements de son mari qui, lui, n'en était pas conscient. « Au début, il pensait que j'en rajoutais, mais récemment, je l'ai emmené voir un pneumologue qui lui(...) Lire la suite sur 20minutes

À lire aussi :

VIDEO. Pourquoi est-on tout le temps fatigué (même quand on dort)?

Le manque de sommeil augmente les risques d'obésité

Faire chambre à part: Comment les internautes trouvent leur équilibre



Bien dormir : le coup de pouce des nouvelles technologies

© ISTOCK/GETTY IMAGES Bien dormir : le coup de pouce des nouvelles technologies La high-tech a tout bon quand elle se met au service de notre bien-être. Démonstration. Incroyable : les séniors s'arrachent ces nouvelles chaussettes, voici la raison !

Sponsorisé Revue-bien-être.com

Il pique une aiguille dans une banane. Regarde ce qui se passe ensuite

Sponsorisé Trucs et Astuces

Diapositive 2 sur 10: Le bracelet tracker de sommeil testé par Christelle

Ecran précédent

Ecran suivant

Rotation automatique active

Plein écran

9 nouveautés pour bien dormir testées par la rédaction

Nos habitudes de sommeil ont été durablement bouleversées ces derniers temps. " Pendant l'épidémie de Covid-19, les plaintes pour insomnie ont grimpé jusqu'à 60%. Aujourd'hui, on est toujours confronté à un niveau de stress psychosocial très élevé ", remarque le Pr Pierre Philip, médecin spécialiste du sommeil. Grog sommeil, bracelet connecté, oreiller à mémoire de forme... de nouveaux outils promettent d'améliorer nos nuits. La rédaction a testé ces objets du sommeil.

Le bracelet tracker de sommeil testé par Christelle

Santé cardiaque, stress, activité physique, sommeil... le bracelet propose des indicateurs de bonne santé.

Le test de Christelle, secrétaire de direction :

Pas de mode d'emploi dans la boîte, il faut télécharger l'application. Dormir avec un bracelet, ça me déstabilise au début car ça fait des années que je ne porte plus de montre, mais il se fait vite discret. La première nuit, j'ai été affolée de voir que je n'avais dormi qu'une heure en sommeil profond. Je savais que j'avais le sommeil léger, mais là, je comprends mieux pourquoi je n'arrive pas à récupérer. Pour améliorer mon score, je teste les modules de relaxation fournis dans l'application (Calm). Moi qui ai beaucoup de mal à lâcher-prise, cela m'apaise et je m'endors plus facilement. Au fil des jours, le bracelet m'indique que mon sommeil est plus profond et mon score de sommeil s'améliore. J'essaie de faire plus attention et j'ai pris de bonnes habitudes : je ne regarde plus de vidéos avant de me coucher.

Fitbit Charge 5, 179,95€, avec 6 mois d'abonnement Premium.

Le livre audio testé par Aude

Il propose des histoires sonores qui mêlent technique de sophrologie et d'hypnose.

Le test d'Aude, chef de rubrique forme/bien-être

Le soir, en posant la tête sur l'oreiller, j'ai tendance à penser à mille et une choses... Résultat, difficile de trouver le sommeil rapidement. Ce petit livre audio, très joli avec une couverture en simili cuir camel, m'a séduite grâce aux nombreuses fonctionnalités qu'il propose. En fonction de mon humeur du moment ou de la journée que j'ai passée, je peux me laisser porter par une histoire dont je suis l'héroïne pendant une quarantaine de minutes, lâcher-prise grâce à des ambiances sonores (bruit de vent, d'arbres dans la forêt, de musique apaisante...), ou encore mieux (c'est ce que j'ai préféré !), me laisser guider par une méditation de 15 à 30 minutes avec une thématique comme : "Prendre le contrôle des émotions", faire une "Anticipation positive des événements", "Maîtriser ses rêves"... Exactement ce dont j'ai besoin pour déconnecter de ma journée ! Le vrai plus de ce livre audio : on peut l'utiliser avec des écouteurs (pour ne pas déranger), ou l'écouter à deux !

HoomBook, Livlab, 79,95 euros chez Nature et Découvertes

La couverture lestée testée par Sophie

Elle est 3 à 5 fois plus lourde qu'une couverture ordinaire et active des points de pression qui favorisent la relaxation.



Le test de Sophie, maquettiste :

Quand le livreur m'apporte la couverture, je m'apprête à lui prendre des mains quand il me met en garde. "Je la pose et vous la faites glisser jusqu'à votre chambre". Une dizaine de kilos, c'est surprenant pour une couverture ! Rien à voir avec une grosse couette, elle épouse la forme de mon corps, je me sens totalement enveloppée. J'ai l'impression d'être dans un cocon, comme protégée. Moi qui mets un temps fou à trouver le sommeil, je m'endors très rapidement. Elle est si douce et confortable que j'ai envie de l'utiliser dans la journée pour me relaxer dans mon canapé. En revanche, si je me réveille la nuit, ça ne m'aide pas à me rendormir.

Wake up serenity , 187€

L'éveil lumière testé par Pauline

Cet éveil lumière diffuse une lumière rouge-orangée au coucher tout en proposant un programme de cohérence cardiaque. Le matin, il diffuse des teintes bleutées pour un réveil en douceur.

Le test de Pauline, journaliste vidéo Simone Media

J'ai tendance à me coucher tard, et à ne pas réussir à m'endormir une fois au lit. Cet appareil hyper simple d'utilisation m'a séduite, j'avoue que j'aime bien avoir une petite lumière. Au moment de s'endormir, la lampe s'allume en mode "Coucher de soleil" et fait son tour de magie. Je m'endors clairement plus vite, avant qu'elle ne s'éteigne (au bout de 30 minutes). J'ai moins accroché sur les exercices de respiration. Le matin, la lumière bleue matinale ne suffit pas à me réveiller, j'ai encore besoin de 5 ou 6 snoozes pour me décider à me lever. Dommage que la lampe ne soit pas autonome. Dès qu'on la débranche, il faut refaire tous les réglages.

Aloha, Terraillon , 79,99€

Le diffuseur de parfum testé par Sophie

,Ce diffuseur de parfum fait aussi réveil. Il diffuse des odeurs relaxantes avant de s'endormir.

Le test de Sophie, assistante de rédaction :

J'avais du mal à m'endormir depuis plusieurs mois. Très simple d'utilisation, ce produit qui diffuse des huiles essentielles au moment du coucher a eu un effet immédiat ! Depuis que je l'utilise, mon sommeil est totalement régulier et réparateur. Je ne me réveille plus la nuit et je me sens en pleine forme le matin.

Diffuseur Night & Day, Maison Berger , 99€ avec la cartouche

Le grog sommeil testé par Djamila

Ce grog au miel contient de l'extrait de lavande et des huiles essentielles (oranger, bigaradier, citron et mandarine).

Le test de Djamila, assistante de rédaction :

Souffrant de réveils nocturnes depuis très longtemps, j'ai voulu essayer ce grog à base de produits naturels. Moi qui suis difficile, j'ai bien aimé le goût, les huiles essentielles, que l'on peut humer avant de boire, ne sont pas trop fortes. Ça me détend, je m'endors plus facilement, même si ça n'agit pas, le reste de la nuit, sur mes réveils nocturnes.

Grog sommeil, Biosens, Léa Nature, 8,50€ les 170g, en supermarché

L'appli d'auto-hypnose testée par Charlotte

Cette appli propose des séances d'auto-hypnose de 7 minutes par jour, à écouter pendant 21 jours pour se "reprogrammer".

Le test de Charlotte, chef de rubrique santé :

"Réussite en amour", "succès professionnel", "abondance financière", je suis un peu dubitative devant les intitulés, j'ai du mal à trouver une formule qui me correspond. Je finis par opter pour "Aptitude au bonheur". J'accroche immédiatement avec la voix et les affirmations positives. J'ai l'impression de prendre un shoot de bien-être et de confiance en soi juste avant de dormir. Chargée d'ondes positives, je suis prête à sombrer dans les bras de Morphée. Je suis devenue accro à ces programmes audios de 7 min, quitte à m'endormir parfois avant la fin.

Appli Deep Belief, 7 jours gratuit, 49,99€ les 6 mois sur Apple Store et Google Play.

L'oreiller à mémoire de forme testée par Cécile

Cet oreiller promet de s'adapter à la morphologie de chacun pour un meilleur sommeil.

Le test de Cécile, rédactrice en chef adjointe pôle santé

Les oreillers et moi, c'est toute une histoire ! Ou je les trouve raides et ils finissent jetés au bas du lit, ou je les trouve trop mous, et j'ai l'impression désagréable d'étouffer dedans. Alors, un oreiller à mémoire de forme



pourquoi pas ? Cette technologie développée depuis plus de vingt ans pour le confort des astronautes assure nous offrir une parfaite répartition des points de pression, et donc un maintien optimal au niveau de la tête et de la nuque. Essayons... Au début, c'est un peu bizarre cette sensation d'être fermement maintenu. Et puis au fil des nuits, on se fait à cette espèce de nid pour la tête qu'on retrouve avec plaisir. Mes cervicales en sont contentes et personne ne s'est retrouvé par terre !

Le Fabuleux, Maison Drouault , à partir de 69 €

Le galet de relaxation testé par Audrey

Ce joli galet propose des séances de méditation et de sophrologie express à pratiquer à tout moment de la journée.

Le test d'Audrey, maquettiste :

Maman active de 3 enfants, je dois gérer journée de travail et vie de famille, difficile de déconnecter. Le soir, si je tombe de fatigue, j'ai de trop nombreux réveils pendant la nuit. J'ai été séduite par l'idée d'une relaxation avant le coucher, cela me semble placer le corps et l'esprit dans de bonnes dispositions, invitant à déconnecter du reste de la journée. Le galet est un objet agréable au regard et au toucher. J'ai juste eu à feuilleter le livret pour me repérer dans les pictos qui déterminent le type d'exercice audio, brancher un casque et c'est parti... on fait difficilement plus simple. La promesse d'un exercice de relaxation de seulement 5 minutes est séduisante. J'ai aimé le fait que l'objet ne soit pas connecté. Testé dans la journée, la promesse est tenue. A la fin de ma pause déjeuner, juste avant de reprendre le travail, la durée de la séance est idéale, et pas d'état de somnolence d'après repas. Je me suis aussi sentie plus concentrée et plus efficace. Seul bémol : c'est une voix masculine qui énonce l'ensemble des séances. En revanche, pour l'avant-coucher, la séance de 5 minutes m'a parue un peu courte. Cela reste une idée originale de cadeau pour working mum , citadine pressée ou hyperconnectée !

Morphée zen, 59,95€, chez Nature & Découvertes

10/10 DIAPOSITIVES

Les bandeaux et casques de neurofeedback des facilitateurs d'endormissement

Le bandeau UrgoNight (500 €), testé dans plusieurs labos du sommeil en France, ou le casque Melomind (400 €) sont des outils à utiliser le jour pour que nos nuits soient plus belles. Ils s'appuient sur le neurofeedback : on observe son activité cérébrale sur une appli smartphone et on cherche à la modifier via des exercices de relaxation avec des sons, des images... Le but est d'augmenter les ondes sensorimotrices (SMR) qui favorisent un sommeil plus continu, ou les ondes alpha, qui aident à entrer dans la relaxation propice à l'endormissement. " C'est ludique, simple à utiliser et, s'il faut plusieurs séances pour se conditionner, les résultats sont prometteurs ", indique Maxime Elbaz, docteur en neurosciences au Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu. D'après les études, l'utilisation d'UrgoNight pourrait donner trente minutes de sommeil supplémentaires et réduire le nombre de réveils nocturnes de 53 %. Vivement que son prix se démocratise !

Les trackers utiles pour analyser nos nuits

On ne compte plus les applis, montres et autres objets connectés qui nous étudient pendant qu'on est au lit : ils enregistrent différents paramètres (mouvements, fréquence cardiaque, bruits émis...) pour faire un bilan. " Connaître la durée de sommeil (différente du temps passé sous la couette) est intéressant car on sait qu'en dessous de six heures, le risque de problèmes de santé augmente , explique Maxime Elbaz. Les mesures de l'appli iSommeil (iOS et Android), développée à l'Hôtel-Dieu, affichent moins de 1 % d'écart avec une polysomnographie (examen de référence) pour cette donnée."

Les bracelets d'activité type Fitbit ou le Sleep Analyser Withings (à glisser sous le matelas) alertent aussi sur l'apnée du sommeil en détectant des pauses respiratoires. Ils sont moins fiables en revanche pour le décryptage des différents cycles du sommeil, même s'ils font actuellement l'objet d'études de validation. " De toute façon, avoir trop d'informations peut créer de la confusion et même engendrer des problèmes chez certaines personnes, qui se focalisent sur de mauvais résultats (qui peuvent être erronés) ", prévient le spécialiste. Voilà pourquoi on conseille de les utiliser quelques semaines seulement, pour faire le point.

La lumière rouge propice au repos

Si la lumière bleue émise par les écrans et l'éclairage artificiel perturbe notre endormissement, la rouge aurait au contraire un effet soporifique selon plusieurs études. Des chercheurs suisses ont expliqué pourquoi : elle modifie les ondes cérébrales et réduit le débit sanguin d'une petite zone du cortex préfrontal, qui régit nos capacités d'attention et de concentration. En imitant les lueurs du coucher de soleil, elle semble aussi stimuler la production



de mélatonine , l'hormone du sommeil. Le Centre des troubles du sommeil du CHU de Strasbourg ou le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris se sont d'ailleurs équipés de chambres de chronobiologie pour tester les effets des différentes couleurs . Des solutions à utiliser à la maison, comme l'application iSommeil et les appareils Helight Sleep (90 €) ou Aloha de Terrailon (80 €), sont déjà disponibles.

Merci à Mireille Barreau, sophrologue, certifiée en cohérence cardiaque, intervenante à [l'Institut national du sommeil et de la vigilance \(INSV\)](#), auteure de *Destination sommeil : en finir avec les insomnies et retrouver le plaisir de dormir* (éd. Mardaga), Maxime Elbaz, docteur en neurosciences et expert en santé connectée au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris et Violaine Londe, psychologue spécialiste des TCC et du sommeil.

À lire aussi :

» Pourquoi il faut absolument dormir au minimum 6 heures par nuit après 50 ans

» applis de sons de la nature pour mieux s'endormir

» Les applications d'analyse du sommeil sont-elles vraiment utiles ?

[Lire plus](#)



Journée du sommeil : le slow morning, le secret pour retrouver l'énergie au réveil



Ce 18 mars, c'est la journée internationale du sommeil qui est mise à l'honneur, et pour l'occasion, nous vous donnons l'astuce ultime pour être en forme chaque matin.

Le 18 mars 2022

Peut-être que vous ne le savez pas, mais nous passons un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil a un impact considérable sur le corps humain. Il nous permet de réguler notre organisme et participe à notre bonne humeur parmi d'autres effets bénéfiques. Après une nuit compliquée, le réveil peut parfois être difficile. C'est bien connu, bien dormir est le secret pour passer une bonne journée. Pourtant, pour beaucoup, le moment où le réveil sonne reste une véritable épreuve et l'envie de rester coucher persiste. Pas de panique, nous avons la solution idéale pour que vous puissiez vous lever parfaitement reposés en toutes circonstances. Pour faire le plein d'énergie tous les matins et vous lever du bon pied, la solution tient en deux mots : le Slow Morning. Cette méthode de développement personnel, mise au point par l'auteur américain Hal Elrod, fait des dizaines de milliers d'adeptes dans le monde depuis quelques années. Son point fort ? En ralentissant le rythme dès le matin, on prend enfin le temps d'être à l'écoute de soi et on amasse suffisamment d'énergie et de pensées positives pour atteindre nos objectifs.

La vidéo du jour :

Voici quelques postures à faire au réveil pour un Slow Morning réussi :

1. La posture de la tête au genou

Grâce à cette posture, vous pourrez assouplir votre nuque, vos hanches, vos ischio-jambiers, vos aines ainsi que vos épaules. Pour réaliser cet exercice, asseyez-vous sur votre lit, étendez vos jambes et redressez le dos. Pliez la jambe droite et appuyez votre pied droit contre votre cuisse gauche. Pivotez le buste vers votre jambe gauche et essayez de saisir votre pied gauche à l'aide des deux mains. Étirez le plus possible les orteils de votre pied gauche. Répétez l'exercice avec l'autre côté de votre corps.

2. Posture assise

Si cette posture est réalisée correctement, vous allez à coup sûr renforcer vos abdominaux ainsi que les muscles de vos cuisses et de vos mollets. Pour réaliser cette posture de façon correcte, vous devez vous tenir bien au bord de votre lit avec les pieds fermement posés sur le sol. Étendez lentement votre jambe gauche jusqu'à ce que vos

cuisse soient positionnées à la même hauteur. Relevez vos orteils. Posez vos mains sur le lit pour un meilleur soutien. Répétez l'exercice avec votre jambe droite.

3. La position du tailleur

Cette position permet de renforcer les muscles de vos jambes, de vos bras mais aussi, vos abdominaux ! Pour réaliser cet exercice, rien de plus simple, il vous suffit de vous assoir sur votre lit en étendant les jambes. Croisez-les, ramenez vos pieds vers vos fesses et relâchez lentement vos jambes. Maintenez votre tête et votre dos bien droits. Tournez votre buste et votre tête vers la gauche. Posez votre main gauche sur le lit et votre main droite sous votre cuisse gauche pour un meilleur soutien. Répétez l'exercice avec l'autre côté de votre corps.

Maintenant que vous avez toutes les clés en main pour commencer la journée du bon pied, il ne vous reste plus qu'à profiter de la journée que vous avez devant vous.

Ne manquez plus aucune actualité lifestyle sur sosoir.lesoir.be et abonnez-vous dès maintenant à nos newsletters thématiques en cliquant [ici](#).



Mieux dormir pour mieux produire

Certains emplois peuvent être éreintants, causer du stress et même de l'insomnie. En cette Journée mondiale du sommeil, que diriez-vous d'un employeur qui vous aide à dormir, pour ensuite être plus productif au travail ? C'est tout à fait possible, s'il est partenaire d'Haleo clinique du sommeil. Démarrée en 2017, cette entreprise québécoise fonctionne principalement sur ce modèle d'affaires original: maximiser le sommeil des employés pour améliorer leur productivité.

«Nous, on part de la prémisse que les troubles de sommeil amènent des coûts importants aux employeurs, que ce soit en manque de productivité, en absentéisme, en coût d'invalidité, en coûts d'assurances ou en lien avec les accidents de travail», explique Julien Heon, porte-parole d'Haleo.

Elle compte donc dans ses clients différents types d'entreprises, comme des banques, des services de police ou des usines. Lorsqu'une compagnie embauche Haleo, tous ses employés peuvent ensuite bénéficier gratuitement de ses services.

Selon le porte-parole, les frais encourus par les employeurs sont déterminés par le nombre d'employés. Le service est ainsi accessible autant aux grosses entreprises que celles de moindre envergure.

Récemment, la compagnie a étendu son offre aux États-Unis, et est également disponible pour tous les particuliers qui veulent améliorer leur sommeil.

Méthode rapide et efficace

Pour améliorer son hygiène de sommeil, il est possible d'aller voir son médecin. Cependant, selon M. Heon, le système de santé étant débordé, le temps d'attente pour une thérapie cognitivo-comportementale peut s'étirer jusqu'à deux ans. De plus, ce genre de traitement peut durer de deux à trois mois, selon lui.

Or, il n'y a aucune liste d'attente pour les patients d'Haleo, et leur programme s'échelonne sur cinq semaines seulement.

Le processus est simple: il est composé de cinq rencontres virtuelles à raison d'une par semaine. Celles-ci, qui durent environ une trentaine de minutes, sont individuelles et personnalisées. Cela diffère des thérapies classiques, qui se poursuivent souvent quelques heures et s'effectuent en groupe.

Outre ces rencontres, où les patients apprennent différentes techniques et astuces pour les aider à mieux dormir, ils peuvent aussi clavarder avec des experts pour recevoir de l'assistance en temps réel. Ainsi, le programme est accessible et efficace, peu importe où le patient se trouve.

Le programme d'Haleo a été perfectionné par la trentaine de professionnels et d'experts qui composent son équipe. Psychothérapeutes, psychologues et médecins spécialisés en sommeil font partie du lot.

Anxiété ou insomnie ?

Selon M. Heon, les problèmes d'insomnie sont souvent interreliés avec des problèmes d'anxiété.

«Les experts ne s'entendent pas à savoir lequel est la cause ou la conséquence, mais tout le monde est d'accord sur le fait que c'est beaucoup plus facile de traiter le sommeil. Donc, en améliorant le sommeil, on va avoir un effet bénéfique sur l'anxiété», explique le porte-parole.

Selon les chiffres de la clinique virtuelle, le programme est très efficace puisque 94%

des patients qui souffraient d'insomnie de niveau clinique ne présentent plus de symptômes significatifs.

«Le retour en investissement pour les employeurs est d'au moins dix fois», soutient M. Heon, qui ajoute qu'en moyenne, près du tiers des employés qui ont accès au service l'utilisent. De quoi plaire à la fois aux salariés et aux patrons !



Withings annonce l'Agenda du sommeil, un outil pour aider à prévenir des troubles du sommeil

À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, Withings est venu annoncer un nouveau dispositif : l' Agenda du sommeil. Grâce à cet outil, le leader de la santé connectée propose un « véritable journal qui recueille automatiquement les données du sommeil » afin de permettre aux « professionnels de santé de dresser un diagnostic des troubles du sommeil ». Il vient notamment enrichir le capteur de sommeil de grade médical à placer sous le matelas de Withings : le Sleep Analyser.

Avant de détailler son Agenda du sommeil, Withings est venu partager les résultats d'une nouvelle étude faite auprès de 12 000 personnes dans le monde afin de « détecter les différents troubles du sommeil notamment l'insomnie et les facteurs liés à ce trouble. »

Nous apprenons ainsi que 12 % des sondés « ne sont pas diagnostiqués et souffrent d'insomnie sans même le savoir », contre 22 % d'insomniaques diagnostiqués. De ce fait, 34 % des personnes interrogées souffrent d'insomnie, soit un tiers du groupuscule. Il est ensuite souligné qu'une insomnie non-diagnostiquée peut entraîner ou aggraver des pathologies « telles que l'anxiété (33,47%), l'obésité (14,03%) ou encore le PTSD / ADHD (11,67%). »

Withings vient ensuite rappeler que le « sommeil joue un rôle prépondérant dans le fonctionnement des défenses immunitaires et du système cérébral ». De ce fait, les médecins spécialistes recommandent aux patients de noter jour après jour la qualité de leur sommeil. Cette pratique se veut cependant très « très imparfait et n'offre pas une vision scientifique de la qualité des nuits ». C'est pourquoi l'Agenda du sommeil a été élaboré par Withings.

Cette nouvelle fonctionnalité a directement été ajoutée au Sleep Analyser, un dispositif médical non invasif à placer sous le matelas qui « mesure les mouvements de la cage thoracique, la fréquence cardiaque et analyse ainsi les différentes phases de sommeil et leur durée grâce à son capteur pneumatique ». Il intègre aussi « un capteur basse fréquence permet également d'analyser les ronflements et de détecter l'apnée du sommeil ou ses signes avant-coureurs ». L'ensemble des données précises sur la qualité de la nuit sont ensuite transférées sur une plateforme dédiée par Wi-Fi. Les utilisateurs peuvent ainsi partager leur agenda de sommeil facilement avec les praticiens afin qu'ils établissent un diagnostic et proposent des traitements.

À titre d'information, le Withings Sleep Analyzer est proposé au tarif de 129,95 euros. La fonctionnalité d'Agenda du sommeil est disponible dès aujourd'hui via l'application Withings.



Les écrans, ennemis du sommeil



Il faut se détourner des écrans au moins une heure avant de se coucher. Les Français n'ont jamais aussi mal dormi ! C'est la conclusion d'une étude réalisée par l'Ifop à l'occasion de la journée internationale du sommeil ce vendredi 18 mars. Sept personnes sur dix, en particulier les femmes, disent être concernées par des troubles du sommeil.

Pour les spécialistes, le problème vient souvent des écrans. La moitié des gens les regardent juste avant d'essayer de dormir.

Une chose à ne surtout pas faire explique le Docteur Marc Rey, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance.

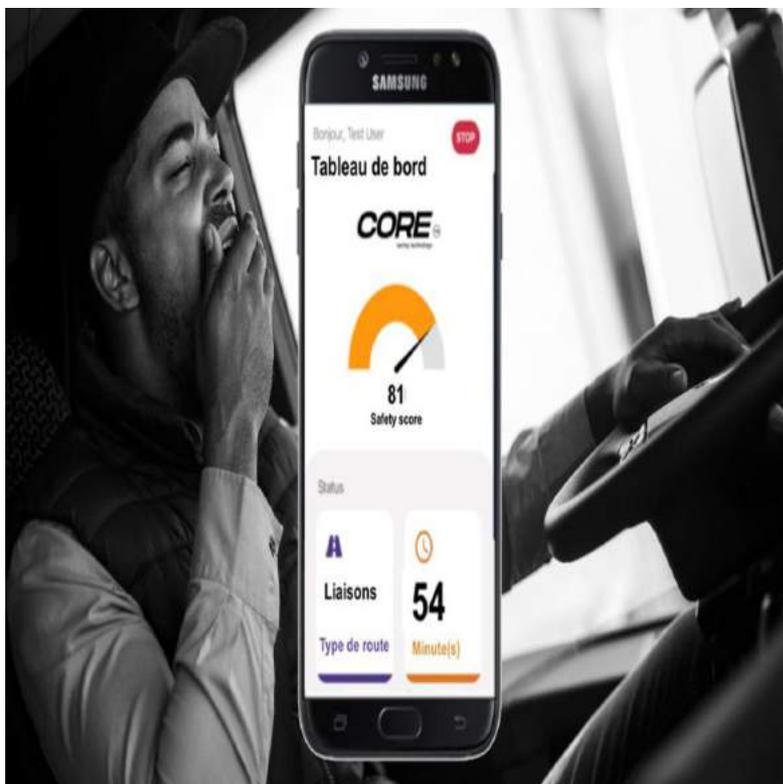
<https://kissfm.fr/wp-content/uploads/2022/03/SON2520SOMMEIL2520BERCEUSE.mp3>

Endormissement au volant : une journée de sensibilisation pour les conducteurs de poids-lourd

Publié le 18/03/2022

Classé dans la catégorie : Risques pour l'Homme au travail

- Copier dans le presse-papier
- Envoyé par mail
- Partager sur linkedIn



Vinci Autoroutes, Truckfly et Garmin s'associent pour organiser une journée de sensibilisation aux risques liés à la somnolence au volant. Le 17 mars sur l'aire de Mornas-Village, le trio proposera aux transporteurs routiers des rencontres et des témoignages ainsi qu'un jeu concours pour gagner une montre connectée capable de détecter les signes de somnolence.

Le risque d'endormissement au volant représente le plus grand danger professionnel pour les transporteurs routiers. Pour lutter contre ce phénomène, Vinci Autoroutes, Truckfly, l'appli communautaire destinée aux routiers, et le fabricant de GPS Garmin s'allient pour réaliser une campagne de sensibilisation. Ainsi, dans le cadre de la **Journée du sommeil**, le trio organise le jeudi 17 mars sur l'aire de Mornas-Village dans le Vaucluse une soirée de sensibilisation aux risques liés à la somnolence au volant. Au programme, les camionneurs pourront assister à des rencontres, des vidéos, des concours ainsi que des témoignages. Lire la suite de l'article...



URL :<http://www.inforisque.info/>

PAYS :France

TYPE :Web Grand Public

► 18 mars 2022 - 09:21

> [Version en ligne](#)



Auteur : Ségolène Kahn, Infoprotection.



Journée internationale du sommeil. Tout ce qu'il faut savoir sur les troubles du sommeil

Publié le 18/03/2022 à 09h07 • Mis à jour le 18/03/2022 à 10h41

Écrit par Mélanie Caron



Paris, sieste géante à l'occasion de la 12e Journée du sommeil • © VINCENT ISORE / MAXPPP

En France, une personne sur cinq est sujette à l'insomnie, un trouble du sommeil parmi tant d'autres. Paralysies, apnées, somnambulisme... chaque trouble présente ses spécificités et mérite une attention particulière.

« *Lorsque je ne dors pas de la nuit, ça finit par me rattraper la journée et je m'écroute.* » Comme environ 25% des Français, Julie Louvet souffre d'insomnies chroniques. Depuis ses 17 ans, cette étudiante se réveille plusieurs fois par nuit : on parle d'insomnie de maintien. « *Les troubles insomniaques sont de plus en plus répandus, en particulier depuis la crise sanitaire et, maintenant, la guerre en Ukraine* », analyse Rachel Debs, neurologue spécialiste du sommeil au CHU de Toulouse. Puisqu'il est étroitement lié à l'état psychologique et émotionnel, un grand nombre d'individus subissent leur sommeil irrégulier. « *Le sommeil est la phase où tout l'organisme se restaure. En manquer peut favoriser l'apparition de troubles de l'humeur, de l'irritabilité, mais aussi une prise de poids et affaiblir le système immunitaire* », rappelle la neurologue. Et si les conséquences de ces troubles du sommeil sur l'organisme sont bien visibles, en déterminer la cause relève parfois du parcours du combattant.

Pour comprendre les troubles du sommeil, il faut d'abord les nommer. L'insomnie est la plus connue et se décline en trois catégories : les réveils nocturnes, les difficultés d'endormissement et les réveils précoces. À l'opposé se trouvent les somnolences et les hypersomnies. Ces troubles, facilement identifiables à la plainte du patient, ne nécessitent pas forcément une analyse du sommeil dans un centre spécialisé mais doivent faire l'objet d'un suivi thérapeutique. « *Traiter l'insomnie est chronophage car le patient nécessite une prise en charge, qui peut être déléguée à des psychologues*

spécialistes du sommeil », explique Rachel Debs. Certains troubles, comme les apnées du sommeil, peuvent engendrer des complications physiques et méritent donc une analyse dans un centre spécialisé. Puis il y a les parasomnies, caractérisées par des comportements anormaux et des expériences indésirables, se produisant à l'endormissement ou pendant le sommeil, très peu dangereuses mais souvent impressionnantes.

Cette catégorie regroupe un grand nombre de troubles, qui se différencient en fonction des moments du cycle où ils vont survenir : lors du sommeil lent-profond ou lors du sommeil paradoxal. Les terreurs nocturnes, le somnambulisme et les éveils confusionnels se produisent lors de la phase de sommeil lent-profond, qui représente entre 20 et 25% de notre temps de sommeil. Lors de ces expériences nocturnes, les zones motrices sont éveillées tandis que les zones de conscience restent endormies, ce qui explique pourquoi le patient n'a souvent aucun souvenir de ses actions.

Si un quart des enfants expérimentent ces troubles, seuls 5% environ des adultes continueront à faire des crises de somnambulisme. « *En vieillissant, le temps de sommeil lent-profond diminue. En général, plus le patient vieillit, moins le risque d'être sujet à ces troubles est important* », ajoute Rachel Debs. Et pour réduire le risque d'être sujet à ces troubles, la solution la plus efficace serait d'apprendre à contrôler ses besoins en sommeil lent-profond. « *Il faut éviter à tout prix d'être en dette de sommeil, c'est-à-dire de ne pas respecter ses besoins en quantité de sommeil, mais aussi favoriser les siestes et réduire les facteurs de stress.* »

« *En général je suis dans un cauchemar et je n'arrive plus à ouvrir les yeux. J'ai l'impression de me réveiller, mais non, je suis bloquée et rapidement je suis terrifiée* », raconte Candice Doussot, jeune diplômée en recherche l'emploi. Ses paralysies du sommeil se sont manifestées lorsqu'elle a quitté le domicile familial pour débiter ses études, il y a cinq ans. Les paralysies du sommeil et les cauchemars apparaissent, eux, lors de la phase de sommeil paradoxal, ainsi que, plus rarement, des troubles du comportement où le patient perd son atonie musculaire. Et si ces troubles ne sont pas des pathologies, ils peuvent rapidement se révéler handicapant. « *Des fois, j'ai l'impression de ne pas être seule et que quelqu'un va m'agresser. Mon colocataire est habitué et pourtant il se demande parfois si tout va bien. C'est vraiment une source d'angoisse lorsque je me réveille* », souligne Léa Delaplace, arrivée à Toulouse en 2020 pour ses études.

Des fois, j'ai l'impression de ne pas être seule et que quelqu'un va m'agresser. C'est vraiment une source d'angoisse lorsque je me réveille.

Le problème principal de ces troubles du sommeil reste leur prise en charge. Pour traiter ces nombreux troubles, les individus concernés sont parfois un peu perdus. « *J'essaye les compléments alimentaires à base de plantes, indique Julie Louvet. Mais je ne vois pas vraiment d'amélioration.* » Et puisque ses crises d'insomnies arrivent par périodes, elle n'a encore jamais envisagé la consultation.

« *Pour traiter ces troubles il y a deux solutions : la facilité, c'est les médicaments. Ils agissent rapidement mais cela ne règle pas le problème en profondeur. Ce que je préconise, c'est de suivre une thérapie pour comprendre d'où vient la cause de ces soucis* », soutient Rachel Debs. Problème : les séances de thérapie ne sont pas remboursées par la sécurité sociale. « *En venant consulter on fait le choix de prendre sa santé en main et de se responsabiliser* », affirme Patricia Marcos, psychothérapeute et sophrologue à Toulouse. Pour cette spécialiste, il faut compter environ huit séances d'accompagnement avant de devenir « *son propre thérapeute* ». Et pour favoriser un meilleur sommeil, Patricia Marcos soutient l'intérêt de la méditation de pleine conscience. « *C'est le moyen le plus efficace d'apaiser l'esprit. Mais ce n'est pas une baguette magique, il faut au minimum 10 minutes de méditation quotidienne, l'idéal étant*

d'en faire vingt minutes, même si c'est à différents moments de la journée. » Les scientifiques se sont eux aussi penchés sur la question. Des études prouvent qu'après huit semaines de pratique, les premières transformations neurologiques sont déjà visibles : pensées plus positives, moins d'anxiété...

« Prendre conscience de ses besoins est la première étape pour aller mieux, complète Rachel Debs. Nous sommes dans une société où toutes nos activités doivent être rentabilisées et cela empêche beaucoup de gens de respecter leur cycle idéal. » Un cycle très personnel puisque, la neurologue insiste, l'heure de coucher diffère d'un individu à l'autre, ainsi que ses besoins en sommeil, pouvant varier de 6 à 10 heures. *« Je travaille beaucoup sur mon état émotionnel. En se connaissant on cerne plus facilement notre état d'esprit au moment d'aller dormir et ce qu'il faut faire pour empêcher le cerveau de cogiter. Le meilleur traitement pour moi ça a été de voir un psychologue »,* confie Léa Delaplace. Laura, toulousaine tout juste diplômée, a commencé à souffrir d'insomnies en traversant une période difficile. *« C'est mal mais je me suis tournée vers des substances psychoactives et ça me calmait beaucoup. Mais maintenant que je veux arrêter, mes troubles reviennent. »* Pour Rachel Debs, l'utilisation de médicaments, compléments alimentaires ou encore CBD ne sont pas des solutions à long terme. *« Le CBD par exemple n'apporte pas un sommeil normal, il sera moins bien structuré, fragmenté. Et les compléments en mélatonine sont inutiles avant 50 ans, il faut juste arrêter l'exposition à la lumière suffisamment tôt pour permettre au corps d'en produire naturellement. »*

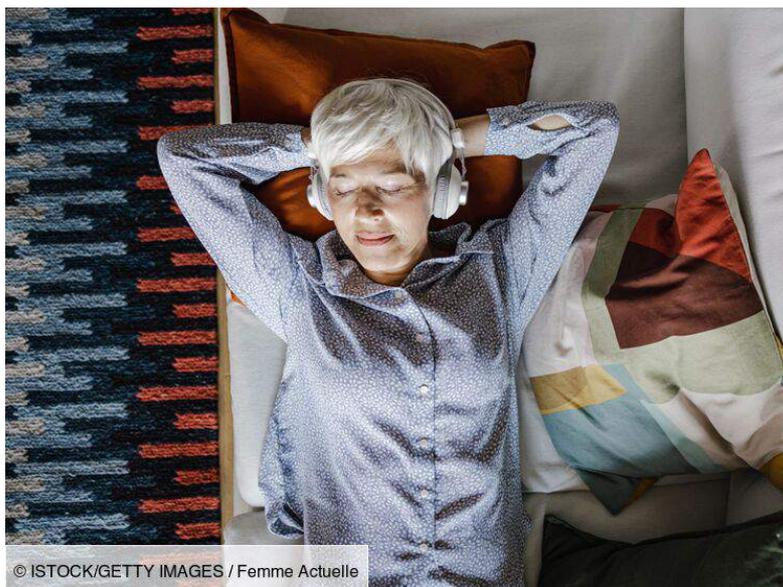
Nous sommes dans une société où toutes nos activités doivent être rentabilisées et cela empêche beaucoup de gens de respecter leur cycle idéal.

Pour la neurologue Rachel Debs, enfin, un dernier élément est essentiel pour réduire l'apparition des troubles du sommeil : se rappeler que nous sommes des êtres sociaux. *« On qualifie certaines activités de non essentielles alors qu'elles le sont pour notre cerveau. Écouter de la musique, faire du sport, lire ou prendre l'air, tout cela est indispensable à notre fonctionnement. »* Pour soigner son sommeil, donc, la recette finale reposerait sur trois principes : consulter, s'écouter et s'amuser. À méditer ?

Faites-vous entendre ! France 3 Régions s'associe à la consultation Ma France 2022, initiée par France Bleu sur la plateforme Make.org. Le but ? Vous permettre de peser dans le débat démocratique en mettant vos idées les plus plébiscitées au centre de la campagne présidentielle.



Bien dormir : le coup de pouce des nouvelles technologies



© ISTOCK/GETTY IMAGES / Femme Actuelle

Ajoutez cet article à vos favoris en cliquant sur ce bouton !

La high-tech a tout bon quand elle se met au service de notre bien-être. Démonstration.

Écrit par Laura Chatelain

Publié le 18/03/2022 à 8h09

Les bandeaux et casques de neurofeedback: des facilitateurs d'endormissement

Le bandeau UrgoNight (500 €), testé dans plusieurs labos du sommeil en France, ou le casque Melomind (400 €) sont des outils à utiliser le jour pour que nos nuits soient plus belles. Ils s'appuient sur le neurofeedback: on observe son activité cérébrale sur une appli smartphone et on cherche à la modifier via des exercices de relaxation avec des sons, des images.... Le but est d'augmenter les ondes sensorimotrices (SMR) qui favorisent un sommeil plus continu, ou les ondes alpha, qui aident à entrer dans la relaxation propice à l'endormissement. "C'est ludique, simple à utiliser et, s'il faut plusieurs séances pour se conditionner, les résultats sont prometteurs", indique Maxime Elbaz, docteur en neurosciences au Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu. D'après les études, l'utilisation d'UrgoNight pourrait donner trente minutes de sommeil supplémentaires et réduire le nombre de réveils nocturnes de 53 %. Vivement que son prix se démocratise!

Les trackers : utiles pour analyser nos nuits

On ne compte plus les applis, montres et autres objets connectés qui nous étudient pendant qu'on est au lit: ils enregistrent différents paramètres (mouvements, fréquence cardiaque, bruits émis...) pour faire un bilan. "Connaître la durée de sommeil (différente

du temps passé sous la couette) est intéressant car on sait qu'en dessous de six heures, le risque de problèmes de santé augmente, explique Maxime Elbaz. Les mesures de l'appli iSommeil (iOS et Android), développée à l'Hôtel-Dieu, affichent moins de 1 % d'écart avec une polysomnographie (examen de référence) pour cette donnée."

Les bracelets d'activité type Fitbit ou le Sleep Analyser Withings (à glisser sous le matelas) alertent aussi sur l'apnée du sommeil en détectant des pauses respiratoires. Ils sont moins fiables en revanche pour le décryptage des différents cycles du sommeil, même s'ils font actuellement l'objet d'études de validation. "De toute façon, avoir trop d'informations peut créer de la confusion et même engendrer des problèmes chez certaines personnes, qui se focalisent sur de mauvais résultats (qui peuvent être erronés)", prévient le spécialiste. Voilà pourquoi on conseille de les utiliser quelques semaines seulement, pour faire le point.

La lumière rouge: propice au repos

Si la lumière bleue émise par les écrans et l'éclairage artificiel perturbe notre endormissement, la rouge aurait au contraire un effet soporifique selon plusieurs études. Des chercheurs suisses ont expliqué pourquoi: elle modifie les ondes cérébrales et réduit le débit sanguin d'une petite zone du cortex préfrontal, qui régit nos capacités d'attention et de concentration. En imitant les lueurs du coucher de soleil, elle semble aussi stimuler la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Le Centre des troubles du sommeil du CHU de Strasbourg ou le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris se sont d'ailleurs équipés de chambres de chronobiologie pour tester les effets des différentes couleurs. Des solutions à utiliser à la maison, comme l'application iSommeil et les appareils Helight Sleep (90 €) ou Aloha de Terrailon (80 €), sont déjà disponibles.

Merci à Mireille Barreau, sophrologue, certifiée en cohérence cardiaque, intervenante à [l'Institut national du sommeil et de la vigilance \(INSV\)](#), auteure de Destination sommeil: en finir avec les insomnies et retrouver le plaisir de dormir (éd. Mardaga), Maxime Elbaz, docteur en neurosciences et expert en santé connectée au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris et Violaine Londe, psychologue spécialiste des TCC et du sommeil.

À lire aussi :

>>> Pourquoi il faut absolument dormir au minimum 6 heures par nuit après 50 ans

>>> 5 applis de sons de la nature pour mieux s'endormir

>>> Les applications d'analyse du sommeil sont-elles vraiment utiles ?

Articles associés



Testez le coaching gratuit Femme Actuelle !

Nos meilleurs conseils chaque semaine par mail pendant 2 mois.

En savoir plus

Que vous réserve 2022 ?

Nos voyants vous attendent pour répondre à vos questions !

Soraya Dulorme, Marc Angel et Evelyne Lehnoff sélectionnent pour vous les meilleurs spécialistes !



Problèmes de sommeil : les solutions préférées des Français pour mieux dormir



Ajoutez cet article à vos favoris en cliquant sur ce bouton !

Quelles sont les méthodes privilégiées par les Français pour passer de douces nuits ? A l'occasion de la Journée du Sommeil, qui se déroule ce 18 mars, Wopilo a mené l'enquête. Découvrez leurs 6 solutions préférées pour bien dormir.

Écrit par Anaïs Chabaliér

Publié le 18/03/2022 à 11h55

Ce n'est un secret pour personne : la crise sanitaire marquée par les confinements successifs a eu un impact sur notre santé mentale. Au cours de cette période, le stress et l'anxiété ont fait partie du quotidien de nombreux Français. Des éléments, qui, on le sait, ont un impact sur le sommeil. C'est ce que confirme une nouvelle enquête* réalisée par Wopilo à l'occasion de la Journée du sommeil : 70% des participants déclarent que le stress les empêche de bien dormir.

Les 6 méthodes préférées des Français pour bien dormir

Bonne nouvelle : le sommeil des Français semble s'être amélioré. 25 % d'entre eux assurent qu'ils dorment bien ou très bien, tandis que pour 65% d'entre eux, cela dépend des moments. Ainsi, ils sont seulement 11% à dormir mal ou très mal. Mais qui dit problèmes de sommeil dit également solutions ! Quelles sont les méthodes privilégiées par les Français pour passer de douces nuits ? Il s'agit de :

- Lire (56%)
- Regarder un film ou une série (44%)
- Faire l'amour (33%)

☐ Boire tisane (26%)

☐ Pratiquer la méditation (20%)

☐ Utiliser des applications de méditation, de relaxation, des diffuseurs de bruits blancs ou encore des vidéos d'ASMR (21,5 %)

Sommeil : les solutions naturelles plébiscitées

Parmi les solutions naturelles les plus surprenantes, on retrouve le sexe. Et ce n'est pas sans raison ! Comme l'expliquait le Dr Amer Khan, neurologue spécialiste du sommeil, au site américain Healthline en 2019, faire l'amour permet entre autres la libération d'ocytocine, plus connue sous le nom d'"hormone du bonheur". Résultat : une sensation de bien-être favorisant le sommeil nous envahit.

Pour trouver le sommeil, 44% des Français affirment également regarder un film ou une série. Pourtant, ils savent à 80 % qu'écrans et sommeil ne font pas bon ménage ! Oui car, ils nous exposent à la lumière bleue, qui "stimule fortement les récepteurs de la rétine, envoyant de fait à l'horloge biologique un signal 'de jour' qui retarde l'endormissement" et inhibe la sécrétion de mélatonine, peut-on lire sur le site de [l'Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance ([INSV](#)).

Quoi qu'il en soit, pour améliorer leur sommeil, les Français "se montrent ouverts à de nouvelles options, parfois digitales, mais toujours naturelles", constate Thomas Hervet, fondateur de Wopilo.

* Dans le cadre de cette enquête réalisée par Wopilo, 725 personnes ont été interrogées du 25 février au 1er mars 2022.

A lire aussi :

>>> Sommeil : pratiquer cette activité physique aiderait à mieux dormir

>>> Sommeil : la science explique pourquoi il est plus difficile de bien dormir avec l'âge

>>> Sommeil : 7 méthodes qui ont fait leurs preuves

Articles associés



Testez le coaching gratuit Femme Actuelle !

Nos meilleurs conseils chaque semaine par mail pendant 2 mois.

En savoir plus

Que vous réserve 2022 ?

Nos voyants vous attendent pour répondre à vos questions !

Soraya Dulorme, Marc Angel et Evelyne Lehnoff sélectionnent pour vous les meilleurs spécialistes !



Le sommeil des parents, un modèle pour les enfants



18/03/2022

À l'occasion de la 22e **Journée du sommeil**, qui se déroule ce 18 mars dans toute la France, **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**) s'est penché sur le sommeil des parents et de leurs enfants. Il met en évidence le rôle de modèle des habitudes parentales en matière de sommeil.

Crise sanitaire, temps passé devant les écrans pendant la journée et au moment du coucher, même chez les enfants de moins de 3 ans, images anxiogènes des catastrophes naturelles, de la crise climatique, et plus récemment de la guerre en Ukraine. Tout l'environnement visuel a un impact sur le sommeil des enfants. « *Le sommeil est essentiel, il est un déterminant important de la santé des enfants, rappelle Marc Rey, neurologue et président de l'INSV. La sensibilisation au sommeil doit se faire très tôt. Si l'on sait bien dormir enfant, on sait mieux dormir adulte. Les parents donnent un modèle de sommeil à leurs enfants et les interactions familiales jouent un rôle déterminant dans le sommeil.* »

Troubles de la concentration et de l'attention, difficultés d'apprentissage...

Dans la dernière enquête réalisée par Opinionway pour l'INSV⁽¹⁾, 24 % des parents déclarent que leur enfant souffre d'au moins un trouble du sommeil et ce chiffre atteint 32 % lorsqu'il s'agit des enfants de moins de 3 ans. Par ailleurs, deux tiers des parents interrogés estiment que le manque de sommeil affecte les enfants. Ils pointent notamment les troubles de la concentration et de l'attention (65 %), les difficultés d'apprentissage (50 %), les difficultés à maîtriser ses émotions (48 %) et les accès de colère (44 %). Globalement, sur une semaine, 48 % des enfants ont une heure de coucher régulière et une durée de sommeil sur une semaine de plus de dix heures par nuit.

Ne pas négliger les ronflements

L'enquête montre que 46 % des enfants se réveillent la nuit et cela concerne 66 % des moins de 3 ans. De plus, il existe une corrélation entre la fréquence des troubles du sommeil des parents et celles des enfants. « *Si les parents dorment bien et aiment dormir, les enfants ont toutes les chances de bien dormir*, estime le président de **l'INSV**.

À l'inverse, les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil lorsque leur enfant en a un. Il est important de rechercher l'existence d'une dette de sommeil, courante chez les mères de jeunes enfants. » Dans les troubles du sommeil constatés, les ronflements et les cauchemars sont les plus cités, en concordance avec la littérature médicale. Patricia Franco, pédiatre et chercheuse, responsable de l'unité de sommeil de l'hôpital Femme-Mère-Enfant à Lyon, rappelle « qu'un quart des parents ne parlent pas des problèmes de sommeil à leur médecin ou pédiatre. Si le syndrome d'apnée du sommeil est avéré, c'est-à-dire que le ronflement se produit plus de trois fois par semaine, pendant au moins trois mois, et qu'il est audible porte fermée, il peut avoir des répercussions sur la croissance et l'évolution cognitive de l'enfant ».

Réduire l'exposition aux écrans

Le sondage montre également que 87 % des enfants ont accès aux écrans et en moyenne sur deux supports (télévision, tablette, console de jeux, smartphone, ordinateur). Ils sont 92 % chez les 3-6 ans et 97 % chez les 6-10 ans. Et parmi les enfants de 6 mois à moins de 3 ans, 66 % ont accès à au moins un écran (56 % pour la télévision et 23 % pour un smartphone). Par ailleurs, sur une semaine, les enfants passent devant les écrans plus d'une heure par jour entre 17 h et le coucher, et près de deux heures quand le lendemain est une journée sans école, à la crèche ou chez la nounou. Les professionnels rappellent que « l'utilisation des écrans après 17 h est la plus délétère ». D'ailleurs, les parents constatent que leur enfant est plus fatigué au réveil s'il a utilisé des supports digitaux avant de se coucher. Dans 11 % des cas, au moment du coucher, l'enfant s'endort dans une pièce où un ou plusieurs écrans sont allumés, le chiffre atteignant 13 % parmi les enfants de 6 mois à moins de 3 ans. Chez les parents qui considèrent que les écrans ont un impact positif sur la qualité de sommeil de leur enfant, 28 % déclarent que les écrans sont allumés au moment du coucher. Or, Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, directrice de la Maison de Solenn (AP-HP), rappelle que « la question du sommeil c'est comme la question de l'alimentation, elle permet de faire grandir les enfants. C'est une question sociale et culturelle. Il faut travailler sur les façons d'aider les enfants à s'endormir, d'autant plus quand leurs parents vivent des difficultés qui les empêchent de sécuriser leurs enfants. Or, tout le monde a besoin d'être sécurisé dans sa vie ».

Isabel Soubelet

1. Enquête réalisée par Opinionway du 10 au 17 janvier 2022 auprès d'un échantillon de 1 015 personnes représentatif des parents d'enfants âgés de 6 mois à 10 ans.



Journée du sommeil : 56 % des parents souffrent d'un trouble du sommeil

Publié le 18 mars 2022 à 10h00 Journée du sommeil : 56 % des parents souffrent d'un trouble du sommeil" id="56978eec">

© Istock

SauvegarderSauvegardé

Alors que ce vendredi 18 mars 2022 marque la Journée internationale du sommeil, l'Institut **Nationale du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**) se penche sur le sommeil des enfants et des parents.

Ce vendredi 18 mars marque la 22^{ème} Journée internationale du sommeil. À cette occasion, et chaque année, l'Institut **Nationale du Sommeil** et de la Vigilance se penche sur un sujet particulier. Celui de 2022 ? Le sommeil des parents et des enfants. « Après deux années de crise sanitaire il nous est paru essentiel de nous intéresser aux interactions familiales des Français et à leur impact sur leur sommeil ce qui trouve une actualité avec cette autre dimension anxiogène qu'est la guerre en Ukraine », explique le Docteur Marc Rey, neurologue et président de **l'INSV**, dans un communiqué de presse.

Ainsi, **l'INSV** a interrogé 1015 personnes ayant des progénitures de 6 mois à 10 ans. Ce qu'il en est ressorti ? 56% des parents considèrent qu'ils souffrent d'un trouble du sommeil lorsque leur enfant en a un également et 66% dans les cas de familles monoparentales. Ainsi, 24% des parents rapportent un trouble du sommeil chez leur enfant. Parmi eux : des cauchemars (7%) ou des ronflements (6%). Pour s'assurer des nuits plus sereines, **l'INSV** conseille aux parents de limiter la durée d'exposition des enfants aux informations traumatisantes et d'essayer de limiter leurs propres angoisses quand les enfants sont présents. Eh oui, d'après les résultats de l'étude si les plus petits ont un sommeil plus calme, alors il en sera de même pour les adultes.

L'impact des écrans sur le sommeil des enfants

L'autre point important qui est ressorti de l'enquête de **l'INSV** : l'impact des écrans sur le sommeil. En effet, selon les résultats, 87% des enfants passent du temps devant un téléphone, la télé ou une tablette durant la journée et ce dès le plus jeune âge. « Si 80% des parents rapportent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans, l'enquête montre que 55 % des enfants passent plus d'une heure sur écran après 17h en semaine. Cela a un impact sur leur durée de sommeil, qui s'accompagne de plus de fatigue le matin au réveil », peut-on lire dans le communiqué de presse.

Plus alarmant, 11% des personnes interrogées déclarent que des écrans sont allumés dans la pièce quand l'enfant s'endort. En parallèle, 28% considèrent que les écrans ont un impact positif sur la qualité du sommeil des enfants.

Être informé sur le sommeil

Connaître les répercussions du manque de sommeil sur la santé physique et mentale a son importance. **L'INSV** souligne que les parents qui se déclarent informés sur le sujet dorment en moyenne plus longtemps. De la même façon, les parents sont généralement conscients de l'impact d'un manque de sommeil chez l'enfant : 65% d'entre eux rapportent des troubles de l'attention, 50% des problèmes d'apprentissage et 48% des difficultés à maîtriser les émotions.

Les meilleures applications sommeil pour bien dormir



[Voir la galerie](#)



Lecture, méditation, sexe : quelles sont les astuces des Français pour mieux dormir ?

Publié le 18 mars 2022 à 08h30



©Istock / PeopleImages
SauvegarderSauvegardé

À l'occasion de la **Journée du sommeil**, ce 18 mars 2022, l'entreprise de linge de lit et petite literie, Wopilo, s'est intéressée au sommeil des Français. Alors quelles sont leurs astuces pour bien dormir ?

La marque Wopilo a voulu célébrer la **Journée du Sommeil**, qui a lieu ce 18 mars, en interrogeant les Français sur leur rapport avec Morphée. Pour cela, ils ont interrogé 725 personnes du 25 février au 1^{er} mars 2022. Conclusion ? Le sommeil est sans surprise un vrai plaisir pour 70% des Français. Les Français ont d'ailleurs trouvé de nombreuses astuces pour optimiser la qualité de leur sommeil. Lesquelles ? On vous les dévoile sans plus tarder.

A lire aussi >> Bien-être : 10 accessoires pour bien dormir
Les Français adeptes des méthodes naturelles pour mieux dormir

Contrairement aux idées reçues, les Français ne sont pas très adeptes des somnifères pour favoriser leur sommeil. En effet, depuis 2010, la prescription de ces derniers a nettement baissé. Si ce chiffre avait augmenté durant la crise sanitaire, il tend à redevenir normal et les solutions naturelles reprennent le dessus. Alors entre somnifère et méthodes naturelles, les Français ont choisi leur camp, puisque seulement 15% d'entre eux opterait pour « une pilule procurant instantanément les effets d'une bonne nuit de sommeil ». Une alternative sûrement jugée trop chimique pour eux. Quelles sont les astuces les plus utilisées ? Lecture, film ou série

Ainsi, les Français continuent de mettre en avant des solutions naturelles pour trouver le sommeil. Mais alors lesquelles ? Pour 56% des sondés la lecture serait une bonne option pour plonger doucement dans les bras de Morphée. Si les écrans ne sont pas toujours conseillés avant de dormir, 44% des Français aiment visionner un film ou une

série avant d'éteindre la lumière. D'ailleurs une récente étude a montré que l'on dormirait mieux grâce aux écrans s'ils étaient consommés de manière raisonnée.

Faire l'amour

Une recherche a également montré récemment qu'avoir un rapport sexuel améliorerait le sommeil. Les Français l'ont d'ailleurs bien compris, puisqu'un sondé sur trois privilégie « le pouvoir naturel des endorphines » libérés après avoir fait l'amour.

Tisane et méditation

Si le café est déconseillé avant de dormir, une petite tisane ne fait pas de mal, bien au contraire. C'est d'ailleurs la solution adoptée par 26% des sondés. Enfin, une tendance qui a le vent en poupe en ce moment et qui favorise l'endormissement : la méditation, pratiquée par 20% des interrogés.

La technologie au service du sommeil

Les accessoires qui aident à l'endormissement ont aussi la cote auprès de Français. Parmi eux, des applications de méditation ou de relaxation, des diffuseurs de bruits blancs ou encore des vidéos Youtube type ASMR. Ce type de technologie a ainsi rejoint le quotidien de 21,5% des Français.

Comme l'explique Thomas Hervet, fondateur de Wopilo, « les Français semblent aujourd'hui décidés à prendre soin de manière globale de leur sommeil : en optimisant leur hygiène de vie, en soignant leur confort musculo-squelettique, et en se montrant ouverts à de nouvelles options, parfois digitales, mais toujours naturelles. Ces habitudes semblent désormais être là pour s'inscrire dans la durée ».

Le sommeil, un véritable moment de plaisir pour 70% des Français

Pour les Français le sommeil c'est sacré. Ainsi 70% d'entre eux considèrent ce moment comme un véritable plaisir. C'est même LE secret beauté, forme ou intelligence de 46% des sondés. Le sommeil est d'ailleurs tellement apprécié par les Français que 62% des sondés seraient prêts à sacrifier une soirée de fête en échange d'une bonne nuit sous la couette. « Prendre le temps de se faire du bien, physiquement et moralement, prend largement le pas sur l'envie d'évasion ou de représentation sociale. Cela nous conforte dans notre approche du sommeil, à la fois bienveillante et innovante, en phase avec ces attentes » confie Thomas Hervet.

Les meilleures applications sommeil pour bien dormir



[Voir la galerie](#)



55% des étudiants ont des problèmes de sommeil

Lecture 3 min.

Article publié le 18/03/2022 à 10:53 par Adriana Da Cruz dans vie étudiante

À l'occasion de la Journée internationale du sommeil ce vendredi, HEYME, la mutuelle des jeunes de 16 à 35 ans, dévoile les chiffres de son enquête concernant le sommeil des étudiants. Zoom sur ce phénomène !



©Pexels

Les étudiants dorment mal. C'est ce que révèle l'enquête menée par HEYME, la mutuelle des jeunes, au sujet du sommeil des étudiants. En effet, celle-ci dévoile que plus d'un étudiant sur deux présente des problèmes de sommeil. Un chiffre non négligeable, quand on sait que la qualité du sommeil impacte la mémoire, l'attention et plus généralement l'état de santé mentale et physique.

Le nombre d'heures de sommeil dépend de chaque personne. Certains individus n'ont besoin que de 6 heures pour être en forme, tandis que d'autres 9 heures. Néanmoins, pour avoir un sommeil réparateur, l'idéal serait de dormir 8 heures par jour. Or, selon l'étude de la mutuelle HEYME, 27% des étudiants dorment moins de 6 heures par nuit en semaine.

Stress : la cause principale des troubles du sommeil

Parmi les 55% d'étudiants ayant des problèmes de sommeil, comme l'insomnie (46%) ou des difficultés pour s'endormir (73%), un tiers lie ces derniers à l'anxiété et au stress. Et pour cause, les jeunes, notamment ceux entre 16 et 25 ans, sont dans une phase déterminante de leur vie : celle des études supérieures et de l'entrée dans la vie professionnelle. Choisir sa voie, réussir ses examens, trouver un emploi... Autant d'éléments qui angoissent les plus jeunes et perturbent donc leur sommeil. Les chiffres de l'enquête en sont la preuve :

☒ 84% des étudiants craignent la période des examens

78% appréhendent les études en général

61% sont stressés à cause de leur orientation scolaire

Problème ? Qui dit manque de sommeil, dit manque de concentration. Pourtant, pour préparer des concours ou bien des entretiens, avoir la tête reposée est essentiel ! « Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ un tiers de notre vie et il a une influence directe sur notre qualité de vie et sur le maintien de certaines fonctions essentielles aux étudiants telles que l'apprentissage et la mémorisation », affirme Pierre Faivre, porte-parole d'HEYME. Et ce stress envahirait davantage l'esprit des femmes que celui des hommes : parmi les 33% d'étudiants dont le stress est la cause de leurs troubles du sommeil, 60% sont du sexe féminin.

J'en ai marre d'avoir des problèmes d'insomnie c'est abusé. T'es là, fatigué, mais tu n'arrives pas à dormir pendant des heures pour qu'à la fin, tu dors que 3-4h et t'es crevé pour les cours, surtout quand tu as ds et ton cerveau ne peut pas réfléchir car tu n'as pas assez dormis

— マルアン (@Y0RIICHI) March 13, 2022 Les écrans : véritables éléments perturbateurs

De nos jours, les écrans ont une place prépondérante dans le quotidien de chacun. Alors que la télévision devenait presque has-been, au profit des ordinateurs et des smartphones, elle revient en force grâce aux plateformes de streaming, devant lesquelles les jeunes, mais aussi les moins jeunes, passent de nombreuses heures. Séries, films, documentaires... Il est important de les regarder, sans exagérer ! De fait, contrôler le temps que vous passez devant les écrans est indispensable.

Quant aux téléphones portables, l'addiction est de plus en plus marquée. Et c'est le soir, avant de dormir, que les étudiants passent le plus de temps à scroller sur les réseaux sociaux. Rien d'étonnant, étant donné qu'ils en ont moins l'opportunité en journée.

Toutefois, le temps passé sur le smartphone, ainsi que sa lumière bleue impactent négativement le sommeil. 62% des étudiants en ont conscience et savent qu'ils devraient revoir leur utilisation des écrans. « Le sommeil peut être favorisé par quelques astuces au quotidien, comme la pratique d'un sport, le fait de se coucher dès les premiers signes de fatigue, le choix d'éloigner les écrans le soir bien avant de s'endormir... », conseille le porte-parole d'HEYME.

Il est 23h, il te reste 8 heures de sommeil. Ton épisode est fini, stop les écrans avant d'aller dormir.

— Netflix France (@NetflixFR) February 11, 2020 Des conseils pour mieux dormir

Même si, selon l'enquête de la mutuelle HEYME, 66% des étudiants déclarent dormir entre 6 et 8 heures par nuit et dorment plus ou moins bien, voici quelques conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil :

Ayez une routine et soyez régulier sur vos heures de sommeil

Évitez de boire du café, du thé ou de l'alcool en fin de journée

Mangez un repas léger au dîner

Évitez l'utilisation des écrans avant de vous coucher

Couchez-vous dès les premiers signes de fatigue

Privilégiez le sport en journée plutôt que le soir

Faites de la méditation pour faire abstraction des problèmes

Si vos troubles du sommeil persistent à long terme, l'idéal est de consulter votre médecin, qui sera en mesure de vous donner des alternatives plus efficaces pour venir à bout de votre problème.



Droit au sommeil pour les enfants : l'affaire de tous et un enjeu de santé publique !



COFRADE

Organisation non gouvernementale

Abonné·e de Mediapart

1Billets

0 Édition

Billet de blog 18 mars 2022

COFRADE

Organisation non gouvernementale

Abonné·e de Mediapart

Le vendredi 18 mars est la Journée internationale du Sommeil. À cette occasion, le Conseil français des associations pour les droits de l'enfant (COFRADE) et **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**) publient une tribune qui appelle à la mobilisation de tous pour préserver le sommeil des enfants.

Signalez ce contenu à notre équipe

En cette période de campagne électorale, les propositions pour l'enfance fleurissent en matière d'éducation, de santé, d'usage des écrans, d'égalité des chances ou de réduction des violences. Or, tous ces enjeux ont un point commun : ils sont en interaction forte avec la quantité et la qualité du sommeil des enfants.

La crise sanitaire a bouleversé notre rythme veille-sommeil. Ainsi, à l'automne dernier, 70 % de la population déclarait souffrir de problèmes de sommeil, selon Santé Publique France. Cette crise est venue éclairer les difficultés de sommeil déjà connues chez les enfants : 22 % des nourrissons, 25 % des enfants d'âge préscolaire, 30 % des enfants d'âge primaire et jusqu'à 70 % des collégiens sont concernés par des troubles du sommeil.

Même si les associations et les professionnels spécialisés dans l'enfance considèrent parfois que les problèmes de sommeil se régleraient par la solution des autres problèmes, le sommeil constitue un problème en soi, comme le rappelait Leger et col. en 2016* : *« Certaines populations cumulent ainsi des situations défavorables en termes économiques, professionnels, éducatifs et sanitaires et le sommeil se trouve au cœur de la production et de la reproduction de ces inégalités sociales... Les évolutions contemporaines du sommeil sont ainsi au centre de la production des inégalités sociales... Le bon sommeil constitue un bien commun dont il faut garantir l'égal accès à tous. »*

Une grande cause nationale

Le COFRADE (Conseil français des associations pour les droits de l'enfant) et l'**INSV (Institut national du sommeil** et de la vigilance) s'opposent à l'idée selon laquelle le sommeil serait un sujet superfétatoire ou un simple enjeu "de confort".

Une bonne nuit de sommeil est un droit de l'enfant, une nécessité pour son développement. Le sommeil est un véritable enjeu de santé publique, comme l'**INSV** s'emploie à le démontrer depuis plus de vingt ans.

Un sommeil en quantité insuffisante a des conséquences néfastes sur la santé, tant physique (déséquilibre pondéral, affaiblissement des défenses immunitaires) que cognitive (baisse d'attention, difficultés d'apprentissage) et psychologique (mauvaise gestion émotionnelle). Le mauvais sommeil est donc un obstacle au développement

harmonieux de l'enfant, il fait le lit d'une altération de sa santé mentale. Il hypothèque son équilibre émotionnel, ses performances scolaires et sa vie sociale, et l'expose davantage à certains risques, tels que l'obésité.

Face à ce constat, il devient clair que le sommeil des enfants est une grande cause nationale ! C'est en ce sens que le COFRADE se mobilise pour en faire un droit, et pour le défendre, comme il a l'habitude de le faire, auprès du Gouvernement et du Comité des Droits de l'Enfant de l'ONU.

Cette cause appelle à réunir toutes les initiatives institutionnelles et individuelles. Une dynamique est née, comme en témoigne l'investissement de la Direction générale de la Santé et du Conseil scientifique de l'Éducation nationale dans la promotion du sommeil. Il convient de la soutenir et de l'amplifier afin que la mobilisation s'étende à toutes les autres échelles de la société et en « allant vers » les enfants et les parents les plus éloignés des structures de promotion d'une bonne hygiène de sommeil.

Une partie des parents sont conscients de l'importance du sommeil pour leurs enfants, comme le démontre la récente enquête de l'**INSV**. D'autres parents ont un manque de connaissances concernant l'hygiène du sommeil, ou rencontrent des difficultés à cause de leurs lieux de vie ou de leurs contraintes professionnelles. Les professionnels chargés du soutien à l'enfance doivent s'impliquer dans la transmission des connaissances sur le sommeil. La mise à disposition de formations de qualité leur permettra d'acquérir les outils pour dépister le manque de sommeil des enfants et les orienter vers une prise en charge adaptée.

Un point de convergence de toutes les mobilisations

Cette cause permet aussi à toutes les associations liées à l'enfance de dépasser leurs approches en silos (santé, éducation, violences, numérique, loisirs...) et de prendre conscience qu'il est question d'un objectif collectif, à partir de nos implications respectives. Car gagner du terrain sur le sommeil, c'est préparer le terrain pour tout le reste.

Nous appelons les associations, les scientifiques, les professionnels, les élus, les institutions, les entreprises et les familles à se mobiliser pour garantir aux enfants le droit à un sommeil en quantité et qualité suffisantes. Il ne s'agit pas d'un problème "en plus" de tout le reste. Il s'agit d'un dénominateur commun à toutes nos missions et à tous nos engagements pour l'objectif que nous partageons : offrir aux enfants un développement harmonieux.

*Damien Léger, Jean-Pierre Giordanella, Dalibor Frioux, Thibaut de Saint Pol, Antoine Hardy, Pascale Hebel. *Retrouver le sommeil : une affaire publique ?*, 25 Avril 2016

Signataires :

Pr Isabelle Arnulf, neurologue, cheffe du service des pathologies du sommeil, hôpital Pitié Salpêtrière, APHP-Sorbonne ; **Dr Guillaume Aubertin**, pneumo-pédiatre ; **Geneviève Avenard**, ancienne Défenseuse des enfants ; **Dr Isabelle Bernard**, neurologue ; **Françoise Bertran**, neurologue spécialiste du sommeil ; **Stéphanie Bioulac**, professeur de psychiatrie de l'enfant et l'adolescent, spécialiste du sommeil ; **Bénédicte Blanc**, pédiatre ; **Claire Brisset**, ancienne Défenseuse des enfants ;

Nathalie Casso-Vicarini, déléguée générale d'Ensemble pour l'éducation de la petite Enfance ; **Christelle Charley-Monaca**, présidente de la Société française de recherche et médecine du sommeil ; **Philippe Chastel**, directeur de l'Espace Boris Vian ; **Anne-Marie Clément**, médecin et présidente de la Fédération des comités Alexis Danan pour la protection de l'enfance ; **Murielle Cortot Magal**, directrice générale EPE IDF ; **Patrick Cottin**, président d'honneur de l'association nationale des Maisons des Adolescents ; **Dr Didier Cugy**, conseiller municipal de Bordeaux, Délégué Santé au quotidien ; **Marie Derain de Vaucresson**, ancienne Défenseuse des enfants ; **Pr Patricia Franco**, professeure en pédiatrie et en physiologie, spécialiste du sommeil de l'enfant ; **Claude Gronfier**, chercheur neurobiologiste, Inserm & Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon, président de la Société francophone de chronobiologie ; **François Harduin**, président de la Fédération nationale des associations de rééducateurs de l'Éducation nationale ; **Eddy Khaldi**, président de la Fédération des délégués départementaux de l'Éducation nationale ; **Dr Matthieu Koroma**, chargé de recherche FNRS à l'Université de Liège ; **Clotilde Le Gall**, citoyenne concernée ; **Damien Léger**, professeur de Médecine à l'Université de Paris Cité, chef du Centre du sommeil et de la vigilance à l'Hôtel-Dieu de Paris, APHP ; **Alain Levy**, président du CLAVIM ; **Pierre-Hervé Luppi**, président ESRS, chef d'équipe CRNL, Lyon ; **Stéphanie Mazza**, professeure des universités, Université de Lyon 1 ; **Servane Mouton**, neurologue ; **Pr Hervé Normand**, chef de service explorations fonctionnelles, Unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil, Caenn ; **Sabine Plancoulaine**, médecin de santé publique, spécialiste du sommeil, épidémiologiste sur la thématique du sommeil de l'enfant ; **Géraldine Rauchs**, chercheur ; **Thomas Rohmer**, fondateur et Directeur de l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique ; **Pr Carmen M. Schroder**, professeur de Pédopsychiatrie CHU et Université de Strasbourg, CNRS UPR 3212, spécialiste du sommeil de l'enfant, secrétaire générale de la SFRMS ; **Dr Pierre Souvet**, président de l'association Santé Environnement France ; **François Undreiner**, pédiatre ; **Bérengère Wallaert**, déléguée générale de l'association Agir contre la prostitution des enfants ; **association ACOLEA** ; **Délégation départementale de l'Éducation nationale des Yvelines**.



Sommeil : « Il fait plus de bruit qu'une tondeuse à gazon » ... Quand les ronflements rendent dingues et mènent à l'insomnie



DODOA l'occasion ce vendredi de la Journée internationale du sommeil, « 20 Minutes » se penche sur les troubles provoqués par les nuisances sonores d'un partenaire qui ronfle

Subir les ronflements répétés de son partenaire de lit nuit à la qualité du sommeil et peut mener à l'insomnie chronique (ou à faire chambre à part). — *PeopleImages / iStock / Getty Images*

Une pollution sonore qui rend dingue. Un bruit qui oscille entre le tracteur, la locomotive et la tondeuse, qui transperce le crâne et fait grimper la tension. Si vous le subissez chaque nuit ou presque, vous savez de quoi on va parler : de ronflement. Ou plutôt des ronflements ! Qu'ils soient continus, intermittents voire produits avec des variations d'intensité et de sonorité, ils ont le même effet : plomber le sommeil des pauvres âmes qui partagent le lit d'un ronfleur. Ronfleur ou ronfleuruse qui, pendant ce temps-là, dort à poings fermés et n'estime souvent pas nécessaire de consulter.

A l'occasion ce vendredi de la Journée internationale du sommeil, *20 Minutes* explore ce sujet trop peu abordé bien qu'il concerne beaucoup de monde : les troubles du sommeil provoqués par les ronflements de son ou sa partenaire de lit. Car entre stress, fatigue voire insomnie, le ronflement n'est pas anecdotique pour qui le subit.

« Il ronfle à plus de 90 décibels, plus fort qu'une tondeuse à gazon en marche ! »

Sabrina, 40 ans, a longtemps eu les tympans agressés par les ronflements de son mari qui, lui, n'en était pas conscient. « Au début, il pensait que j'en rajoutais, mais récemment, je l'ai emmené voir un pneumologue qui lui a diagnostiqué une apnée du sommeil. Il a passé des tests qui ont révélé qu'il ronflait à plus de 90 décibels, plus fort qu'une tondeuse à gazon en marche, ou qu'une classe de 30 élèves agités ». Diane 34 ans, « mariée à un ronfleur depuis cinq ans, [a] carrément dû faire faire des bouchons d'oreilles sur-mesure pour tenter de trouver le sommeil malgré ses ronflements » qui turbinent « en moyenne à 84 dB ».

« L'apnée du sommeil est une cause fréquente de ronflement, et il est important de

consulter pour la diagnostiquer et la traiter, plante le Dr Philippe Beaulieu, médecin spécialiste de l'insomnie et thérapeute cognitivo-comportemental au Centre de diagnostic et de traitement des maladies du sommeil au CHU Henri Mondor de Créteil. Mais tous les ronfleurs n'en sont pas atteints ».

« C'est épuisant moralement et physiquement »

Et « pour leur partenaire, le sommeil peut être gêné par cette pollution sonore qui fait persister la mobilisation d'un de nos sens, et empêche la vigilance de diminuer, donc de s'endormir », explique le Dr Beaulieu. Ainsi, Juliette, dont le partenaire s'est mis à ronfler il y a six mois, « redoute désormais chaque nuit passée avec lui. L'appréhension au coucher est la première conséquence sur mon sommeil, en générant un stress qui retarde mon endormissement et crée un état d'hypervigilance qui me rend encore plus attentive au moindre bruit, décrit la jeune femme de 22 ans. Quand les ronflements arrivent, un sentiment de colère monte et j'ai un afflux de pensées du type : "combien de temps je vais pouvoir dormir ?", "je vais être fatiguée demain", "je n'aurais pas dû dormir chez lui". Et quand je parviens à m'endormir et que ses ronflements interrompent mon état de somnolence, cela réenclenche la boucle infernale ».

Cette boucle infernale, Marie, 45 ans, y est confrontée depuis quatorze ans. Résultat : « je suis en manque de sommeil toutes les nuits. J'ai tout essayé – même si je sais que ce n'est pas moi qui ai un problème – en vain. Je suis un peu désespérée car ma santé en pâtit : j'ai des petits troubles de la mémoire et des sautes d'humeur le jour, et des phases d'insomnie toutes les nuits. Je suis épuisée ». Même régime pour Stéphanie, 47 ans, « réveillée chaque nuit toutes les 2 heures par ce bruit infernal, prise d'une furieuse envie d'étouffer [son] mari avec l'oreiller tellement ça tape sur les nerfs. Je passe mes nuits à lui donner des coups de coude. C'est un cauchemar quotidien, c'est épuisant moralement et physiquement ».

Une source « d'insomnie chronique »

Pour le somnologue, « c'est tout un cercle vicieux qui s'installe. D'abord la fatigue, parce qu'on ne recharge pas suffisamment les batteries. Des troubles anxieux et dépressifs peuvent rapidement apparaître. Quelques nuits de mauvais sommeil suffisent et on le ressent, on a moins le moral. Or, c'est durant la phase nocturne que s'opère la récupération physique, mais aussi psychique et émotionnelle, décrit le spécialiste. Un sommeil de qualité sert à intégrer les émotions, à consolider la mémoire et les apprentissages. Et à partir du moment où le sommeil est empêché, ses fonctions sont moins bien remplies. Cela se traduit par une anxiété que l'on gère moins bien, une plus grande irritabilité. Et les performances cognitives sont affectées : trous de mémoire, difficulté à se concentrer ». Ainsi, Guillemette, 43 ans, est « si épuisée que parfois, je suis moins performante au boulot, et pas toujours patiente avec les enfants ».

Un schéma qui peut mener « à un diagnostic d'insomnie, prévient le Dr Beaulieu. Laquelle peut devenir chronique quand, au-delà de ce qui la crée – ici le bruit –, on appréhende ce qui la cause. C'est là que l'anxiété de performance s'installe : plus on redoute de ne pas réussir à s'endormir et plus on risque de ne pas y parvenir, parce qu'on renforce son niveau de vigilance. Ce qui nuit à la santé : un mauvais sommeil est un facteur de risque d'hypertension, de troubles cardiovasculaires, d'AVC, de maladies métaboliques comme le diabète de type 2 ou encore de surpoids », énumère le somnologue.

« Il ne veut pas consulter »

Pourtant, du côté des ronfleurs, on ne voit souvent pas le problème. « Quand j'évoque le sujet, mon mari pense que j'exagère, déplore Jocelyne, 68 ans. Il refuse obstinément de consulter un ORL ». Idem pour Jérôme, 46 ans, qui presse sa compagne ronfleuse de consulter, sans succès. « Son père, champion toutes catégories du ronflement, a été équipé d'un appareil pour éviter les apnées du sommeil. Mais elle refuse d'aller voir un

médecin, craignant qu'il ne lui prescrive un dispositif similaire, voire une opération chirurgicale ».

Fréquemment, « il y a une forme de déni de la part du ronfleur, une appréhension sociale à consulter. C'est un tort : l'apnée du sommeil peut être dangereuse pour la santé, souligne le Dr Beaulieu. En outre, cela vaut la peine de consulter un ORL pour voir s'il y a une cause organique : des amygdales trop grosses ou un voile du palais trop long, des problèmes pour lesquels une solution peut parfois – mais pas toujours – être trouvée ».

« J'en ai parlé à mon médecin qui m'a répondu de faire chambre à part »

Faute d'avoir convaincu son mari dont elle « subit les ronflements depuis trente-six ans », Patricia, 58 ans, « vit un enfer ». « J'en ai parlé à mon médecin, qui m'a répondu de faire chambre à part ». Mais cette prescription divise le couple. Ainsi, Jérôme, peu adepte du « sommeil solitaire », ne dort pas mieux quand sa femme migre sur le canapé. Pareil pour Pierre, 61 ans : « Je pourrais dormir dans une autre chambre que mon épouse ronfleuse, mais je m'y refuse, car c'est un tue-l'amour souvent irréversible ».

« Cela a une connotation péjorative, observe le Dr Beaulieu. Mais en pratique, ce qui peut être délétère, c'est quand l'un ronfle et que l'autre s'enlise dans l'insomnie. Rester dans la colère, c'est beaucoup plus un tue-l'amour que de décider de manière apaisée de faire chambre à part quand le ronflement résiste à toutes les prises en charge. S'il est librement consenti, que l'on sait conserver sa complicité et sa vie sexuelle, cela peut être très épanouissant ». D'ailleurs, Nathalie, 50 ans, a ainsi choisi de préserver son sommeil et son couple. « On en venait à se détester, moi par ses ronflements, lui par mes coups de coudes. Depuis quatre ans, le problème est réglé : on fait chambre à part. Qui dit qu'on est obligé de dormir ensemble ? Nous sommes fous amoureux, heureux. Et désormais, on passe des nuits paisibles ».



Sommeil des enfants : 24% des parents déclarent que leur enfant souffre d'au moins un trouble du sommeil



18 mars 2022, 7:00 AM-1 min de lecture

Ce n'est plus à prouver, le sommeil est essentiel au développement de l'enfant. Et sa qualité peut dépendre des personnes qui l'entourent. "*Le sommeil se décompose en deux phases : le sommeil lent et le sommeil profond*, commente Patricia Franco, pédiatre et responsable de l'unité de sommeil de l'hôpital Femme-Mère-Enfant à Lyon. *Le sommeil lent permet la régénération cellulaire, la sécrétion d'hormones de croissance, la régulation du glucose ou encore la stimulation du système immunitaire. Le sommeil profond, lui, est important en partie pour l'apprentissage et la régulation émotionnelle.*"

Tous les ans, **l'Institut national du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**) mène une **enquête nationale sur le sommeil des Français**, et s'est intéressé cette année au sommeil des enfants de moins de 10 ans et de celui de leurs parents. "*Après deux années de crise sanitaire, il nous est paru essentiel de nous intéresser aux interactions familiales des Français et à leur impact sur leur sommeil, ce qui trouve une actualité avec cette autre dimension anxigène qu'est la guerre en Ukraine*", souligne le Dr Marc Rey, neurologue et président de **l'INSV**.

L'étude, menée au mois de janvier 2022, montre notamment que les **troubles du sommeil sont présents chez 24% des enfants**, notamment en raison de cauchemars

récurrents ou de ronflements. Et les parents ont plus fréquemment un trouble du sommeil quand leur enfant en a un. " *Il ne faut pas hésiter à (...)*

Lire la suite sur [Topsante.com](https://www.topsante.com)

Pourquoi conseille-t-on aux femmes obèses de perdre du poids pour tomber enceinte (alors que ça n'est pas utile) ?

Mal-être des adolescents : le dialogue, une clé pour prévenir les risques

Dons d'ovules et de spermatozoïdes : un record de dons jamais vu en 2021

Votre ado a des tics ? Sans doute la faute des réseaux sociaux

Mortalité infantile : elle est repartie à la hausse en France depuis 10 ans



Sommeil des enfants : 24% des parents déclarent que leur enfant souffre d'au moins un trouble du sommeil



© Shutterstock

Par Louise Ginies Le 18 mars 2022 à 06h00

- Maman
- Enfant
- Santé des enfants

À l'occasion de la 22^e **Journée du Sommeil**, **l'Institut national du Sommeil** et de la **Vigilance (INSV)** publie son enquête annuelle sur le sommeil des Français. Et les habitudes des parents ont un impact direct sur le déroulement de la nuit chez les enfants.

Ce n'est plus à prouver, le sommeil est essentiel au développement de l'enfant. Et sa qualité peut dépendre des personnes qui l'entourent. "*Le sommeil se décompose en deux phases : le sommeil lent et le sommeil profond*, commente Patricia Franco, pédiatre et responsable de l'unité de sommeil de l'hôpital Femme-Mère-Enfant à Lyon. *Le sommeil lent permet la régénération cellulaire, la sécrétion d'hormones de croissance, la régulation du glucose ou encore la stimulation du système immunitaire. Le sommeil profond, lui, est important en partie pour l'apprentissage et la régulation émotionnelle.*"

Sur le même sujet



Tous les ans, **l'Institut national du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**) mène une **enquête nationale sur le sommeil des Français**, et s'est intéressé cette année au sommeil des enfants de moins de 10 ans et de celui de leurs parents. "*Après deux années de crise sanitaire, il nous est paru essentiel de nous intéresser aux interactions familiales des Français et à leur impact sur leur sommeil, ce qui trouve une actualité avec cette autre dimension anxigène qu'est la guerre en Ukraine*", souligne le Dr Marc Rey, neurologue et président de **l'INSV**.

L'étude, menée au mois de janvier 2022, montre notamment que les **troubles du sommeil sont présents chez 24% des enfants**, notamment en raison de cauchemars récurrents ou de ronflements. Et les parents ont plus fréquemment un trouble du sommeil quand leur enfant en a un. "*Il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin*", prévient le Dr Rey.

20% des parents ne contrôlent pas la consommation d'écrans de leurs enfants

L'étude souligne également une consommation massive d'écrans chez les enfants : **66% des enfants de moins de trois ans** ont accès à au moins un écran chez eux. "*Les écrans après 17h et au moment du coucher sont les plus délétères sur le sommeil et sur les conséquences le lendemain*", alerte Patricia Franco. Dans 11% des cas, l'enfant s'endort même avec un écran allumé dans la pièce : son temps d'endormissement est alors augmenté de 18 minutes.

Enfin l'étude montre que les adultes eux-mêmes s'exposent aux écrans dans leur lit avant de s'endormir. Les enfants vont alors imiter les rituels de leurs parents, responsables de mauvaises habitudes de sommeil. Et si la majorité des parents surveillent l'usage des écrans de leurs enfants, **20% ne surveillent ni le contenu ni la durée** de ce que regardent leurs enfants. Certains pensent même que les écrans ont un impact positif sur leurs enfants.

La pédiatre pointe également du doigt d'autres mauvaises habitudes comme ne pas s'endormir dans son lit, manger juste avant de dormir ou le manque de régularité dans le sommeil. "*L'enfant doit s'endormir seul, dans son lit, après un rituel calme*", insiste-t-elle. Le rôle primordial de l'école dans le sommeil des enfants

Un enfant fatigué à l'école ne peut pas apprendre correctement. "*L'école touche à tous les enfants du pays, elle regroupe toutes les populations dès 3 ans, quel que soit le niveau socio-économique*", rappelle la professeure Stéphanie Mazza, neuropsychologue et chercheuse à l'Université Lyon 1. "*Si à la maison on a la sensation d'un enfant qui dort suffisamment, l'enseignant va constater le manque de sommeil tout au long de la journée*", constate-t-elle. Chez les enfants de moins de 6 ans, la sieste à l'école va aider à obtenir le temps de sommeil nécessaire, mais attention, elle **ne remplace pas de bonnes habitudes de sommeil** la nuit.

Si le sommeil de l'enfant se joue au niveau de la famille, l'école peut intervenir pour les aider. Ainsi, plus un enfant sera informé sur les bonnes conduites à adopter au moment du sommeil, plus il va pouvoir utiliser ses propres connaissances et gagner en autonomie, d'où l'importance de l'école.

Sources :

- Institut National du Sommeil et de la Vigilance [\(INSV\)](#)

Lire aussi :

- On ne mange pas devant la télé : cela empêche les enfants de parler
- Covid-19 : les enfants passent de plus en plus de temps devant les écrans
- L'OMS recommande moins d'écrans chez les enfants

Loading widget

Inscrivez-vous à la Newsletter de Top Santé pour recevoir gratuitement les dernières actualités



Journée Nationale du Sommeil : quand les parents dorment bien, les enfants aussi



Auteur de l'article: Femina, publié le 17/03/2022 à 16:23

femina

Les deux années de crise sanitaire ont mis à mal le sommeil des Français... mais qu'en est-il de celui de leurs enfants ? Car il ne faut pas négliger l'impact des interactions familiales dans ce domaine aussi, comme le souligne une enquête de l' **'Institut National du Sommeil'** et de la Vigilance **(INSV)** publiée à l'occasion de la 22e **Journée du Sommeil** qui a lieu le vendredi 18 mars. Les enfants en bas âge sont en effet susceptibles d'imiter souvent les comportements de leurs parents et pour cette raison, ces derniers doivent tenter de préserver leurs nuits, chez eux comme pour leurs enfants. Et pour cause : s'il est essentiel au développement de l'enfant, le sommeil est un déterminant majeur du bien-être mental et physique à tous les âges de la vie.

L'enquête montre ainsi que les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil 56% (66% dans le cas de familles mon...Lire la suite sur Femina.fr

A lire aussi sur Femina - Articles :



Quand la qualité de sommeil des employés devient la préoccupation des employeurs

À la veille de la **Journée du sommeil**, le spécialiste RH, Attentia, souhaite attirer l'attention sur les troubles du sommeil. Aujourd'hui, un adulte sur 3 souffre de troubles du sommeil. Une pathologie qui peut mener à des troubles de la concentration, à de l'épuisement professionnel ou encore à un risque accru d'erreurs et d'accidents au travail. Mais des solutions préventives existent.



Webinaire sur le sommeil et la qualité de vie, ce jeudi après-midi



Chaque nuit, cet appareil doit être porté. • ©Polynésie la 1ère

Demain, le 18 mars, la 22ème édition de la Journée mondiale du sommeil sera célébrée. Il faut bien dormir, pour mieux vivre. A cette occasion, le GIP-RASPEG organise, ce jeudi après-midi, un webinaire sur le sommeil et la qualité de vie. Un zoom sera fait sur l'apnée du sommeil.

Peggy Robert • Publié le 17 mars 2022 à 14h28, mis à jour le 17 mars 2022 à 14h33

On ne perd pas son temps quand on dort !

C'est pourtant l'une des idées, sur le sommeil, qui ont la vie dure.

Le sommeil reste l'unique moyen de récupérer ses capacités physiques et psychologiques.

Etre privé de sommeil de manière chronique peut avoir des conséquences dramatiques. Cela peut déboucher sur des pathologies telles que le diabète, l'hypertension, la dépression, ou encore provoquer un accident vasculaire cérébral (AVC).

Le GIP-RASPEG (Groupement d'Intérêt Public - réseaux et actions de santé publique en Guadeloupe) organise un webinaire, ce jeudi 17 mars 2022, de 14h30 à 16h30 ; cela, à la veille de la Journée **nationale du sommeil**, qui a lieu le 18 mars.

Les thématiques au programme sont :

- Les addictions et le sommeil ;
- L'impact de la pandémie sur le sommeil ;
- Le sommeil chez la personne âgée ;
- Les bienfaits du sommeil ;
- et le Syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS).

Pour participer à ce webinaire, ouvert au grand public, rendez-vous sur : www.gip-raspeg.fr. Le lien vers la visio-conférence Zoom y est accessible.

Le SAHOS est une pathologie du sommeil, une parmi d'autres, qui est liée à l'obstruction des voies respiratoires supérieures ; la gorge en clair. Elle est aussi appelée apnée du sommeil.

Plusieurs fois par nuit, les patients arrêtent de respirer, sans s'en rendre compte. L'air ne passe plus dans les voies respiratoires et c'est le silence, durant un temps.

Le résultat est que les personnes concernées ne jouissent pas d'un sommeil de bonne qualité. Ils sont victimes d'un état de fatigue permanent. Elles piquent du nez, tout au long de la journée, parfois même lorsqu'elles sont au volant d'une voiture ; les situations dangereuses sont nombreuses, pour ceux qui souffrent de SAHOS.

Nous ne disposons pas de chiffres pour la Guadeloupe mais, d'après les professionnels, le SAHOS semble concerné de plus en plus de Guadeloupéens, de plus en plus jeunes et pas forcément en surpoids.

Si une apnée ou hypopnée est diagnostiquée, seule solution : se faire appareiller.

La Pression positive continue (PPC), aide les patients à dormir.

Mais, parce qu'il n'est pas facile d'adopter cet équipement, il est possible de se faire accompagner par des professionnels, comme l'explique Marie-Claude Joseph, coordinatrice administrative et d'appui au GIP-RASPEG, également éducatrice thérapeutique :

Marie-Claude Joseph : "Si vous êtes dépisté et vous êtes appareillé, vous nous appelez !".

Si vous venez d'être appareillé, vous pouvez contacter le GIP-RASPEG au 0590 47 17 00.

Le webinaire de ce jeudi a pour but de sensibiliser tous ceux qui minimisent leurs troubles du sommeil.

Se préoccuper de la qualité de son sommeil, c'est vraiment prendre soin de sa santé physique et mentale.



Journée mondiale du sommeil : nos destinations bien-être en France pour se reposer



Ce vendredi 18 mars est la journée mondiale du sommeil. Pour l'occasion, voici 10 destinations bien-être en France, idéales pour recharger les batteries le temps d'une nuit ou d'un week-end !

Delphine Le Feuvre Publié le 17/03/2022 à 15h21 - Mis à jour le 17/03/2022

Tandis qu'un Français sur deux déclarait mal dormir ces dernières années, c'est désormais près de 3 Français sur 4 qui confessent passer de mauvaises nuits depuis le début de la pandémie de Covid-19. Pourtant, le manque de sommeil - et la fatigue qui en découle - peuvent avoir de graves conséquences sur la santé physique et mentale - troubles de l'attention, aggravation de la plupart des maladies chroniques, baisse de moral...

Alors que la Journée mondiale du sommeil a lieu ce vendredi 18 mars, voici nos 10 destinations bien-être en France pour passer de douces nuits, et tenter d'y remédier - l'on appelle ça un "sleepcation".

Déconnecter sur la presqu'île de Quiberon

Envie d'une parenthèse iodée dans un endroit qui vous procure une impression de bout du monde ? Direction le Morbihan, en particulier la Presqu'île de Quiberon, au cœur d'un cadre naturel protégé. Côte sauvage, décor idyllique de plages et de pins, plateaux de fruits de mer et pourquoi pas un spa ? Voilà le programme d'une déconnexion réussie dans l'un des plus beaux endroits de l'ouest de la France.

Se reposer dans le Parc naturel régional du Perche

Pour un week-end reposant pas loin de Paris, rendez-vous dans le Perche, où l'on oublie rapidement l'effervescence de la capitale, ainsi que la fatigue et le stress qui peuvent aller avec. A moins de deux heures de Paris, le Perche et son Parc naturel régional, ses petites collines et ses grandes forêts de hêtres et chênes séculaires, offrent à tout citadin une parenthèse de nature bienvenue.

Apprécier le silence aux cabanes des Grands Reflets

En Franche-Comté, dans le Territoire de Belfort, les paysages ont des airs de Canada : les grands espaces, à faible densité, y sont entremêlés de lacs et de forêts de résineux. L'endroit parfait pour un week-end loin de la foule, aux cabanes des Grands Reflets :

près de la Suisse, l'éco-domaine du groupe Coucoo propose des nuits dans des cabanes perchées et flottantes, pour une nuit toute en douceur.
Se prélasser dans les thermes d'Avène-les-Bains

Pour soulager la fatigue du corps et apaiser les problèmes de peaux, les eaux thermales d'Avène sont le remède indiqué : au pied des Cévennes, Avène-les-Bains est spécialisée depuis le XVIIIème siècle dans les soins dermatologiques. Le tout grâce à une microflore particulière appelée Aqua Dolomiaea, qui procure à l'eau thermale d'Avène des pouvoirs presque magiques.

Profiter de l'air pur de Vichy, en Auvergne

Pour un week-end bien-être en Auvergne, Vichy coche toutes les cases du séjour idéal : inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, elle est la capitale du lâcher-prise ! Ses établissements thermaux, sa proximité avec l'apaisant lac d'Allier et son architecture aux multiples influences en font un cadre paradisiaque pour couper le temps de quelques heures.

Passer la nuit dans les arbres au Loire Valley Lodges, en Touraine

Et si pour bien dormir, l'on prenait de la hauteur ? C'est ce que propose l'établissement Loire Valley Lodges, niché au coeur d'une forêt privée de 300 hectares. Là se trouvent 18 lodges nichés à 4 mètres de hauteur dans les houppiers des arbres, signés chacun par un artiste contemporain, et disposant tous d'une terrasse et d'un jacuzzi. Pas besoin de plus pour s'évader loin des tracasseries du quotidien !

Se détendre dans la vallée de la Creuse

Pour se ressourcer dans un havre de paix bucolique, cap sur la vallée de la Creuse, berceau des impressionnistes : c'est là, dans le département de la Haute-Vienne, que se trouve notamment le lac de Vassivière. Il est possible de séjourner dans le petit hôtel familial de La Caravelle, qui comporte 10 chambres offrant toutes une vue sur les eaux limpides du lac.

Se relaxer à Étretat

Appréciée par les impressionnistes et plus récemment par le chanteur Pete Doherty, la petite ville d'Étretat, en Normandie, procure à ses visiteurs un sentiment d'apaisement et de quiétude. Pas étonnant que l'on y trouve des établissements proposant différents types de retraites, comme Les Tilleuls. Fondé par Camille Gesdorff, cet établissement à mi-chemin entre l'hôtel et la guesthouse prône le bien-être et le développement personnel.

Dormir à Rochefourchat, le village le moins peuplé de France

Perturbé par les nuisances sonores de votre voisinage ? Et si vous alliez dormir dans le village de France où l'on ne trouve qu'un seul et unique habitant : Rochefourchat ? Ce village d'une superficie de 12 kilomètres carrés, situé dans les montagnes de la Drôme provençale, est habitable le temps d'une nuit ou plus car un gîte tout confort y est implanté. Une chose est sûre : les visiteurs ne risquent pas d'y être dérangés !

Séjourner dans un ancien relais de chasse en Normandie

C'est dans le département de l'Orne, au beau milieu de la forêt préservée de Silly, en Normandie, que le Pavillon de Gouffern et sa vingtaine de chambres spacieuses offrent une escapade au calme, au coeur d'un parc boisé de quelque 80 hectares. Cet ancien pavillon de chasse datant du XVIIIème siècle offre une vue imprenable sur la nature, idéal pour un week-end au vert entre Caen et Alençon.

A lire aussi :



Journée mondiale du sommeil : nos destinations bien-être en France pour se reposer

Ce vendredi 18 mars est la journée mondiale du sommeil. Pour l'occasion, voici 10 destinations bien-être en France, idéales pour recharger les batteries le temps d'une nuit ou d'un week-end ! Tandis qu'un Français sur deux déclarait mal dormir ces dernières années, c'est désormais près de 3 Français sur 4 qui confessent passer de mauvaises nuits depuis le début de la pandémie de Covid-19. Pourtant, le manque de sommeil – et la fatigue qui en découle – peuvent avoir de graves conséquences sur la santé physique et mentale – troubles de l'attention, aggravation de la plupart des maladies chroniques, baisse de moral...

Alors que la Journée mondiale du sommeil a lieu ce vendredi 18 mars, voici nos 10 destinations bien-être en France pour passer de douces nuits, et tenter d'y remédier – l'on appelle ça un « sleepcation ».

Déconnecter sur la presqu'île de Quiberon

Envie d'une parenthèse iodée dans un endroit qui vous procure une impression de bout du monde ? Direction le Morbihan, en particulier la Presqu'île de Quiberon, au cœur d'un cadre naturel protégé. Côte sauvage, décor idyllique de plages et de pins, plateaux de fruits de mer et pourquoi pas un spa ? Voilà le programme d'une déconnexion (...)



Journée Nationale du Sommeil : quand les parents dorment bien, les enfants aussi



À l'occasion de la Journée Nationale du Sommeil qui se tient le 18 Mars, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance a choisi d'explorer dans une enquête le lien entre le sommeil des jeunes enfants et celui de leurs parents. Sans surprise, celui-ci est prépondérant mais les adultes le savent-ils ?

Alexandra Bresson

Nationale du Sommeil : quand les parents dorment bien, les enfants aussi"
src="data:image/png;base64,iVBORw0KGgoAAAANSUgAAAAEAAAABCAYAAAAfFcSJAAAADUIEQVR42mNMSjJmAgADIAD7cFbsXgAAAAABJRU5Erkkg=="
data-url="https://resize.prod.femina.ladmedia.fr/rbl/652,438/img/var/2022-03/dormirfamille-1-.jpg"> iStock/evgenyatamanenko

Les deux années de crise sanitaire ont mis à mal le sommeil des Français... mais qu'en est-il de celui de leurs enfants ? Car il ne faut pas négliger l'impact des interactions familiales dans ce domaine aussi, comme le souligne une enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) publiée à l'occasion de la 22e Journée du Sommeil qui a lieu le vendredi 18 mars. Les enfants en bas âge sont en effet susceptibles d'imiter souvent les comportements de leurs parents et pour cette raison, ces derniers doivent tenter de préserver leurs nuits, chez eux comme pour leurs enfants. Et pour cause : s'il est essentiel au développement de l'enfant, le sommeil est un déterminant majeur du bien-être mental et physique à tous les âges de la vie.

L'enquête montre ainsi que les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil 56% (66% dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un. À l'inverse, lorsque leurs parents en souffrent, les enfants ont un peu plus souvent un trouble du sommeil. « *Si les parents dorment bien, aiment dormir, les enfants ont toutes chances de bien dormir. À l'inverse, si les parents dorment mal, on risque d'observer un problème chez l'enfant.* », note le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'INSV. En outre, l'enquête indique que 8 parents sur 10 se disent bien informés sur le sommeil

pour leur enfant ou eux-mêmes, sachant que plus de 9 sur 10 y accordent de l'importance pour leur enfant et près de 7 sur 10 pour eux-mêmes. Moins d'écrans le soir chez les parents comme les enfants

Ainsi, selon L'INSV, il est possible d'établir un lien net entre le niveau d'information et l'importance accordée au sommeil puisque les parents se déclarant bien informés dorment 22 minutes de plus que les autres (7h16 vs 6h54). Reste qu'une très mauvaise habitude semble perdurer dans les foyers, chez les petits comme chez grands : l'usage excessif des écrans le soir. L'enquête met en avant une consommation massive d'écrans chez les enfants (87%), même très jeunes (66 % chez les petits de 6 mois à 3 ans). Les parents sont néanmoins une très grande majorité à avoir pris des mesures pour encadrer leur usage, principalement en limitant la durée d'exposition mais aussi en surveillant les contenus et en ne les autorisant pas dans la chambre.

Malgré tout, en semaine, 55 % des enfants passent plus d'une heure sur écran après 17 heures et c'est le cas de 74 % d'entre eux le week-end. « *Ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans après 17h dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a été mis en évidence.* » juge le Pr Patricia Franco, pédiatre et chercheuse à l'Inserm. L'enquête suggère aussi que les parents sont eux-mêmes 60% à s'exposer aux écrans le soir au lit. Pour L'INSV, les écrans font donc encore trop partie des rituels de sommeil de toute la famille. Or, selon le Dr Rey, « *les parents regardent davantage les écrans tout en disant, pour la plupart d'entre eux, à leurs enfants de ne pas le faire !* »

Le temps de sommeil nécessaire chez l'enfant n'est pas respecté

Qu'en est-il du temps de sommeil ? Les auteurs de l'étude sont sans appel sur ce sujet : ce dernier est insuffisant et pas assez régulier chez les enfants. Les horaires de lever et coucher des enfants rapportés dans l'enquête témoignent en effet que beaucoup d'enfants sont en privation de sommeil. D'ailleurs, Patricia Franco souligne que « *38 % des enfants en semaine et 67 % le week-end se couchent après 21 heures alors qu'ils ont tout au plus 10 ans. Quant aux horaires de lever, la semaine cela convient car les enfants sont obligés d'aller à l'école. Mais le week-end, 76 % se lèvent après 8 heures et parfois le lever est très étalé dans la matinée alors qu'on préconise des rythmes réguliers avec des horaires à peu près identiques la semaine et le week-end.* »

A découvrir également : Bien dormir ou dormir longtemps ? Voici ce qu'il faut privilégier

Pour rappel, les durées de sommeil recommandées par la National Sleep Foundation sont de 12 heures pour un enfant de 3 à 5 ans, 11 heures pour un enfant de 5-6 ans et 10 à 11 heures entre 7 et 12 ans. Les parents eux-mêmes sont conscients de l'impact du manque de sommeil chez l'enfant, et citent en priorité des troubles de l'attention (65%), des difficultés d'apprentissage (50%), des difficultés à maîtriser ses émotions (48%) et des accès de colère (44%). En France, deux études, Elfe et Eden, soulignent bien que la dette de sommeil et/ou des décalages de phase s'accompagnent d'un risque de troubles cognitifs, de l'humeur et du comportement mais aussi de surcharge pondérale, apnée du sommeil, problèmes métaboliques chez l'enfant.

Fort heureusement, « *les troubles du comportement, qui peuvent d'ailleurs se traduire par une hyperactivité pathologique, régressent en partie lorsque les enfants reprennent de meilleures habitudes de sommeil.* », signale la Pr Patricia Franco. Enfin, pour prévenir au mieux un trouble du sommeil chez l'enfant, le rôle des parents est primordial, en instaurant notamment un vrai rituel du coucher, qui prépare à la séparation de la nuit, avec eux chaque soir (l'enquête révèle que 45 % des enfants de plus de 3 ans se couchent seuls). L'INSV incite ainsi les parents à se considérer comme de « vrais partenaires de sommeil » pour leurs enfants sans oublier, pour conclure, que plus sa

qualité est impactée, moins bonne pourrait être la relation entre les deux.



Nutrition, sommeil et poids : des liens étroits



Liens entre nutrition, sommeil et poids

Bio à la Une : Les liens entre alimentation et sommeil sont nombreux. Pourtant, beaucoup d'entre nous semblent les ignorer. Un chiffre l'illustre bien : 77 % des Français n'ont pas conscience que le manque de sommeil peut entraîner une prise de poids indique l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) . Comment expliquer cette méconnaissance alors que nous mangeons et dormons tous les jours docteur Chicheportiche-Ayache ?

Docteur Chicheportiche-Ayache : Ce sont des aspects assez physiologiques et naturels, de ce fait, on ne se pose pas forcément les bonnes questions. Or, il y a un lien direct entre notre sommeil et l'alimentation, de la même façon qu'il y a un lien entre notre poids et notre qualité de sommeil. Ce que l'on va manger dans la journée, et essentiellement au dîner, peut impacter la qualité du sommeil. Celle-ci peut aussi être affectée par l'excès de poids avec le risque d'apnée du sommeil, qui entraîne un état de fatigue. Et c'est un véritable cercle vicieux puisque durant la journée, une personne fatiguée va changer son alimentation avec une propension à choisir des aliments plus plaisants, plus réconfortants, plus caloriques pour avoir de l'énergie.

Comment se manifeste justement l'apnée du sommeil et comment est-elle diagnostiquée ?

Pour la diagnostiquer, on réalise une polysomnographie chez l'ORL ou le pneumologue, selon leur équipement, qui permet de mesurer l'activité du sommeil durant une heure généralement. Il y a plusieurs causes, mais on la retrouve fréquemment chez les personnes en surpoids et en situation d'obésité. L'apnée du sommeil est une difficulté respiratoire liée à un poids abdominal trop important, qui, en position allongée, appuie sur la poitrine et entraîne l'arrêt de la respiration pendant quelques secondes. Et plus il y a d'épisodes d'apnées durant la nuit, moins celle-ci sera réparatrice. Le sommeil est de mauvaise qualité et entraîne une fatigue importante. De plus, comme les personnes atteintes d'apnée du sommeil respirent mal, il y a une désaturation, c'est-à-dire que le taux d'oxygène dans leur sang a tendance à diminuer.

Si l'obésité et l'apnée du sommeil peuvent être liées, des études ont également conclu qu'un sommeil trop court est associé à un IMC plus élevé et à un risque de diabète plus élevé. Comment cela s'explique-t-il ?

Il y a une relation directe entre un indice de masse corporelle élevé et un risque de diabète élevé. Le surpoids augmente le risque de maladies métaboliques (diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires...).

Autre conséquence possible d'un sommeil trop court : une sécrétion moins importante le soir, de leptine, l'hormone favorisant la sensation de satiété durant notre sommeil. Au final, les sujets dormant peu sont-ils plus sujets à sécréter l'hormone inverse, la grhélène, qui stimule l'appétit et pousse au grignotage...

Tout à fait. Quand on a une nuit qui est trop courte, on n'a pas assez de temps pour sécréter la leptine, qui est une hormone qui va plutôt avoir un effet rassasiant. Résultat : il y a plus de place pour la grhélène, qui est, elle, sécrétée par l'estomac, et a tendance à ouvrir l'appétit. Mais surtout, outre cet effet hormonal, il y a un effet comportemental. Une petite nuit est synonyme de fatigue comme je disais précédemment, et celle-ci modifie notre comportement alimentaire le lendemain. On mange des choses qui font plutôt du bien, qui naturellement apportent de l'énergie ; des aliments plus riches, plus gras ou plus sucrés. J'ai pour habitude de dire à mes patients : quand on est fatigué et que l'on ouvre le frigo, on se jette rarement sur les tomates et les carottes !

Les courts dormeurs, qui ne ressentent pas le besoin de dormir beaucoup pour être en forme, sont-ils plus à risque de surpoids ou d'obésité ? Ou cela n'a pas d'incidence puisqu'ils dorment le temps qui leur faut et ne ressentent pas de fatigue particulière ?

Cela dépend des personnes, mais on sait que les petits dormeurs ont plutôt une tendance à l'embonpoint. Chez eux, le temps exposé au fait de se nourrir et de grignoter est plus long. Les apports énergétiques vont se concentrer sur une période plus large.

Quelle serait selon vous la durée de sommeil idéale pour contrer d'éventuels problèmes de santé et de poids ?

En moyenne, on considère qu'aux alentours de sept heures, c'est plutôt une bonne nuit. Mais il y a de vraies variabilités individuelles. Certains ont besoin de plus de huit heures pour se sentir bien quand d'autres sont capables de récupérer en beaucoup moins de temps.

Une fois qu'on a en tête qu'il faut adopter de bonnes habitudes de sommeil pour avoir de bonnes habitudes alimentaires, sans oublier l'activité physique, il faut connaître les grands principes à suivre pour constituer un repas idéal le soir...

En effet, les choix alimentaires comptent autant que les comportements. Si vous faites un dîner trop lourd, trop volumineux, et que vous allez vous coucher trop tôt par rapport à la prise du dîner, cela crée des conditions de digestion qui ne sont pas optimales. Pour dormir de façon idéale, la température diminue. On perd à peu près 1 degré et c'est ce qui permet de dormir à bonne température.

Or, la digestion fait augmenter la température...

Tout à fait. La digestion, c'est un travail. Il y a une dépense énergétique entraînant la hausse de la température. Cela altère complètement la qualité du sommeil, surtout si le repas est trop gras, trop épicé... Pour éviter cela, on prend un repas léger mais pas trop maigre non plus pour éviter les réveils nocturnes. Il faut aussi attendre au moins deux heures entre le moment de la prise du dîner et le coucher. La raison est simple : lorsque l'on est en position allongée, et que le repas a été trop important, l'estomac et la bouche vont se retrouver sur le même niveau, ce qui favorise le reflux. Encore une situation qui peut affecter la qualité du sommeil.

Quels sont les aliments à privilégier le soir. On sait, par exemple, que ceux contenant du tryptophane, cet acide aminé que le corps ne peut pas fabriquer,

sont bénéfiques...

Exactement. Il faut privilégier des aliments riches en tryptophane, qui nous aident à fabriquer la sérotonine, qui est un neuromédiateur très impliqué dans l'équilibre émotionnel, et qui a tendance à nous apaiser. Et cette sérotonine est l'élément précurseur de la mélatonine, qui est l'hormone du sommeil. On va le retrouver dans la banane, l'amande, le chocolat, dans les produits laitiers, des aliments que l'on peut consommer dès la collation au goûter et qui vous nous permettent de mieux sécréter cette hormone du sommeil.

Le glucose favorise aussi le sommeil. Quels sont donc les sucres à privilégier le soir ?

Il faut plutôt privilégier les sucres lents (ou complexes). On pourra prendre un peu de blé, de riz, de lentilles, de pois cassés, autant d'aliments qui peuvent améliorer la qualité du sommeil. Les féculents sont importants, ce qui n'est pas toujours adapté quand on veut faire attention à sa ligne, mais tout est une question de quantité.

Si les protéines animales contiennent aussi du tryptophane, il faut éviter de trop en consommer le soir ?

Oui, car les protéines nous font aussi fabriquer des neurotransmetteurs qui sont plutôt excitants comme la noradrénaline et la catécholamine qui favorisent l'éveil.

En parlant d'excitants, certains sont accros au café et ne peuvent s'en passer le soir n'estimant pas que leur boisson préférée impacte leur sommeil. Pourtant, selon l'Institut national du sommeil, même six heures après avoir été consommée, la moitié de la caféine est encore dans l'organisme. Cela diminuerait ainsi la période de sommeil long, le plus réparateur. Faut-il donc proscrire une petite tasse le soir ?

C'est très compliqué de répondre. Il y a des gens qui le vivent très bien, et cela ne les empêche pas de dormir, d'avoir une bonne qualité de sommeil et d'être en forme le lendemain. Au contraire, à partir de 15h, certaines personnes ne peuvent plus en boire car elles n'arrivent pas à s'endormir le soir...

Et qu'en est-il de l'alcool, qui peut entraîner un relâchement musculaire quand chez d'autres, il a un effet excitant également ? Un peu d'alcool au dîner, avec modération bien sûr, favorise-t-il l'endormissement ?

L'alcool est faux ami. Sur l'endormissement, un peu d'alcool peut aider du fait de l'action sédatrice et même anxiolytique, c'est d'ailleurs le problème des boissons alcoolisées. Mais surtout, elles altèrent la nuit. Car il faut bien différencier faciliter d'endormissement et qualité du sommeil. Quand on boit trop, on a une nuit hachée, beaucoup moins récupératrice, avec des réveils nocturnes. Et même chez certains patients des cauchemars.

Certains parents dînent en même temps que leurs jeunes enfants, qui mangent assez tôt, bien avant 20h. Dans ce cas, peuvent-ils prendre une collation dans la soirée pour éventuellement éviter les fringales au cours de la nuit ?

Je propose souvent à mes patients dans ce cas de décaler le dessert à plus tard, notamment un yaourt, les produits laitiers étant riches en tryptophane, aidant à l'endormissement.

D'ailleurs, on parle souvent des vertus du lait chaud pour un bon endormissement.

Oui, absolument. Cela peut aussi être une alternative.

Pour continuer sur le plan des boissons chaudes, il y a aussi les tisanes

bénéfiques pour le sommeil. Quelles plantes conseilleriez-vous ?

Je citerai la célèbre camomille, la passiflore qui sont des plantes qui détendent et peuvent améliorer le sommeil. Mais, elles vont davantage agir sur l'endormissement que sur la qualité du sommeil là aussi. Car il y a l'insomnie qui consiste à avoir du mal à s'endormir et celle de pleine nuit.

Concernant les différents jeûnes, intermittent, réalisé durant quelques, notamment pour mettre l'organisme au repos, ou encore ceux religieux comme le Ramadan où les heures de repas et de sommeil changent complètement, quels aliments privilégier au moment du coucher pour être en forme ?

Il est vrai que la période du Ramadan concentre sur quelques heures toute l'alimentation des vingt-quatre heures. Il arrive que les repas soient trop volumineux. La recommandation que je donne à mes patients est de casser le jeûne avec un petit produit sucré, et puis comme cela l'est souvent dans les traditions, prendre un bouillon et toujours compléter par un sucre lent, un légume et une protéine. Et surtout ne pas manger toute la nuit. Au lever, je conseille souvent du pain, une protéine comme un œuf ou une tranche de dinde, pour aider à lutter contre la faim, un yaourt riche en protéines comme le skyr et une boisson bien sûr. Cela permet d'aborder plutôt bien la journée.

En revanche, il faut selon moi faire attention avec le jeûne intermittent qui peut déréguler la relation à l'alimentation.

Un dernier conseil à nos lecteurs ?

Je dirai qu'il ne faut pas sous-estimer l'importance du sommeil sur sa santé. Il y a de plus en plus de centres du sommeil pluridisciplinaires où l'on s'attarde sur les causes physiologiques, psychologiques des troubles du sommeil. Par ailleurs, aujourd'hui, les enregistrements du sommeil se font de plus en plus facilement, notamment à domicile. Il faut avoir en tête que dormir bien, c'est prendre soin de sa santé à moyen et à long terme.



Musique - Les musiques pour s'endormir Télématin



info & société 5 min tous publics

Chroniqueur : Alex Jaffray

À l'occasion de la journée **nationale du sommeil** qui aura lieu le 18 mars, Alex Jaffray vient nous parler des vertus thérapeutiques de la musique sur notre sommeil. 25% des Français disent souffrir de troubles du sommeil, et la musique peut parfois aider à tomber dans les bras de Morphée. Il a donc décidé de faire une petite sélection de musiques afin de vous aider à vous endormir.



Les spécialistes s'inquiètent du manque de sommeil des enfants pendant la semaine

Le temps de sommeil des tout-petits est insuffisant et pas assez régulier, s'est alarmé mardi 15 mars **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance, en marge d'une enquête sur le comportement nocturne des parents et enfants. Derrière ce bébé qui hurle, cet enfant qui pleure et qui réclame les bras, se cache peut-être un individu en dette de sommeil. Après avoir sondé 1015 parents d'enfants âgés de 6 mois à 10 ans, en partenariat avec la MGEN (1), **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance (**INSV**) s'est alarmé mardi 15 mars sur l'état de fatigue des plus jeunes. Ils soulignent plus précisément que 76% des enfants de 6 mois à trois ans ne dorment pas suffisamment en semaine, soit moins de 11 heures par nuit.

Merci de renseigner une adresse e-mail valide

En-dessous des recommandations

Un chiffre «contraire à toutes les recommandations », s'inquiète dans un communiqué de presse la professeure Patricia Franco, pédiatre et chercheuse responsable de l'unité de sommeil de l'hôpital Femme-Mère-Enfant à Lyon 2. En effet, en s'appuyant sur les recherches de la Fondation américaine du sommeil (National Sleep Foundation), les spécialistes français confirment que le besoin de sommeil chez le nourrisson de 4 à 11 mois, se situe plutôt entre 12 et 15 heures, et entre 11 et 14 heures chez l'enfant de 1 à 3 ans.

En vidéo, cinq signes qui montrent que vous êtes en dette de sommeil

Pour expliquer cette durée insuffisante, l'étude de **l'INSV** rapporte que, de façon générale, les enfants se couchent trop tard et se lèvent trop tôt en semaine. En moyenne, 38% des moins de 6 ans se couchent après 21 heures en semaine. Le week-end, ils sont 67 % à dépasser cet horaire. Chez les moins de 3 ans, au total, «45% ont des horaires irréguliers», signale le Dr Patricia Franco.

Une surexposition aux écrans dès 6 mois

Parmi tous les enfants, ce sont les tout-petits qui se réveillent davantage dans la nuit : 66% chez les moins de 3 ans, versus 48% au total, chez les enfants de 6 mois à 10 ans. Les réveils, plutôt fréquents en temps normal, semblent être renforcés par deux effets indésirables, avance l'enquête. Une surexposition aux écrans d'abord : 66% des 6 mois à 3 ans ont accès à une télévision ou à un smartphone au sein du foyer. «Ces chiffres sont préoccupants car à cet âge, il est en effet prouvé que les écrans ont un impact sur le développement cognitif, les apprentissages, le développement psychomoteur, rappelle la pédiatre Patricia Franco, qui recommande de bannir strictement les écrans avant 2 ans.

Ces chiffres sont préoccupants car les écrans ont un impact sur le développement cognitif, les apprentissages, le développement psychomoteur

La réaction des parents face à ces réveils nocturnes est également cruciale. 21% vont chercher à nourrir le tout-petit jusqu'à ce qu'il se rendorme et 1 parent sur 5 va jusqu'à amener l'enfant dans le lit parental. Des réflexes inadaptés qui ne favorisent pas l'endormissement autonome sur le long terme, juge la pédiatre.

Enfin, l'enquête montre l'impact de mauvaises nuits sur le lien entre enfant et parent. «Plus la qualité du sommeil est impactée, moins bonne est la relation entre les parents

et leurs enfants», résume dans le communiqué de presse le docteur Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre, membre du conseil Scientifique de **L'INSV**. D'où la nécessité d'en parler à son médecin dès lors qu'une fatigue, des éveils nocturnes ou encore des ronflements s'installe chez petits et grands.

(1) Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP.



Journée nationale du sommeil : comment retrouver l'apaisement grâce à une bonne hygiène de vie

Publié le 17/03/2022 à 06h45

Écrit par Isabelle Michel



Le manque de sommeil a des répercussions importantes sur la santé. • © Nicolas Vallauri / Maxppp

Ce vendredi 18 mars a lieu la 22e édition de la journée **nationale du sommeil**. Une problématique récurrente pour la moitié des Français. En Alsace, les professionnels de santé se mobilisent.

On ne le dira jamais assez : le sommeil dont c'est la journée nationale ce 18 mars est l'un des marqueurs les plus importants de notre santé morale et physique. Face aux bouleversements de nos modes de vie et à la crise sanitaire, cette problématique est plus que jamais d'actualité, avec un Français sur deux concerné.

A Haguenau, le centre du sommeil « Respire » est pris d'assaut. Il est dirigé par le Docteur Marc Pfindel. Ce dernier a longtemps été médecin généraliste. Pendant des années, il a constaté lors de ses consultations une aggravation des problématiques liées au sommeil.

Au vu de son expérience, il a fini par se dire que les somnifères n'étaient pas la bonne réponse. "*C'est une mauvaise solution à un vrai problème*", résume-t-il. Alors il y a 12 ans, il devient somnologue. Son objectif : répondre à cette problématique dans sa globalité. Et ça n'est pas simple.

Chacun passe en moyenne un tiers de sa vie à dormir, même s'il y a évidemment les gros et les petits dormeurs. Une certitude : plus on vieillit, plus on met de temps à s'endormir. A 20 ans, on s'endort en 20 minutes; à plus de 60 ans, il faut en moyenne 40 minutes pour tomber dans les bras de Morphée. Et les cycles changent en fonction de l'âge, le rythme de sommeil également.

C'est un phénomène tout à fait naturel. Les enfants comme les personnes âgées sont

des couche-tôt et des lève-tôt. A l'adolescence en revanche, bouleversements hormonaux obligent, la tendance s'inverse totalement. On se couche naturellement très tard... et on se lève tard !

Les spécialistes n'ont de cesse de le répéter : un bon sommeil, c'est d'abord une bonne hygiène de vie. *"C'est ce que l'on appelle l'hygiène du sommeil, rappelle Marc Pfindel. C'est la base."*

D'abord, on évite de faire du sport le soir. Même si c'est plus facile à dire qu'à faire car avec nos journées ultra-chargées, c'est souvent en fin de journée que l'on trouve du temps pour se consacrer à une activité physique. A éviter également : l'alcool, les bains chauds (la température corporelle doit baisser pour s'endormir), et surtout les écrans, à bannir absolument une heure et demi avant de se mettre au lit. A cause de la lumière bleue. Elle désorganise complètement le taux de mélatonine. *"Autant dire que nos vies actuelles ne favorisent pas vraiment ces quelques principes de base."*

Le sommeil des nourrissons, lui, est spécifique. *"Et il faut arrêter de mettre la pression aux parents. Il est tout à fait normal qu'un bébé se réveille plusieurs fois par nuit, à la fin de chaque cycle de sommeil. Qu'il pleure s'il n'arrive pas à se rendormir seul. Avec le temps, il apprend. Les parents doivent aussi lâcher prise. C'est un parcours parfois difficile."*

Tension, surpoids, problèmes cardiaques, dépression... la liste est longue lorsque l'on commence à se pencher sur les conséquences du manque de sommeil. Mais attention à ne pas tout mélanger. La dépression par exemple : cause ou conséquence ?

"C'est un peu l'histoire de l'œuf et de la poule. Une sorte de cercle vicieux. Une grosse dépression engendre inévitablement des problèmes de sommeil importants, mais l'inverse est vrai aussi. Lorsque l'on ne dort pas assez, on peut sombrer peu à peu dans un état très anxiogène, quasi-dépressif."

La crise sanitaire, les confinements n'ont rien arrangé. Les troubles anxieux se sont accrus. Le manque de sommeil aussi. Mais cela fait des décennies que les Français perdent progressivement des heures de repos indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

En 30 ans, le temps moyen de sommeil est passé de 8 heures à 6h30. *"C'est énorme. Et ces cinq dernières années, les insomnies sont en hausse de 10% chez mes patients."* Certains sont hospitalisés 48h à la clinique Sainte-Odile, à Haguenau, au sein du centre Respire, qui compte 12 lits. Objectif : faire un vrai bilan. Au menu : agenda du sommeil, actimétrie, polygraphie ventilatoire, polysomnographie, tests de vigilance, explorations fonctionnelles respiratoires (EFR)... De quoi repartir sur de bonnes bases !



Des tests de vigilance sont réalisés au centre Respire de Haguenau. • © Clinique Respire

Le sommeil est devenu la variable d'ajustement de nos vies modernes. Alors qu'il est la clé d'une bonne santé et d'un équilibre nerveux durable. Les trajets domicile/travail à rallonge, l'éclairage, le stress, tout est là pour le chahuter. A chacun de le préserver. En même temps, il n'est pas

utile de se mettre une pression permanente.

"Une mauvaise nuit n'a jamais tué personne. Et plus on se couche en se disant il faut que je dorme, moins le sommeil arrive." Halte aux injonctions, donc. Il est normal de mal dormir lorsque l'on traverse de gros bouleversements, un deuil, un licenciement, une maladie, une séparation. On ne peut pas être heureux et serein en permanence, *"C'est une illusion qui fait beaucoup de mal"*.

Faites-vous entendre ! France 3 Régions s'associe à la consultation Ma France 2022,

initiée par France Bleu sur la plateforme Make.org. Le but ? Vous permettre de peser dans le débat démocratique en mettant vos idées les plus plébiscitées au centre de la campagne présidentielle.



Le rêve, passage entre deux mondes Cité des sciences et de l'Industrie Paris jeudi 17 mars 2022



Catégorie d'évènement:

- Paris

Le rêve, passage entre deux mondes Cité des sciences et de l'Industrie, 17 mars 2022, Paris.

Le rêve, passage entre deux mondes

Cité des sciences et de l'Industrie, le jeudi 17 mars à 14:30

Dans le cadre de la 22ème Journée **nationale du sommeil** 2022, le Réseau Morphée organise en partenariat avec la Cité de la santé une conférence sur le rêve qui abordera différentes dimensions de cette expérience unique, très spécifiquement humaine, qui a fasciné des sociétés au cours de l'histoire, interrogé des artistes, des chercheurs, des théologiens, des prophètes et conduit l'esprit humain à la limite de la folie ou de l'hyper-lucidité. En expliquant l'origine du processus cérébral qui consiste à visionner des images intérieures, nous verrons que ces images s'articulent au carrefour de la mémoire, de l'affect et de la perception. Des illustrations seront tirées de l'Hartung Study, l'expérience d'Abraham Poincheval immobile 7 jours et 7 nuits devant une œuvre de Hans Hartung. Au travers des récits d'intervenants aussi différents qu'un médecin du sommeil, un psychanalyste-neuroscientifique, un historien de l'art et un artiste, ces différentes facettes du rêve seront abordées.

Entrée libre dans la limite des places disponibles

Une conférence sur le rêve qui abordera différentes dimensions de cette expérience unique, très spécifiquement humaine, qui a fasciné des sociétés au cours de l'histoire.

Cité des sciences et de l'Industrie 30 Avenue Corentin Cariou, 75019 Paris Paris Paris

Dates et horaires de début et de fin (année – mois – jour – heure) :

2022-03-17T14:30:00 2022-03-17T17:30:00

Cité des sciences et de l'Industrie Paris Paris

<https://www.unidivers.fr/agenda/categorie/paris/>
Paris Paris
Paris Paris



Journée du sommeil jeudi soir 17 mars sur l'aire de Mornas Village (A7)

Si vous trouvez de la place demain soir, jeudi soir 17 mars, pour vous arrêter sur l'aire de Mornas Village (A7, près d'Orange), sachez que vous pourrez bénéficier de 17h à 20h d'une opération d'information sur les risques de somnolence au volant. A l'occasion de cette **journée du sommeil**, divers partenaires de Vinci Autoroutes s'adresseront à vous : Core for Tech, Truckfly et Garmin. Rappelons que la solution Core for Tech identifie en amont les risques d'endormissement en les détectant jusqu'à 20 minutes avant que le conducteur lui-même ressente les premiers signes de fatigue (voir 57435).

Au programme : des rencontres, des vidéos et témoignages sur la fatigue au volant, et un jeu-concours. Un espace dédié, à l'intérieur de l'installation commerciale, sera installé pour accueillir les conducteurs poids lourds. A cette occasion, un café sera offert et chacun pourra tenter sa chance pour gagner une montre connectée Core for Tech. Il suffira de s'inscrire sur place pour le tirage au sort du le 15 avril.

Les données récoltées en temps réel par l'appli Core for Tech (qui équipe plus de 1 000 camions) permettent de croiser le score de somnolence avec les conditions de conduite actuelles et à venir comme l'état du trafic, le type de route, la météo et le moment de la journée. Grâce à cette mesure du moment précis où surviendra le risque d'endormissement, le système veille à la sécurité du conducteur en l'amenant à s'arrêter au bon moment

De son côté, la Fondation Vinci Autoroutes proposera à ceux qui le souhaitent de tester (avant de reprendre la route) leur niveau d'éveil avec l'application Roulez éveillé. Des « kits sommeil » seront également distribués. Et Truckfly se chargera de communiquer sur les risques de la fatigue au volant avec différentes bannières. - MF

Journée du sommeil jeudi soir 17 mars sur l'aire de Mornas Village (A7) ">





Mieux dormir grâce à la massothérapie par percussion



Mar 16, 2022 | Forme | 0 |

Bien dormir est aussi important que bien s'alimenter et bien bouger ! Voici une nouvelle pratique alternative pour aider à mieux dormir : la massothérapie par percussion.

Le **sommeil** a une place déterminante pour la santé et la qualité de vie, et son effet protecteur pour l'immunité. Pourtant, un grand nombre de personnes subit des troubles du sommeil régulièrement (insomnie, apnée du sommeil...). **Cette carence nocturne peut engendrer des répercussions sur la santé et le bien-être tels que la somnolence, de l'hypertension artérielle, une irritabilité ou encore un risque de dépression. D'où l'intérêt de la massothérapie par percussion.**

Selon une enquête menée par **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**) en 2021, près de la moitié des français rapportaient une diminution de la qualité de leur sommeil pendant le premier confinement en mars 2020 (coucher plus tardif, lever plus matinal, baisse de l'exposition à la lumière du jour, augmentation des écrans le soir). **Des difficultés de sommeil qui concernent 45% des Français.**

Pourtant, le temps de sommeil est à la hausse par rapport aux années précédentes :

Durant le second confinement, les français dormaient **7h09** en semaine (contre **6h41 en 2020**). Cependant, plus de Français décrivent un **trouble du sommeil** (insomnie, augmentation modérée des réveils nocturnes).

Mais ces derniers adoptent des comportements positifs. En effet, **23% d'entre eux ont cherché à améliorer leur sommeil pendant le 2nd confinement et ont mis en place**

de bons réflexes dans plus de 7 cas sur 10.



Un remède naturel pour améliorer la qualité du sommeil

La massothérapie par percussion réduit les douleurs et les tensions, améliore l'amplitude des mouvements, réactive la circulation et maximise la récupération.

D'après une récente étude américaine* réalisée par Therabody, le leader de la thérapie par percussion, cette pratique a également démontré des effets significatifs sur le sommeil et la qualité de vie au global.

Les bienfaits de la massothérapie par percussion pour bien dormir

Diminution du temps de latence : L'étude a montré que 87% des participants, utilisant la thérapie par percussion, diminuaient leur temps d'endormissement avec 4 minutes et 15 secondes de moins que d'habitude.

Qualité du sommeil améliorée : 70% d'entre eux ont remarqué une meilleure qualité de sommeil, avec moins d'interruptions et de réveils nocturnes grâce à cette thérapie.

Bien-être optimal : 56% des utilisateurs ont vu leur score de sommeil, via le capteur Biostrap (collecte de données porté au poignet lors de l'étude) & l'application dédiée, s'améliorer avec un maintien des bénéfices une semaine après l'arrêt de l'utilisation. Ce score prend notamment en compte la durée globale du sommeil, le temps de sommeil profond, l'efficacité, les réveils, les mouvements ainsi que d'autres mesures.

Récupération bonifiée : 67% des individus ont vu leur score de récupération, via le capteur Biostrap & l'application dédiée, s'améliorer avec une moyenne de progression de 9% de ce score. Celui-ci prend notamment en compte la durée globale du sommeil, la qualité du sommeil, le rythme et la variabilité de la fréquence cardiaque.

□ 100% des participants de cette étude ont été convaincus par ce nouveau protocole sommeil de massothérapie par percussion Therabody, et la recommanderait à d'autres.

*L'étude conduite par le Laboratoire Biostrap et commandée par Therabody comprenait un échantillon de 73 participants âgés de 18-40 ans et faisant au minimum 3 séances de

sport de plus de 30min par semaine. Cette étude a duré 5 semaines afin de pouvoir évaluer la massothérapie par percussion Therabody et ses protocoles touchant à la récupération et au sommeil via l'application Therabody et un capteur Biostrap porté au poignet.

Les deux premières semaines ont permis de capturer les données des individus sur un schéma normal, puis l'utilisation du Theragun + application (post-activité et avant d'aller se coucher) ont fait leur entrée pour les deux semaines qui ont suivies et enfin, un retour à la normale sans utilisation de la massothérapie pour la dernière semaine.



Journée du sommeil jeudi soir 17 mars sur l'aire de Mornas Village (A7)

Si vous trouvez de la place demain soir, jeudi soir 17 mars, pour vous arrêter sur l'aire de Mornas Village (A7, près d'Orange), sachez que vous pourrez bénéficier de 17h à 20h d'une opération d'information sur les risques de somnolence au volant. A l'occasion de cette **journée du sommeil**, divers partenaires de Vinci Autoroutes s'adresseront à vous : Core for Tech, Truckfly et Garmin. Rappelons que la solution Core for Tech identifie en amont les risques d'endormissement en les détectant jusqu'à 20 minutes avant que le conducteur lui-même ressente les premiers signes de fatigue (voir 57435).

Au programme : des rencontres, des vidéos et témoignages sur la fatigue au volant, et un jeu-concours. Un espace dédié, à l'intérieur de l'installation commerciale, sera installé pour accueillir les conducteurs poids lourds. A cette occasion, un café sera offert et chacun pourra tenter sa chance pour gagner une montre connectée Core for Tech. Il suffira de s'inscrire sur place pour le tirage au sort du le 15 avril.

Les données récoltées en temps réel par l'appli Core for Tech (qui équipe plus de 1 000 camions) permettent de croiser le score de somnolence avec les conditions de conduite actuelles et à venir comme l'état du trafic, le type de route, la météo et le moment de la journée. Grâce à cette mesure du moment précis où surviendra le risque d'endormissement, le système veille à la sécurité du conducteur en l'amenant à s'arrêter au bon moment

De son côté, la Fondation Vinci Autoroutes proposera à ceux qui le souhaitent de tester (avant de reprendre la route) leur niveau d'éveil avec l'application Roulez éveillé. Des « kits sommeil » seront également distribués. Et Truckfly se chargera de communiquer sur les risques de la fatigue au volant avec différentes bannières. - MF

Journée du sommeil jeudi soir 17 mars sur l'aire de Mornas Village (A7) ">





Le sommeil de l'enfant, un enjeu de santé maternel et infantile

Accueil » Actualités »

Actualités Santé au quotidien (maux quotidiens) Troubles du sommeil

Rédigé par **Estelle B.** et publié le **15 mars 2022**

Le sommeil de la mère et de l'enfant n'est pas toujours simple et ses désordres peuvent avoir de multiples répercussions sur la vie quotidienne et le bien-être familial. A l'occasion de la prochaine journée **nationale du sommeil**, qui aura lieu le 18 mars 2022, *Santé Sur le Net* s'est penché sur les résultats d'une récente étude menée sur le sommeil maternel et infantile.



Le sommeil de l'enfant est souvent compliqué

Les troubles du sommeil sont fréquents chez le nourrisson et le jeune enfant, avec des effets négatifs à la fois sur l'enfant et sa mère. Chez l'enfant, les problèmes de sommeil peuvent affecter négativement :

- Le comportement, en particulier une hyperactivité;
- Le développement de l'enfant, notamment sur le plan cognitif ;
- Le risque d'obésité au cours de l'enfance et l'âge adulte.

Ces troubles du sommeil sont notamment caractérisés par des réveils nocturnes fréquents, qui surviennent chez 75 % des enfants de moins de quatre ans, avec des conséquences parfois durables sur le sommeil de l'enfant. Et les mères, souvent celles qui se lèvent la nuit en cas de réveil nocturne, subissent aussi les conséquences de ces troubles du sommeil, **avec un impact sur leur santé physique et mentale** (diminution de la durée du sommeil, fatigue, stress, dépression...).

Les mères touchées par les troubles du sommeil de leur enfant

La préservation du sommeil de la mère et de l'enfant constitue donc un enjeu de santé publique pour la santé maternelle et infantile. Parmi les thérapies qui peuvent être proposées aux familles, figurent notamment les interventions comportementales du sommeil. Par exemple, la thérapie cognitivo-comportementale a démontré son intérêt dans la prise en charge de certains troubles du sommeil, comme l'insomnie. Elle est également efficace pour réduire le risque de dépression du post-partum et de l'anxiété chez la femme enceinte.

Dans le cas du sommeil de la mère et de l'enfant, ces interventions ont pour objectif **d'établir un rythme circadien stable au cours de la première année de vie de l'enfant**, grâce à une modification ou une adaptation des comportements au sein de la

famille. Récemment, des chercheurs ont réalisé une revue systématique de littérature et une méta-analyse sur l'ensemble des études menées sur le sommeil de la mère et de l'enfant jusqu'en avril 2021, afin de déterminer l'efficacité des interventions comportementales du sommeil sur plusieurs paramètres :

- Le nombre de réveils nocturnes de l'enfant ;
- La qualité du sommeil maternel ;
- La dépression chez la mère.

Le sommeil, un enjeu capital dès la naissance

Au total, les chercheurs ont retenu dans leurs critères dix études, parmi les 1 628 études recensées. A partir de l'analyse de l'ensemble des données, ils ont mis en évidence que les interventions comportementales du sommeil réduisaient significativement les troubles du sommeil chez l'enfant et amélioreraient significativement la qualité du sommeil maternel. En revanche, aucune différence significative n'a été observée concernant :

Le nombre de réveils nocturnes de l'enfant ;

Le niveau de dépression maternelle.

Les chercheurs concluent sur la nécessité d'études complémentaires sur l'efficacité des interventions comportementales du sommeil. Elles devront prendre en compte certains paramètres, comme l'âge des enfants, la durée des interventions et les critères d'efficacité retenus. Pour la 22^{ème} journée du sommeil, les experts du sommeil souhaitent retenir l'attention des professionnels comme du grand public sur l'importance de la durée et de la qualité du sommeil dès la naissance. Car le sommeil de l'enfant peut impacter durablement sa santé et celle de ses parents. A cette occasion, retrouvez partout en France des rencontres organisées avec professionnels de santé spécialisés dans le sommeil et chercheurs.

Estelle B., Docteur en Pharmacie

Sources

– Effectiveness of behavioral sleep interventions on children's and mothers' sleep quality and maternal depression: a systematic review and meta-analysis.
[nature.com](https://www.nature.com)

. Consulté le 15 mars 2022.

– Le sommeil des enfants et de leurs parents en 2022. Programme de la 22^e Journée du Sommeil® 18 mars 2022. Institut du sommeil.
[institut-sommeil-vigilance.org](https://www.institut-sommeil-vigilance.org)

. Consulté le 15 mars 2022.



Sommeil : l'exposition à la lumière pourrait être néfaste pour la santé



Publié le 15 mars 2022 à 16:14 Mis à jour le 15 mars 2022 à 16:15 Par Betty Quiniou

Alors que dormir dans l'obscurité favorise un bon endormissement et sommeil réparateur, dormir dans une pièce lumineuse pourrait, à l'inverse, être néfaste pour la santé d'après une étude scientifique.

Dormir dans une pièce lumineuse pourrait-il impacter notre santé ? La réponse est oui, selon une étude américaine, publiée dans la revue scientifique PNAS (*Proceedings of the National Academy of Sciences*). Elle suggère même que cela pourrait **favoriser le risque de maladie cardiaque et de diabète**.

Pour parvenir à ces conclusions, les chercheurs ont réparti des adultes en bonne santé, de façon aléatoire, en deux groupes. Le premier groupe a dormi une nuit avec une lumière d'intensité très faible (inférieur à 3 lux), puis une nuit dans une intensité lumineuse plus élevée (100 lux, 4 ampoules de plafonnier à incandescence de 60 W). Le deuxième groupe, quant à lui, a passé deux nuits consécutives dans un environnement avec une lumière d'intensité très faible. Résultat : « **une nuit d'exposition modérée à la lumière pendant le sommeil augmente la fréquence cardiaque nocturne et augmente la résistance à l'insuline le lendemain matin par rapport au sommeil dans un environnement faiblement éclairé** », indique les scientifiques.

Le Dr Phyllis Zee, principal auteur de l'étude ajoute : « **Les résultats de cette étude démontrent qu'une seule nuit d'exposition à un éclairage ambiant modéré pendant le sommeil peut altérer la régulation du glucose et du système cardiovasculaire, qui sont des facteurs de risque de maladie cardiaque, de diabète et de syndrome métabolique** ».

Si d'autres recherches sont nécessaires pour approfondir cette hypothèse. Une chose est sûre, à l'inverse, dormir dans **l'obscurité est bénéfique à l'endormissement et à une bonne qualité de sommeil**. En effet, comme l'explique l'Inserm, « *la mélatonine est produite en situation d'obscurité, en début de nuit. A l'inverse, lorsque les cellules rétiniennes perçoivent la lumière, sa synthèse est inhibée* ». De plus, quand on dort, l'organisme continue à recevoir des stimuli extérieurs, et **le sommeil peut être perturbé** par divers facteurs environnementaux, dont la lumière. D'ailleurs, **l'INSV (l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance), rappelle que pour bien dormir, il est préférable de **dormir dans le noir** (lumières éteintes et rideaux fermés) et d'**éviter au maximum les lumières parasites** (type témoins lumineux ou écrans de veille des

appareils).



5 astuces pour faire des rêves lucides

1. Medisite
2. >Santé A-Z
3. >Santé au quotidien
4. >Sommeil
5. > 5 astuces pour faire des rêves lucides

Ne vous êtes-vous jamais dit que vous aimeriez vous rappeler de vos rêves, ou encore mieux de pouvoir les contrôler ? Les rêves lucides sont justement un moyen de prendre le dessus sur son inconscient pendant la phase de sommeil. Nous avons recueilli les explications de Marc Rey, président de [l'Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance [\(INSV\)](#).



Adobe Stock

Un rêve lucide n'est **pas un rêve comme un autre**. Mais quelles en sont les caractéristiques, les bénéfiques et est-ce que tout le monde peut en faire ?

« Un rêve lucide est **un rêve dans lequel vous êtes conscient que vous êtes en train de rêver** », résume Marc Rey, président de [l'Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance [\(INSV\)](#). **Ce type de rêves conscients fascine depuis longtemps**. Le marquis Léon d'Hervey de Saint-Denys, sinologue et fin lettré du 19^e siècle, les a ainsi évoqués dans son ouvrage *Les rêves et les moyens de les diriger*, publié en 1867.

Cet ouvrage fait d'ailleurs référence parmi **les oniologues, les personnes étudiant la science des rêves**.

Le rêve lucide se produit en général **lors du sommeil paradoxal, lorsque les mouvements oculaires sont rapides** (Rapid-eye movement ou REM). Environ la moitié de la population aurait déjà fait un rêve lucide qui varie cependant en forme. **Les rêves peuvent être très réalistes comme plus abstraits**. Lors de ce moment de **métacognition**, à savoir de conscience de sa propre conscience, la personne endormie n'est pas qu'acteur de son rêve, il est en aussi le réalisateur.

« Les rêves lucides se déroulent plus volontiers chez les adolescents et les enfants », souligne le spécialiste du sommeil. « **Les personnes souffrant de narcolepsie en ont également davantage**, mais tout le monde peut faire des rêves lucides et ce sans raison particulière », ajoute-t-il.

Les rêves lucides permettent de **reprendre le contrôle sur un univers onirique** parfois inquiétant et traumatisant. « Lorsque l'on fait des rêves traumatiques, des cauchemars angoissants, **ces rêves lucides vont permettre de modifier le cours du rêve et donc de diminuer l'angoisse**. Cela permettra de réécrire la narration de son rêve et de

dépasser le traumatisme », nous explique Marc Rey.

Tenir un journal de rêves

De même que tenir un journal de sommeil permet de mieux réguler ses phases de repos, **tenir un journal de rêves vous permettra de reprendre le contrôle sur vos rêves.**

Identifier les signes d'un rêve

« **Il faut raconter dans votre journal les rêves que vous avez faits dans la nuit**, les relire régulièrement et **y repenser le soir avant de vous endormir**. Cela vous permettra de plus facilement identifier les thèmes récurrents de vos rêves. **Lorsque vous revivrez ce rêve, vous vous en rendrez compte et vous serez donc conscient de la situation et moins surpris ou angoissé** », explique le président de **l'INSV**.

Ce journal sera votre principal outil pour pouvoir avoir conscience de votre rêve et donc de **basculer dans un état de rêve lucide**.

Les techniques du Dr Stephen LaBerge pour les rêves lucides

Le Dr Stephen LaBerge est **un psycho-physiologiste américain**, spécialisé **dans l'étude des rêves lucides**. Ses méthodes, souvent controversées par les professionnels de santé, vous permettront peut-être de faire des rêves lucides.

Marc Rey reste cependant sceptique : « **Les techniques de micro-réveil n'induisent pas réellement de rêve lucide** ».

Un rêve lucide initié par l'éveil ou méthode WILD

La méthode WILD (Wake-initiated lucid dreaming) préconise d'initier le rêve lucide par le réveil. **Cette technique se focalise sur le fait de rester conscient alors que l'on plonge dans un état de sommeil**. Vous devez donc essayer de vous détendre et de rester conscient alors que vous plongez dans **un état hypnagogique**, qui est entre l'état de veille et de sommeil.

Le réveil au lit ou méthode WBTB

La méthode WBTB (Wake back to bed) consiste à **plonger dans un sommeil paradoxal alors que vous êtes toujours conscient**. Pour ce faire, vous pouvez programmer un réveil **au bout de 5 heures de sommeil**, rester au lit et **avoir une activité calme pendant 30 minutes**. En vous rendormant, vous aurez plus de chances de faire un rêve lucide.

L'induction mnémorique des rêves lucides ou méthode MILD

La méthode MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) a été créée dans les années 1980 par Stephen LaBerge. Elle se focalise sur la mémoire prospective qui consiste à mémoriser une intention avant de dormir. Il faut tout d'abord **penser à un rêve récent, identifier des éléments précis** du rêve pour pouvoir être conscient d'être en train de rêver et pouvoir ainsi reprendre le contrôle. Cette partie peut être réussie notamment grâce **au journal du rêve**.

Vous devez ensuite mémoriser **en répétant l'intention suivante** : « La prochaine fois que je rêverai, je veux me souvenir que je suis en train de rêver ».

Le test de la réalité

Autre entraînement mental pour faciliter la métacognition : le test de réalité. Vous devez vous demander plusieurs fois par jour « est-ce que je rêve ? » et observer votre environnement (si vos mains ou votre reflet dans le miroir sont normaux, si le temps s'écoule normalement sur une horloge ou encore si votre respiration est stoppée quand vous vous pincez le nez).

En faisant ces tests de réalité plusieurs fois par jour, **vous pourrez ensuite les faire lors de vos rêves pour en prendre conscience**.

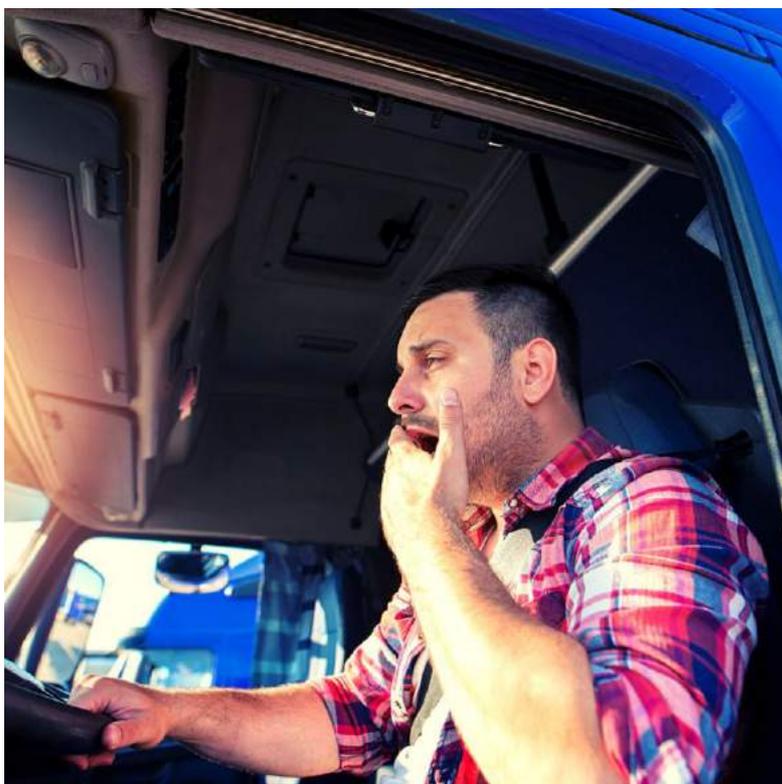


Endormissement au volant : une journée de sensibilisation pour les conducteurs de poids-lourd

Santé et qualité de vie au travailActualités 15 mars 2022

Vinci Autoroutes, Truckfly et Garmin s'associent pour organiser une journée de sensibilisation aux risques liés à la somnolence au volant. Le 17 mars sur l'aire de Mornas-Village, le trio proposera aux transporteurs routiers des rencontres et des témoignages ainsi qu'un jeu concours pour gagner une montre connectée capable de détecter les signes de somnolence.

Le risque d'endormissement au volant représente le plus grand danger professionnel pour les transporteurs routiers. Pour lutter contre ce phénomène, Vinci Autoroutes, Truckfly, l'appli communautaire destinée aux routiers, et le fabricant de GPS Garmin s'allient pour réaliser une campagne de sensibilisation. Ainsi, dans le cadre de la **Journée du sommeil**, le trio organise le jeudi 17 mars sur l'aire de Mornas-Village dans le Vaucluse une soirée de sensibilisation aux risques liés à la somnolence au volant. Au programme, les camionneurs pourront assister à des rencontres, des vidéos, des concours ainsi que des témoignages.

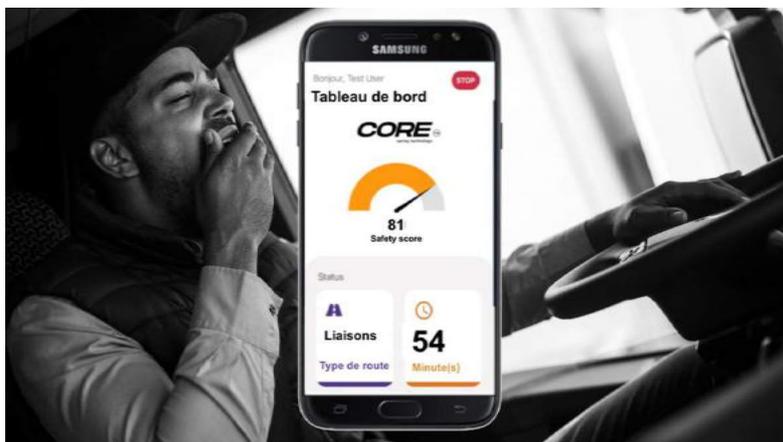


Selon une étude de Vinci, un quart des conducteurs de poids-lourd a failli avoir un accident pour cause de somnolence au volant. © Core For Tech

Un quart des transporteurs routiers concernés

Il faut dire que l'endormissement au volant représente un enjeu crucial. Selon une récente étude réalisée par des chercheurs de l'Université Gustave Eiffel et financée par

la Fondation Vinci Autoroutes, près d'un conducteur de poids lourd sur quatre a frôlé l'accident pour cause de fatigue dans l'année précédant l'étude. De même, 49 % des conducteurs déclarent avoir été réveillés par les bandes rugueuses en bordure des voies, ce qui témoigne bien de la fréquence des épisodes de somnolence.



L'application Core For Tech détecte les signes avant-coureurs de la fatigue en mesurant le rythme cardiaque. © Core For Tech

Un tirage au sort pour gagner une montre connectée

D'où l'importance de sensibiliser les conducteurs à ce risque. Pour cela, lorsque la campagne va investir un espace dédié sur l'aire d'autoroute de Mornas-Village jeudi prochain, les conducteurs pourront participer, un café à la main, à un jeu concours pour gagner une montre connectée Core for Tech. Il suffit de s'inscrire sur place pour un tirage au sort dont les résultats seront annoncés le 15 avril. À côté de Vinci Autoroutes, la fondation dédiée à la conduite responsable proposera un atelier pour tester le niveau d'éveil des participants avec l'application « Roulez éveillé » avant de reprendre la route. Des « kits sommeil » seront également distribués.

Une appli pour détecter la somnolence au volant

En parallèle, Truckfly va communiquer toute la semaine sur les risques de la fatigue au volant. Quant à Core For Tech, cette application a pour but de détecter les signes avant-coureurs de somnolence, jusqu'à 20 minutes avant que le conducteur ne s'en rende compte lui-même. Développée avec une équipe de chercheurs du CHR de Lille, la solution mesure en temps réel les données physiologiques du conducteur grâce au rythme des battements du cœur. En effet, il faut savoir que ces variations indiquent des signes de fatigue bien avant les signes visibles comme le clignement des paupières et la raideur de la nuque.

Mesure de la fréquence cardiaque

Utilisable via un smartphone ou une montre connectée, cette technologie se concentre donc sur la variabilité de la fréquence cardiaque. Ces données sont ensuite corrélées aux informations environnementales actuelles comme l'état du trafic, le type de route, la météo et le moment de la journée.

Ségolène Kahn



Les signes que vous manquez de sommeil



Publié le 14 mars 2022 à 18:19 Mis à jour le 14 mars 2022 à 18:19

- 1/6 Vous êtes fatigué

« *Le sommeil permet à l'organisme de récupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental* », indique l'Inserm. En cas de manque de sommeil, votre corps ne fait pas le plein d'énergie et vous vous sentez fatigué. Vous pouvez également avoir du mal à vous réveiller ou encore être sujet à des somnolences dans la journée.

- 2/6 Vous êtes irritable

Selon l'Inserm, « *une mauvaise qualité et/ou quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité* ». En effet, un bon sommeil participe à réguler le stress et l'humeur.

- 3/6 Vous avez une baisse de moral

Le manque de sommeil est aussi un facteur favorisant les symptômes dépressifs.

- 4/6 Vous avez du mal à vous concentrer et/ou à mémoriser des informations

« *Des études ont confirmé le rôle du sommeil dans les phénomènes de concentration, d'apprentissage, de mémorisation* », indique l'Inserm.

- 5/6 Vous avez des fringales

« *La privation de sommeil augmente l'appétit en modulant les hormones qui le régulent* », rappelle l'Inserm. Le manque de sommeil peut ainsi favoriser la prise de poids.

- 6/6 Vous êtes plus facilement malade

Selon l'Inserm, « *des données permettent de conforter l'idée communément admise selon laquelle les personnes fatiguées ont un risque accru de tomber malade* ».

Fatigue, irritabilité, fringales... Découvrez quels sont les signes qui doivent vous alerter d'un manque de sommeil.

Manque de sommeil : des conséquences sur la santé

« *Le sommeil est crucial pour de nombreuses **fonctions biologiques*** », affirme l'Inserm

(l'Institut national de la santé et de la recherche médicale). Il permet notamment à l'organisme de récupérer, que ce soit **sur le plan physique ou mental**. A l'inverse, un manque de sommeil peut entraîner des **conséquences sur la santé**. Il peut notamment augmenter le risque d'apparition de certaines maladies, comme l'obésité et le diabète, mais également les maladies cardio-vasculaires, comme l'hypertension.

Pour déceler une **quantité de sommeil insuffisante**, certains signes ne trompent pas, comme **la fatigue**, les **troubles de l'humeur** ou les **difficultés de concentration**. On vous en dit plus en images.

10 conseils pour bien dormir

Pour mieux dormir, [l'Institut National du Sommeil](#) et de la Vigilance ([INSV](#)) donne quelques conseils :

- **Respecter ses rythmes et besoins en sommeil**;
- **S'écouter** et aller se coucher dès les premiers signaux de fatigue (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...);
- **Garder des horaires de lever et de coucher réguliers** en semaine, mais aussi les week-ends ;
- **Profiter de la lumière du jour**, notamment le matin pour aider à réguler l'horloge biologique ;
- **Limiter les écrans** le soir (smartphone, tablette ou ordinateur), 1h à 2h avant de le coucher ;
- **Eviter les excitants** après 14 heures (café, thé, boissons énergisantes) ;
- **Pratiquer du sport régulièrement**, cela permet le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmente la pression de sommeil ;
- **Eviter de faire un dîner copieux ou trop riche** ;
- **Privilégier une activité calme le soir** ;
- **Dormir dans une chambre** (obscurité, silence, température entre 18 et 20°C).



Notre sommeil, entre l'intime et le politique



① Publicité

Radio France ne vous demandera jamais de communiquer vos coordonnées bancaires.

Vous êtes ici :

1. Accueil
2. Émissions
3. La Vie, mode d'emploi
4. Notre sommeil, entre l'intime et le politique

DIFFUSÉ LE 12/03/2022

28 min

À retrouver dans l'émission

La Vie, mode d'emploi par Béline Dolat

Pourquoi dort-on moins aujourd'hui qu'il y a 20 ans ? Pourquoi le sommeil est-il si dévalorisé dans nos sociétés ? Quelles conséquences sur notre santé ? Et si on militait pour récupérer notre droit au sommeil ?

« Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre. » Ces mots ont été écrits en 1669 et sont extraits des Pensées de Pascal. Notre rapport complexe au sommeil ne date donc pas d'hier. Si le sujet fait aujourd'hui l'objet d'un traitement régulier dans les médias. Si la tech nation s'en est saisi et propose des solutions innovantes et ludiques pour monitorer, réguler, formater le temps que nous consacrons à dormir, le sommeil a longtemps été ignoré par l'histoire, la médecine, la politique. Contrairement à l'activité physique, à l'alimentation ou encore à la sexualité, il semblerait que ce qui est ici perçu comme une non action, un temps de pause, un temps non productif ne constitue pas un enjeu majeur. Or à en croire les études scientifiques, de plus en plus nombreuses sur le sujet, notre temps de sommeil réel aurait drastiquement chuté depuis 40 ans alors que nos besoins physiologiques eux, restent les mêmes. Les dommages collatéraux sont variés et aujourd'hui connus. Entre autres réjouissances, on compte la dépression, le stress, la prise de poids, le diabète, les troubles cardio-vasculaires, de l'attention, l'hypertension, les cancers hormono-dépendants ou encore la baisse des défenses immunitaires.

L'altération du sommeil : un abîme pour la sécurité sociale, une manne pour l'industrie des somnifères. A la faveur de récentes études lancées lors du premier confinement, et à quelques jours de la Journée Nationale du Sommeil, le sujet émerge et questionne. Au-delà des enjeux de santé publique, notre sommeil ou plus exactement nos problèmes de sommeil, font converger l'intime, le politique et l'économique. Pourquoi dormons-nous moins, à qui profite le crime ? Et comment retrouver la maîtrise de nos nuits ?

Invité : Nicolas Goarant. Il est collaborateur d'élus locaux et de parlementaires. Il contribue également aux travaux et études menés par la Fondation Jean Jaurès. A ce titre, il est l'auteur de plusieurs articles de réflexion sur le sommeil. Il a publié en 2020 aux Editions de l'Aube, un essai intitulé *Le Sommeil Malmené*, comment retrouver le goût de la nuit.

A lire également : Roger Ekirch, *la grande transformation du sommeil*, Editions Amsterdam. 2021

Pierre Carrique, *Rêve, vérité. Essai sur la philosophie du sommeil et de la veille*. Gallimard, 2002

[Journée du sommeil / fatigue / le 18 mars 2022](#)



L'importance du sommeil



date 11/03/2022 - 20:45 | micro_reportage Raphaële Burel

La crise sanitaire et ses bouleversements de rythmes de vie ont fortement impacté le sommeil. Les conséquences sur la santé et sur la route peuvent être dramatiques.

Parce que la fatigue fait augmenter le risque d'accident (la somnolence est la première cause de mortalité sur autoroute), il est important de bien dormir. À l'occasion de la journée du sommeil, le docteur Lionel Lerousseau, spécialiste du sommeil, nous rappelle l'importance de conduire reposé. «□

Quand on mesure sur un simulateur de conduite les sorties de route ou les franchissements de lignes, on s'aperçoit qu'ils sont beaucoup plus importants chez les personnes en situation de déficit de sommeil que chez les conducteurs ayant dormi normalement. Comme avec l'alcool, le manque de sommeil entraîne une diminution de l'attention et le champ visuel rétrécit.

□»

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance organise la 22e journée du sommeil le 18 mars prochain, avec plusieurs objectifs : dépister, sensibiliser et rappeler que des structures de soins existent. À cette occasion, des centres du sommeil et des structures spécialisées ouvrent leurs portes pour informer sur les troubles et l'hygiène du sommeil, et cette dernière se travaille!

«□Avant d'aller se coucher, il est très important de ne pas passer directement d'une activité stimulante sur les écrans au sommeil□», explique Marc Rey, président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). «□Pour s'endormir, il faut stimuler beaucoup moins ses organes sensoriels. Vous pouvez n'en stimuler qu'un en lisant ou en écoutant de la musique. Les écrans sont à proscrire au moins une heure avant d'aller se coucher□».

Mis en évidence par la pandémie, les troubles du sommeil chez les enfants et les adultes ont conduit l'INSV à choisir, cette année, la thématique du «□sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents□».



Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé

Le 18 mars prochain sera la 22^e journée **Nationale du sommeil**. Cette journée permet d'attirer l'attention du grand public sur une activité qui occupe quasiment un tiers de notre vie ! Le thème de cette année reflète les préoccupations de actuelles de tout un chacun : "Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux". Une analyse de Meaco, expert britannique du traitement de la qualité de l'air.

De nombreuses personnes, atteintes de troubles du sommeil, notamment à cause des ronflements, les considèrent comme une fatalité. Voici donc quelques conseils pour mieux dormir

Que l'on soit ronfleur/ronfleur ou que l'on partage ses nuits avec un ronfleur/une ronfleur, au final, la qualité du sommeil de beaucoup s'en ressent. A la longue, cela peut impacter la santé plus ou moins fortement.

En effet, le manque de sommeil peut entraîner du stress, de l'anxiété et de la somnolence en journée. De plus, certains ronfleurs peuvent être atteints d'apnée du sommeil. Ce diagnostic étant en général accompagné d'autres symptômes, telle qu'une fatigue accrue en journée, un manque de concentration ou encore une baisse de libido. Dans ce cas, il vaut mieux consulter.

Le ronflement n'est donc pas à prendre à la légère si l'on souhaite rester de bonne humeur et en bonne santé.

Cependant, dormeurs comme dormeuses, tout le monde est concerné par le ronflement selon l'âge. C'est ce qu'une étude israélienne a démontré après avoir analysé les ronflements de 2000 hommes et femmes. En effet, les femmes ronflent autant et aussi fort que les hommes. *

Les causes du ronflement peuvent être facilement identifiées et quelques solutions simples existent pour à la fois retrouver un sommeil de qualité, mais également rétablir la paix des ménages !

Qu'est-ce qu'un ronflement ?

Appelée également ronchopathie chronique, le ronflement apparait mécaniquement dans la phase de sommeil profond, lorsque les muscles de la bouche et de la gorge sont relâchés. Alors, le palais, la langue et la luette empêchent l'air de passer et créent une vibration dans le pharynx. Cette vibration peut selon les cas atteindre les 50 décibels soit le bruit d'un sèche-cheveux, mais il arrive qu'elle puisse grimper jusqu'à 100 décibels, soit le bruit de l'aspirateur près de chaque oreille !

Les causes du ronflement

Une mauvaise hygiène de vie, dormir avec le nez bouché, une prise de poids...peuvent expliquer les ronflements. Mais aussi une chambre trop chauffée, un air ambiant trop sec ! Voici quelques pistes pour identifier la cause des ronflements.

Une meilleure hygiène de vie à surveiller

Il parait évident, qu'une hygiène de vie correcte permet de résoudre bien des maux. Le fait de pratiquer une activité physique, de manger sainement et léger le soir, permettent

de réduire les ronflements. Parmi les causes reconnues, le tabac peut provoquer une inflammation des voies respiratoires ce qui empêche l'air de circuler correctement et provoque le ronflement. Quant à l'alcool qui peut favoriser l'endormissement, il altère le bon fonctionnement du système sanguin et provoque des micros-réveils qui dégradent la qualité du sommeil. De plus, la prise de somnifères participe à la grande détente des muscles de la gorge. Enfin, lors de la ménopause, les femmes accusent une baisse de leur production d'œstrogènes qui jouent un rôle important dans le tonus musculaire et l'élasticité de la peau. Les voies respiratoires deviennent alors plus lâches et plus volumineuses, augmentant ainsi le risque de ronflements.

Rhumes, allergies, qui obstruent le nez

Les ronflements apparaissent aussi lorsque l'on a des soucis ORL. Pour y remédier les sprays d'eau de mer aident grandement à déboucher le nez. Il existe également des sprays "anti-ronflements", permettant de lubrifier le nez ou la gorge et de faciliter le passage de l'air. Enfin si le ronflement est causé par le nez qui se pince en respirant, il existe des dilatateurs nasaux, à placer dans les narines ou encore des adhésifs externes pour les écarter.

Une qualité de sommeil...dans la bonne position

La pire des positions provoquant le ronflement est lorsque l'on dort sur le dos. Il est donc recommandé de dormir sur le côté. Si l'on n'a pas l'habitude, la bonne idée est de placer des oreillers bombés au milieu du lit pour s'aider à rester dans la bonne position. Il existe également des oreillers anti-ronflements qui garantissent l'alignement de la colonne vertébrale, des muscles du crâne et des cervicales.

Se prémunir des désagréments d'un air trop sec en hiver

Lorsque l'hiver est là, il est naturel d'allumer son chauffage. Mais la sécheresse de l'air de nos habitations peut poser problème. En effet, si l'air est trop sec, il peut entraîner de nombreux désagréments au quotidien : lèvres gercées, peau sèche, yeux, nez et gorge qui piquent. Ce ne sont que quelques-uns des signes d'un air trop sec. Alors, en ajoutant de l'humidité à l'air ambiant pendant la nuit à l'aide d'un humidificateur d'air, cela peut aider à atténuer les ronflements.

Une des solutions : un appareil deux-en-un, l'humidificateur/purificateur d'air, qui assainit l'air et diffuse une brume agréable

Meaco, l'expert britannique du traitement de la qualité de l'air depuis 1991 propose un humidificateur/purificateur d'air : le Meaco Deluxe 202.

Cette solution deux-en-un humidifie et assainit l'air de nos habitations. Doté d'un filtre HEPA**, il élimine les allergènes physiques de l'air, et son filtre à charbon de bois élimine les odeurs. Également équipé d'un diffuseur d'huiles essentielles intégré, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202, permet de profiter de son parfum de prédilection, tandis qu'un ioniseur garde l'air frais.

Enfin, avant d'être diffusée dans l'air sous forme de brume, l'eau est nettoyée par une lampe à ultraviolets afin de s'assurer que l'air humidifié qui sera respiré a d'abord été stérilisé. Cette douce brume est une aide précieuse pour remédier aux ronflements et aux autres problèmes du quotidien causés par un air sec.

Un mode « nuit » très silencieux pour un sommeil apaisé

Construit selon des normes très élevées, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202 dispose, comme nombre d'appareils proposés par l'entreprise, d'un faible niveau de bruit et un mode nuit éteignant la lumière de l'afficheur qui aident à s'endormir paisiblement.

<https://eu.meaco.com/fr>

* Étude publiée en mars 2019 dans le Journal of Clinical Sleep Medicine,
<https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.7678>

** Les filtres HEPA (High Efficiency Particulate Air) sont des filtres de haute qualité capables de piéger de plus grandes quantités de petites particules que la plupart des autres filtres.



Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé

Le 18 mars prochain sera la 22^e journée **Nationale du sommeil**. Cette journée permet d'attirer l'attention du grand public sur une activité qui occupe quasiment un tiers de notre vie ! Le thème de cette année reflète les préoccupations de actuelles de tout un chacun : "Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux". Une analyse de Meaco, expert britannique du traitement de la qualité de l'air.

De nombreuses personnes, atteintes de troubles du sommeil, notamment à cause des ronflements, les considèrent comme une fatalité. Voici donc quelques conseils pour mieux dormir

Que l'on soit ronfleur/ronfleur ou que l'on partage ses nuits avec un ronfleur/une ronfleur, au final, la qualité du sommeil de beaucoup s'en ressent. A la longue, cela peut impacter la santé plus ou moins fortement.

En effet, le manque de sommeil peut entraîner du stress, de l'anxiété et de la somnolence en journée. De plus, certains ronfleurs peuvent être atteints d'apnée du sommeil. Ce diagnostic étant en général accompagné d'autres symptômes, telle qu'une fatigue accrue en journée, un manque de concentration ou encore une baisse de libido. Dans ce cas, il vaut mieux consulter.

Le ronflement n'est donc pas à prendre à la légère si l'on souhaite rester de bonne humeur et en bonne santé.

Cependant, dormeurs comme dormeuses, tout le monde est concerné par le ronflement selon l'âge. C'est ce qu'une étude israélienne a démontré après avoir analysé les ronflements de 2000 hommes et femmes. En effet, les femmes ronflent autant et aussi fort que les hommes. *

Les causes du ronflement peuvent être facilement identifiées et quelques solutions simples existent pour à la fois retrouver un sommeil de qualité, mais également rétablir la paix des ménages !

Qu'est-ce qu'un ronflement ?

Appelée également ronchopathie chronique, le ronflement apparait mécaniquement dans la phase de sommeil profond, lorsque les muscles de la bouche et de la gorge sont relâchés. Alors, le palais, la langue et la luette empêchent l'air de passer et créent une vibration dans le pharynx. Cette vibration peut selon les cas atteindre les 50 décibels soit le bruit d'un sèche-cheveux, mais il arrive qu'elle puisse grimper jusqu'à 100 décibels, soit le bruit de l'aspirateur près de chaque oreille !

Les causes du ronflement

Une mauvaise hygiène de vie, dormir avec le nez bouché, une prise de poids...peuvent expliquer les ronflements. Mais aussi une chambre trop chauffée, un air ambiant trop sec ! Voici quelques pistes pour identifier la cause des ronflements.

Une meilleure hygiène de vie à surveiller

Il parait évident, qu'une hygiène de vie correcte permet de résoudre bien des maux. Le fait de pratiquer une activité physique, de manger sainement et léger le soir, permettent

de réduire les ronflements. Parmi les causes reconnues, le tabac peut provoquer une inflammation des voies respiratoires ce qui empêche l'air de circuler correctement et provoque le ronflement. Quant à l'alcool qui peut favoriser l'endormissement, il altère le bon fonctionnement du système sanguin et provoque des micros-réveils qui dégradent la qualité du sommeil. De plus, la prise de somnifères participe à la grande détente des muscles de la gorge. Enfin, lors de la ménopause, les femmes accusent une baisse de leur production d'œstrogènes qui jouent un rôle important dans le tonus musculaire et l'élasticité de la peau. Les voies respiratoires deviennent alors plus lâches et plus volumineuses, augmentant ainsi le risque de ronflements.

Rhumes, allergies, qui obstruent le nez

Les ronflements apparaissent aussi lorsque l'on a des soucis ORL. Pour y remédier les sprays d'eau de mer aident grandement à déboucher le nez. Il existe également des sprays "anti-ronflements", permettant de lubrifier le nez ou la gorge et de faciliter le passage de l'air. Enfin si le ronflement est causé par le nez qui se pince en respirant, il existe des dilateurs nasaux, à placer dans les narines ou encore des adhésifs externes pour les écarter.

Une qualité de sommeil...dans la bonne position

La pire des positions provoquant le ronflement est lorsque l'on dort sur le dos. Il est donc recommandé de dormir sur le côté. Si l'on n'a pas l'habitude, la bonne idée est de placer des oreillers bombés au milieu du lit pour s'aider à rester dans la bonne position. Il existe également des oreillers anti-ronflements qui garantissent l'alignement de la colonne vertébrale, des muscles du crâne et des cervicales.

Se prémunir des désagréments d'un air trop sec en hiver

Lorsque l'hiver est là, il est naturel d'allumer son chauffage. Mais la sécheresse de l'air de nos habitations peut poser problème. En effet, si l'air est trop sec, il peut entraîner de nombreux désagréments au quotidien : lèvres gercées, peau sèche, yeux, nez et gorge qui piquent. Ce ne sont que quelques-uns des signes d'un air trop sec. Alors, en ajoutant de l'humidité à l'air ambiant pendant la nuit à l'aide d'un humidificateur d'air, cela peut aider à atténuer les ronflements.

Une des solutions : un appareil deux-en-un, l'humidificateur/purificateur d'air, qui assainit l'air et diffuse une brume agréable

Meaco, l'expert britannique du traitement de la qualité de l'air depuis 1991 propose un humidificateur/purificateur d'air : le Meaco Deluxe 202.

Cette solution deux-en-un humidifie et assainit l'air de nos habitations. Doté d'un filtre HEPA**, il élimine les allergènes physiques de l'air, et son filtre à charbon de bois élimine les odeurs. Également équipé d'un diffuseur d'huiles essentielles intégré, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202, permet de profiter de son parfum de prédilection, tandis qu'un ioniseur garde l'air frais.

Enfin, avant d'être diffusée dans l'air sous forme de brume, l'eau est nettoyée par une lampe à ultraviolets afin de s'assurer que l'air humidifié qui sera respiré a d'abord été stérilisé. Cette douce brume est une aide précieuse pour remédier aux ronflements et aux autres problèmes du quotidien causés par un air sec.

Un mode « nuit » très silencieux pour un sommeil apaisé

Construit selon des normes très élevées, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202 dispose, comme nombre d'appareils proposés par l'entreprise, d'un faible niveau de bruit et un mode nuit éteignant la lumière de l'afficheur qui aident à s'endormir paisiblement.

<https://eu.meaco.com/fr>

* Étude publiée en mars 2019 dans le Journal of Clinical Sleep Medicine,
<https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.7678>

** Les filtres HEPA (High Efficiency Particulate Air) sont des filtres de haute qualité capables de piéger de plus grandes quantités de petites particules que la plupart des autres filtres.



Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé

Le 18 mars prochain sera la 22^e journée **Nationale du sommeil**. Cette journée permet d'attirer l'attention du grand public sur une activité qui occupe quasiment un tiers de notre vie ! Le thème de cette année reflète les préoccupations de actuelles de tout un chacun : "Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux". Une analyse de Meaco, expert britannique du traitement de la qualité de l'air.

De nombreuses personnes, atteintes de troubles du sommeil, notamment à cause des ronflements, les considèrent comme une fatalité. Voici donc quelques conseils pour mieux dormir

Que l'on soit ronfleur/ronfleur ou que l'on partage ses nuits avec un ronfleur/une ronfleur, au final, la qualité du sommeil de beaucoup s'en ressent. A la longue, cela peut impacter la santé plus ou moins fortement.

En effet, le manque de sommeil peut entraîner du stress, de l'anxiété et de la somnolence en journée. De plus, certains ronfleurs peuvent être atteints d'apnée du sommeil. Ce diagnostic étant en général accompagné d'autres symptômes, telle qu'une fatigue accrue en journée, un manque de concentration ou encore une baisse de libido. Dans ce cas, il vaut mieux consulter.

Le ronflement n'est donc pas à prendre à la légère si l'on souhaite rester de bonne humeur et en bonne santé.

Cependant, dormeurs comme dormeuses, tout le monde est concerné par le ronflement selon l'âge. C'est ce qu'une étude israélienne a démontré après avoir analysé les ronflements de 2000 hommes et femmes. En effet, les femmes ronflent autant et aussi fort que les hommes. *

Les causes du ronflement peuvent être facilement identifiées et quelques solutions simples existent pour à la fois retrouver un sommeil de qualité, mais également rétablir la paix des ménages !

Qu'est-ce qu'un ronflement ?

Appelée également ronchopathie chronique, le ronflement apparait mécaniquement dans la phase de sommeil profond, lorsque les muscles de la bouche et de la gorge sont relâchés. Alors, le palais, la langue et la luette empêchent l'air de passer et créent une vibration dans le pharynx. Cette vibration peut selon les cas atteindre les 50 décibels soit le bruit d'un sèche-cheveux, mais il arrive qu'elle puisse grimper jusqu'à 100 décibels, soit le bruit de l'aspirateur près de chaque oreille !

Les causes du ronflement

Une mauvaise hygiène de vie, dormir avec le nez bouché, une prise de poids...peuvent expliquer les ronflements. Mais aussi une chambre trop chauffée, un air ambiant trop sec ! Voici quelques pistes pour identifier la cause des ronflements.

Une meilleure hygiène de vie à surveiller

Il parait évident, qu'une hygiène de vie correcte permet de résoudre bien des maux. Le fait de pratiquer une activité physique, de manger sainement et léger le soir, permettent

de réduire les ronflements. Parmi les causes reconnues, le tabac peut provoquer une inflammation des voies respiratoires ce qui empêche l'air de circuler correctement et provoque le ronflement. Quant à l'alcool qui peut favoriser l'endormissement, il altère le bon fonctionnement du système sanguin et provoque des micros-réveils qui dégradent la qualité du sommeil. De plus, la prise de somnifères participe à la grande détente des muscles de la gorge. Enfin, lors de la ménopause, les femmes accusent une baisse de leur production d'œstrogènes qui jouent un rôle important dans le tonus musculaire et l'élasticité de la peau. Les voies respiratoires deviennent alors plus lâches et plus volumineuses, augmentant ainsi le risque de ronflements.

Rhumes, allergies, qui obstruent le nez

Les ronflements apparaissent aussi lorsque l'on a des soucis ORL. Pour y remédier les sprays d'eau de mer aident grandement à déboucher le nez. Il existe également des sprays "anti-ronflements", permettant de lubrifier le nez ou la gorge et de faciliter le passage de l'air. Enfin si le ronflement est causé par le nez qui se pince en respirant, il existe des dilateurs nasaux, à placer dans les narines ou encore des adhésifs externes pour les écarter.

Une qualité de sommeil...dans la bonne position

La pire des positions provoquant le ronflement est lorsque l'on dort sur le dos. Il est donc recommandé de dormir sur le côté. Si l'on n'a pas l'habitude, la bonne idée est de placer des oreillers bombés au milieu du lit pour s'aider à rester dans la bonne position. Il existe également des oreillers anti-ronflements qui garantissent l'alignement de la colonne vertébrale, des muscles du crâne et des cervicales.

Se prémunir des désagréments d'un air trop sec en hiver

Lorsque l'hiver est là, il est naturel d'allumer son chauffage. Mais la sécheresse de l'air de nos habitations peut poser problème. En effet, si l'air est trop sec, il peut entraîner de nombreux désagréments au quotidien : lèvres gercées, peau sèche, yeux, nez et gorge qui piquent. Ce ne sont que quelques-uns des signes d'un air trop sec. Alors, en ajoutant de l'humidité à l'air ambiant pendant la nuit à l'aide d'un humidificateur d'air, cela peut aider à atténuer les ronflements.

Une des solutions : un appareil deux-en-un, l'humidificateur/purificateur d'air, qui assainit l'air et diffuse une brume agréable

Meaco, l'expert britannique du traitement de la qualité de l'air depuis 1991 propose un humidificateur/purificateur d'air : le Meaco Deluxe 202.

Cette solution deux-en-un humidifie et assainit l'air de nos habitations. Doté d'un filtre HEPA**, il élimine les allergènes physiques de l'air, et son filtre à charbon de bois élimine les odeurs. Également équipé d'un diffuseur d'huiles essentielles intégré, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202, permet de profiter de son parfum de prédilection, tandis qu'un ioniseur garde l'air frais.

Enfin, avant d'être diffusée dans l'air sous forme de brume, l'eau est nettoyée par une lampe à ultraviolets afin de s'assurer que l'air humidifié qui sera respiré a d'abord été stérilisé. Cette douce brume est une aide précieuse pour remédier aux ronflements et aux autres problèmes du quotidien causés par un air sec.

Un mode « nuit » très silencieux pour un sommeil apaisé

Construit selon des normes très élevées, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202 dispose, comme nombre d'appareils proposés par l'entreprise, d'un faible niveau de bruit et un mode nuit éteignant la lumière de l'afficheur qui aident à s'endormir paisiblement.

<https://eu.meaco.com/fr>

* Étude publiée en mars 2019 dans le Journal of Clinical Sleep Medicine,
<https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.7678>

** Les filtres HEPA (High Efficiency Particulate Air) sont des filtres de haute qualité capables de piéger de plus grandes quantités de petites particules que la plupart des autres filtres.



Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé

Le 18 mars prochain sera la 22^e journée **Nationale du sommeil**. Cette journée permet d'attirer l'attention du grand public sur une activité qui occupe quasiment un tiers de notre vie ! Le thème de cette année reflète les préoccupations de actuelles de tout un chacun : "Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux". Une analyse de Meaco, expert britannique du traitement de la qualité de l'air.

De nombreuses personnes, atteintes de troubles du sommeil, notamment à cause des ronflements, les considèrent comme une fatalité. Voici donc quelques conseils pour mieux dormir

Que l'on soit ronfleur/ronfleur ou que l'on partage ses nuits avec un ronfleur/une ronfleur, au final, la qualité du sommeil de beaucoup s'en ressent. A la longue, cela peut impacter la santé plus ou moins fortement.

En effet, le manque de sommeil peut entraîner du stress, de l'anxiété et de la somnolence en journée. De plus, certains ronfleurs peuvent être atteints d'apnée du sommeil. Ce diagnostic étant en général accompagné d'autres symptômes, telle qu'une fatigue accrue en journée, un manque de concentration ou encore une baisse de libido. Dans ce cas, il vaut mieux consulter.

Le ronflement n'est donc pas à prendre à la légère si l'on souhaite rester de bonne humeur et en bonne santé.

Cependant, dormeurs comme dormeuses, tout le monde est concerné par le ronflement selon l'âge. C'est ce qu'une étude israélienne a démontré après avoir analysé les ronflements de 2000 hommes et femmes. En effet, les femmes ronflent autant et aussi fort que les hommes. *

Les causes du ronflement peuvent être facilement identifiées et quelques solutions simples existent pour à la fois retrouver un sommeil de qualité, mais également rétablir la paix des ménages !

Qu'est-ce qu'un ronflement ?

Appelée également ronchopathie chronique, le ronflement apparait mécaniquement dans la phase de sommeil profond, lorsque les muscles de la bouche et de la gorge sont relâchés. Alors, le palais, la langue et la luette empêchent l'air de passer et créent une vibration dans le pharynx. Cette vibration peut selon les cas atteindre les 50 décibels soit le bruit d'un sèche-cheveux, mais il arrive qu'elle puisse grimper jusqu'à 100 décibels, soit le bruit de l'aspirateur près de chaque oreille !

Les causes du ronflement

Une mauvaise hygiène de vie, dormir avec le nez bouché, une prise de poids...peuvent expliquer les ronflements. Mais aussi une chambre trop chauffée, un air ambiant trop sec ! Voici quelques pistes pour identifier la cause des ronflements.

Une meilleure hygiène de vie à surveiller

Il parait évident, qu'une hygiène de vie correcte permet de résoudre bien des maux. Le fait de pratiquer une activité physique, de manger sainement et léger le soir, permettent

de réduire les ronflements. Parmi les causes reconnues, le tabac peut provoquer une inflammation des voies respiratoires ce qui empêche l'air de circuler correctement et provoque le ronflement. Quant à l'alcool qui peut favoriser l'endormissement, il altère le bon fonctionnement du système sanguin et provoque des micros-réveils qui dégradent la qualité du sommeil. De plus, la prise de somnifères participe à la grande détente des muscles de la gorge. Enfin, lors de la ménopause, les femmes accusent une baisse de leur production d'œstrogènes qui jouent un rôle important dans le tonus musculaire et l'élasticité de la peau. Les voies respiratoires deviennent alors plus lâches et plus volumineuses, augmentant ainsi le risque de ronflements.

Rhumes, allergies, qui obstruent le nez

Les ronflements apparaissent aussi lorsque l'on a des soucis ORL. Pour y remédier les sprays d'eau de mer aident grandement à déboucher le nez. Il existe également des sprays "anti-ronflements", permettant de lubrifier le nez ou la gorge et de faciliter le passage de l'air. Enfin si le ronflement est causé par le nez qui se pince en respirant, il existe des dilateurs nasaux, à placer dans les narines ou encore des adhésifs externes pour les écarter.

Une qualité de sommeil...dans la bonne position

La pire des positions provoquant le ronflement est lorsque l'on dort sur le dos. Il est donc recommandé de dormir sur le côté. Si l'on n'a pas l'habitude, la bonne idée est de placer des oreillers bombés au milieu du lit pour s'aider à rester dans la bonne position. Il existe également des oreillers anti-ronflements qui garantissent l'alignement de la colonne vertébrale, des muscles du crâne et des cervicales.

Se prémunir des désagréments d'un air trop sec en hiver

Lorsque l'hiver est là, il est naturel d'allumer son chauffage. Mais la sécheresse de l'air de nos habitations peut poser problème. En effet, si l'air est trop sec, il peut entraîner de nombreux désagréments au quotidien : lèvres gercées, peau sèche, yeux, nez et gorge qui piquent. Ce ne sont que quelques-uns des signes d'un air trop sec. Alors, en ajoutant de l'humidité à l'air ambiant pendant la nuit à l'aide d'un humidificateur d'air, cela peut aider à atténuer les ronflements.

Une des solutions : un appareil deux-en-un, l'humidificateur/purificateur d'air, qui assainit l'air et diffuse une brume agréable

Meaco, l'expert britannique du traitement de la qualité de l'air depuis 1991 propose un humidificateur/purificateur d'air : le Meaco Deluxe 202.

Cette solution deux-en-un humidifie et assainit l'air de nos habitations. Doté d'un filtre HEPA**, il élimine les allergènes physiques de l'air, et son filtre à charbon de bois élimine les odeurs. Également équipé d'un diffuseur d'huiles essentielles intégré, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202, permet de profiter de son parfum de prédilection, tandis qu'un ioniseur garde l'air frais.

Enfin, avant d'être diffusée dans l'air sous forme de brume, l'eau est nettoyée par une lampe à ultraviolets afin de s'assurer que l'air humidifié qui sera respiré a d'abord été stérilisé. Cette douce brume est une aide précieuse pour remédier aux ronflements et aux autres problèmes du quotidien causés par un air sec.

Un mode « nuit » très silencieux pour un sommeil apaisé

Construit selon des normes très élevées, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202 dispose, comme nombre d'appareils proposés par l'entreprise, d'un faible niveau de bruit et un mode nuit éteignant la lumière de l'afficheur qui aident à s'endormir paisiblement.

<https://eu.meaco.com/fr>

* Étude publiée en mars 2019 dans le Journal of Clinical Sleep Medicine,
<https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.7678>

** Les filtres HEPA (High Efficiency Particulate Air) sont des filtres de haute qualité capables de piéger de plus grandes quantités de petites particules que la plupart des autres filtres.



Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé

Le 18 mars prochain sera la 22^e journée **Nationale du sommeil**. Cette journée permet d'attirer l'attention du grand public sur une activité qui occupe quasiment un tiers de notre vie! Le thème de cette année reflète les préoccupations de actuelles de tout un chacun: "Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux". Une analyse de Meaco, expert britannique du traitement de la qualité de l'air. De nombreuses personnes, atteintes de troubles du sommeil, notamment à cause des ronflements, les considèrent comme une fatalité. Voici donc quelques conseils pour mieux dormir

Que l'on soit ronfleur/ronfleur ou que l'on partage ses nuits avec un ronfleur/une ronfleur, au final, la qualité du sommeil de beaucoup s'en ressent. A la longue, cela peut impacter la santé plus ou moins fortement.

En effet, le manque de sommeil peut entraîner du stress, de l'anxiété et de la somnolence en journée. De plus, certains ronfleurs peuvent être atteints d'apnée du sommeil. Ce diagnostic étant en général accompagné d'autres symptômes, telle qu'une fatigue accrue en journée, un manque de concentration ou encore une baisse de libido. Dans ce cas, il vaut mieux consulter.

Le ronflement n'est donc pas à prendre à la légère si l'on souhaite rester de bonne humeur et en bonne santé.

Cependant, dormeurs comme dormeuses, tout le monde est concerné par le ronflement selon l'âge. C'est ce qu'une étude israélienne a démontré après avoir analysé les ronflements de 2000 hommes et femmes. En effet, les femmes ronflent autant et aussi fort que les hommes. *

Les causes du ronflement peuvent être facilement identifiées et quelques solutions simples existent pour à la fois retrouver un sommeil de qualité, mais également rétablir la paix des ménages !

Qu'est-ce qu'un ronflement ?

Appelée également ronchopathie chronique, le ronflement apparait mécaniquement dans la phase de sommeil profond, lorsque les muscles de la bouche et de la gorge sont relâchés. Alors, le palais, la langue et la luette empêchent l'air de passer et créent une vibration dans le pharynx. Cette vibration peut selon les cas atteindre les 50 décibels soit le bruit d'un sèche-cheveux, mais il arrive qu'elle puisse grimper jusqu'à 100 décibels, soit le bruit de l'aspirateur près de chaque oreille !

Les causes du ronflement

Une mauvaise hygiène de vie, dormir avec le nez bouché, une prise de poids...peuvent expliquer les ronflements. Mais aussi une chambre trop chauffée, un air ambiant trop sec ! Voici quelques pistes pour identifier la cause des ronflements.

Une meilleure hygiène de vie à surveiller

Il parait évident, qu'une hygiène de vie correcte permet de résoudre bien des maux. Le fait de pratiquer une activité physique, de manger sainement et léger le soir, permettent de réduire les ronflements. Parmi les causes reconnues, le tabac peut provoquer une

inflammation des voies respiratoires ce qui empêche l'air de circuler correctement et provoque le ronflement. Quant à l'alcool qui peut favoriser l'endormissement, il altère le bon fonctionnement du système sanguin et provoque des micros-réveils qui dégradent la qualité du sommeil. De plus, la prise de somnifères participe à la grande détente des muscles de la gorge. Enfin, lors de la ménopause, les femmes accusent une baisse de leur production d'œstrogènes qui jouent un rôle important dans le tonus musculaire et l'élasticité de la peau. Les voies respiratoires deviennent alors plus lâches et plus volumineuses, augmentant ainsi le risque de ronflements.

Rhumes, allergies, qui obstruent le nez

Les ronflements apparaissent aussi lorsque l'on a des soucis ORL. Pour y remédier les sprays d'eau de mer aident grandement à déboucher le nez. Il existe également des sprays "anti-ronflements", permettant de lubrifier le nez ou la gorge et de faciliter le passage de l'air. Enfin si le ronflement est causé par le nez qui se pince en respirant, il existe des dilatateurs nasaux, à placer dans les narines ou encore des adhésifs externes pour les écarter.

Une qualité de sommeil...dans la bonne position

La pire des positions provoquant le ronflement est lorsque l'on dort sur le dos. Il est donc recommandé de dormir sur le côté. Si l'on n'a pas l'habitude, la bonne idée est de placer des oreillers bombés au milieu du lit pour s'aider à rester dans la bonne position. Il existe également des oreillers anti-ronflements qui garantissent l'alignement de la colonne vertébrale, des muscles du crâne et des cervicales.

Se prémunir des désagréments d'un air trop sec en hiver

Lorsque l'hiver est là, il est naturel d'allumer son chauffage. Mais la sécheresse de l'air de nos habitations peut poser problème. En effet, si l'air est trop sec, il peut entraîner de nombreux désagréments au quotidien : lèvres gercées, peau sèche, yeux, nez et gorge qui piquent. Ce ne sont que quelques-uns des signes d'un air trop sec. Alors, en ajoutant de l'humidité à l'air ambiant pendant la nuit à l'aide d'un humidificateur d'air, cela peut aider à atténuer les ronflements.

Une des solutions : un appareil deux-en-un, l'humidificateur/purificateur d'air, qui assainit l'air et diffuse une brume agréable

Meaco, l'expert britannique du traitement de la qualité de l'air depuis 1991 propose un humidificateur/purificateur d'air : le Meaco Deluxe 202.

Cette solution deux-en-un humidifie et assainit l'air de nos habitations. Doté d'un filtre HEPA**, il élimine les allergènes physiques de l'air, et son filtre à charbon de bois élimine les odeurs. Également équipé d'un diffuseur d'huiles essentielles intégré, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202, permet de profiter de son parfum de prédilection, tandis qu'un ioniseur garde l'air frais.

Enfin, avant d'être diffusée dans l'air sous forme de brume, l'eau est nettoyée par une lampe à ultraviolets afin de s'assurer que l'air humidifié qui sera respiré a d'abord été stérilisé. Cette douce brume est une aide précieuse pour remédier aux ronflements et aux autres problèmes du quotidien causés par un air sec.

Un mode « nuit » très silencieux pour un sommeil apaisé

Construit selon des normes très élevées, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202 dispose, comme nombre d'appareils proposés par l'entreprise, d'un faible niveau de bruit et un mode nuit éteignant la lumière de l'afficheur qui aident à s'endormir paisiblement.

<https://eu.meaco.com/fr>

* Étude publiée en mars 2019 dans le Journal of Clinical Sleep Medicine,

<https://jcsn.aasm.org/doi/10.5664/jcsn.7678>

** Les filtres HEPA (High Efficiency Particulate Air) sont des filtres de haute qualité capables de piéger de plus grandes quantités de petites particules que la plupart des autres filtres.



Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé

Le 18 mars prochain sera la 22^e journée **Nationale du sommeil**. Cette journée permet d'attirer l'attention du grand public sur une activité qui occupe quasiment un tiers de notre vie ! Le thème de cette année reflète les préoccupations de actuelles de tout un chacun : "Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux". Une analyse de Meaco, expert britannique du traitement de la qualité de l'air.

De nombreuses personnes, atteintes de troubles du sommeil, notamment à cause des ronflements, les considèrent comme une fatalité. Voici donc quelques conseils pour mieux dormir

Que l'on soit ronfleur/ronfleur ou que l'on partage ses nuits avec un ronfleur/une ronfleur, au final, la qualité du sommeil de beaucoup s'en ressent. A la longue, cela peut impacter la santé plus ou moins fortement.

En effet, le manque de sommeil peut entraîner du stress, de l'anxiété et de la somnolence en journée. De plus, certains ronfleurs peuvent être atteints d'apnée du sommeil. Ce diagnostic étant en général accompagné d'autres symptômes, telle qu'une fatigue accrue en journée, un manque de concentration ou encore une baisse de libido. Dans ce cas, il vaut mieux consulter.

Le ronflement n'est donc pas à prendre à la légère si l'on souhaite rester de bonne humeur et en bonne santé.

Cependant, dormeurs comme dormeuses, tout le monde est concerné par le ronflement selon l'âge. C'est ce qu'une étude israélienne a démontré après avoir analysé les ronflements de 2000 hommes et femmes. En effet, les femmes ronflent autant et aussi fort que les hommes. *

Les causes du ronflement peuvent être facilement identifiées et quelques solutions simples existent pour à la fois retrouver un sommeil de qualité, mais également rétablir la paix des ménages !

Qu'est-ce qu'un ronflement ?

Appelée également ronchopathie chronique, le ronflement apparait mécaniquement dans la phase de sommeil profond, lorsque les muscles de la bouche et de la gorge sont relâchés. Alors, le palais, la langue et la luette empêchent l'air de passer et créent une vibration dans le pharynx. Cette vibration peut selon les cas atteindre les 50 décibels soit le bruit d'un sèche-cheveux, mais il arrive qu'elle puisse grimper jusqu'à 100 décibels, soit le bruit de l'aspirateur près de chaque oreille !

Les causes du ronflement

Une mauvaise hygiène de vie, dormir avec le nez bouché, une prise de poids...peuvent expliquer les ronflements. Mais aussi une chambre trop chauffée, un air ambiant trop sec ! Voici quelques pistes pour identifier la cause des ronflements.

Une meilleure hygiène de vie à surveiller

Il parait évident, qu'une hygiène de vie correcte permet de résoudre bien des maux. Le fait de pratiquer une activité physique, de manger sainement et léger le soir, permettent

de réduire les ronflements. Parmi les causes reconnues, le tabac peut provoquer une inflammation des voies respiratoires ce qui empêche l'air de circuler correctement et provoque le ronflement. Quant à l'alcool qui peut favoriser l'endormissement, il altère le bon fonctionnement du système sanguin et provoque des micros-réveils qui dégradent la qualité du sommeil. De plus, la prise de somnifères participe à la grande détente des muscles de la gorge. Enfin, lors de la ménopause, les femmes accusent une baisse de leur production d'œstrogènes qui jouent un rôle important dans le tonus musculaire et l'élasticité de la peau. Les voies respiratoires deviennent alors plus lâches et plus volumineuses, augmentant ainsi le risque de ronflements.

Rhumes, allergies, qui obstruent le nez

Les ronflements apparaissent aussi lorsque l'on a des soucis ORL. Pour y remédier les sprays d'eau de mer aident grandement à déboucher le nez. Il existe également des sprays "anti-ronflements", permettant de lubrifier le nez ou la gorge et de faciliter le passage de l'air. Enfin si le ronflement est causé par le nez qui se pince en respirant, il existe des dilatateurs nasaux, à placer dans les narines ou encore des adhésifs externes pour les écarter.

Une qualité de sommeil...dans la bonne position

La pire des positions provoquant le ronflement est lorsque l'on dort sur le dos. Il est donc recommandé de dormir sur le côté. Si l'on n'a pas l'habitude, la bonne idée est de placer des oreillers bombés au milieu du lit pour s'aider à rester dans la bonne position. Il existe également des oreillers anti-ronflements qui garantissent l'alignement de la colonne vertébrale, des muscles du crâne et des cervicales.

Se prémunir des désagréments d'un air trop sec en hiver

Lorsque l'hiver est là, il est naturel d'allumer son chauffage. Mais la sécheresse de l'air de nos habitations peut poser problème. En effet, si l'air est trop sec, il peut entraîner de nombreux désagréments au quotidien : lèvres gercées, peau sèche, yeux, nez et gorge qui piquent. Ce ne sont que quelques-uns des signes d'un air trop sec. Alors, en ajoutant de l'humidité à l'air ambiant pendant la nuit à l'aide d'un humidificateur d'air, cela peut aider à atténuer les ronflements.

Une des solutions : un appareil deux-en-un, l'humidificateur/purificateur d'air, qui assainit l'air et diffuse une brume agréable

Meaco, l'expert britannique du traitement de la qualité de l'air depuis 1991 propose un humidificateur/purificateur d'air : le Meaco Deluxe 202.

Cette solution deux-en-un humidifie et assainit l'air de nos habitations. Doté d'un filtre HEPA**, il élimine les allergènes physiques de l'air, et son filtre à charbon de bois élimine les odeurs. Également équipé d'un diffuseur d'huiles essentielles intégré, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202, permet de profiter de son parfum de prédilection, tandis qu'un ioniseur garde l'air frais.

Enfin, avant d'être diffusée dans l'air sous forme de brume, l'eau est nettoyée par une lampe à ultraviolets afin de s'assurer que l'air humidifié qui sera respiré a d'abord été stérilisé. Cette douce brume est une aide précieuse pour remédier aux ronflements et aux autres problèmes du quotidien causés par un air sec.

Un mode « nuit » très silencieux pour un sommeil apaisé

Construit selon des normes très élevées, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202 dispose, comme nombre d'appareils proposés par l'entreprise, d'un faible niveau de bruit et un mode nuit éteignant la lumière de l'afficheur qui aident à s'endormir paisiblement.

<https://eu.meaco.com/fr>

* Étude publiée en mars 2019 dans le Journal of Clinical Sleep Medicine,
<https://jcsn.aasm.org/doi/10.5664/jcsn.7678>

** Les filtres HEPA (High Efficiency Particulate Air) sont des filtres de haute qualité capables de piéger de plus grandes quantités de petites particules que la plupart des autres filtres.



Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé

Le 18 mars prochain sera la 22^e journée **Nationale du sommeil**. Cette journée permet d'attirer l'attention du grand public sur une activité qui occupe quasiment un tiers de notre vie ! Le thème de cette année reflète les préoccupations de actuelles de tout un chacun : "Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux". Une analyse de Meaco, expert britannique du traitement de la qualité de l'air.

De nombreuses personnes, atteintes de troubles du sommeil, notamment à cause des ronflements, les considèrent comme une fatalité. Voici donc quelques conseils pour mieux dormir

Que l'on soit ronfleur/ronfleur ou que l'on partage ses nuits avec un ronfleur/une ronfleur, au final, la qualité du sommeil de beaucoup s'en ressent. A la longue, cela peut impacter la santé plus ou moins fortement.

En effet, le manque de sommeil peut entraîner du stress, de l'anxiété et de la somnolence en journée. De plus, certains ronfleurs peuvent être atteints d'apnée du sommeil. Ce diagnostic étant en général accompagné d'autres symptômes, telle qu'une fatigue accrue en journée, un manque de concentration ou encore une baisse de libido. Dans ce cas, il vaut mieux consulter.

Le ronflement n'est donc pas à prendre à la légère si l'on souhaite rester de bonne humeur et en bonne santé.

Cependant, dormeurs comme dormeuses, tout le monde est concerné par le ronflement selon l'âge. C'est ce qu'une étude israélienne a démontré après avoir analysé les ronflements de 2000 hommes et femmes. En effet, les femmes ronflent autant et aussi fort que les hommes. *

Les causes du ronflement peuvent être facilement identifiées et quelques solutions simples existent pour à la fois retrouver un sommeil de qualité, mais également rétablir la paix des ménages !

Qu'est-ce qu'un ronflement ?

Appelée également ronchopathie chronique, le ronflement apparait mécaniquement dans la phase de sommeil profond, lorsque les muscles de la bouche et de la gorge sont relâchés. Alors, le palais, la langue et la luette empêchent l'air de passer et créent une vibration dans le pharynx. Cette vibration peut selon les cas atteindre les 50 décibels soit le bruit d'un sèche-cheveux, mais il arrive qu'elle puisse grimper jusqu'à 100 décibels, soit le bruit de l'aspirateur près de chaque oreille !

Les causes du ronflement

Une mauvaise hygiène de vie, dormir avec le nez bouché, une prise de poids...peuvent expliquer les ronflements. Mais aussi une chambre trop chauffée, un air ambiant trop sec ! Voici quelques pistes pour identifier la cause des ronflements.

Une meilleure hygiène de vie à surveiller

Il parait évident, qu'une hygiène de vie correcte permet de résoudre bien des maux. Le fait de pratiquer une activité physique, de manger sainement et léger le soir, permettent

de réduire les ronflements. Parmi les causes reconnues, le tabac peut provoquer une inflammation des voies respiratoires ce qui empêche l'air de circuler correctement et provoque le ronflement. Quant à l'alcool qui peut favoriser l'endormissement, il altère le bon fonctionnement du système sanguin et provoque des micros-réveils qui dégradent la qualité du sommeil. De plus, la prise de somnifères participe à la grande détente des muscles de la gorge. Enfin, lors de la ménopause, les femmes accusent une baisse de leur production d'œstrogènes qui jouent un rôle important dans le tonus musculaire et l'élasticité de la peau. Les voies respiratoires deviennent alors plus lâches et plus volumineuses, augmentant ainsi le risque de ronflements.

Rhumes, allergies, qui obstruent le nez

Les ronflements apparaissent aussi lorsque l'on a des soucis ORL. Pour y remédier les sprays d'eau de mer aident grandement à déboucher le nez. Il existe également des sprays "anti-ronflements", permettant de lubrifier le nez ou la gorge et de faciliter le passage de l'air. Enfin si le ronflement est causé par le nez qui se pince en respirant, il existe des dilateurs nasaux, à placer dans les narines ou encore des adhésifs externes pour les écarter.

Une qualité de sommeil...dans la bonne position

La pire des positions provoquant le ronflement est lorsque l'on dort sur le dos. Il est donc recommandé de dormir sur le côté. Si l'on n'a pas l'habitude, la bonne idée est de placer des oreillers bombés au milieu du lit pour s'aider à rester dans la bonne position. Il existe également des oreillers anti-ronflements qui garantissent l'alignement de la colonne vertébrale, des muscles du crâne et des cervicales.

Se prémunir des désagréments d'un air trop sec en hiver

Lorsque l'hiver est là, il est naturel d'allumer son chauffage. Mais la sécheresse de l'air de nos habitations peut poser problème. En effet, si l'air est trop sec, il peut entraîner de nombreux désagréments au quotidien : lèvres gercées, peau sèche, yeux, nez et gorge qui piquent. Ce ne sont que quelques-uns des signes d'un air trop sec. Alors, en ajoutant de l'humidité à l'air ambiant pendant la nuit à l'aide d'un humidificateur d'air, cela peut aider à atténuer les ronflements.

Une des solutions : un appareil deux-en-un, l'humidificateur/purificateur d'air, qui assainit l'air et diffuse une brume agréable

Meaco, l'expert britannique du traitement de la qualité de l'air depuis 1991 propose un humidificateur/purificateur d'air : le Meaco Deluxe 202.

Cette solution deux-en-un humidifie et assainit l'air de nos habitations. Doté d'un filtre HEPA**, il élimine les allergènes physiques de l'air, et son filtre à charbon de bois élimine les odeurs. Également équipé d'un diffuseur d'huiles essentielles intégré, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202, permet de profiter de son parfum de prédilection, tandis qu'un ioniseur garde l'air frais.

Enfin, avant d'être diffusée dans l'air sous forme de brume, l'eau est nettoyée par une lampe à ultraviolets afin de s'assurer que l'air humidifié qui sera respiré a d'abord été stérilisé. Cette douce brume est une aide précieuse pour remédier aux ronflements et aux autres problèmes du quotidien causés par un air sec.

Un mode « nuit » très silencieux pour un sommeil apaisé

Construit selon des normes très élevées, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202 dispose, comme nombre d'appareils proposés par l'entreprise, d'un faible niveau de bruit et un mode nuit éteignant la lumière de l'afficheur qui aident à s'endormir paisiblement.

<https://eu.meaco.com/fr>

* Étude publiée en mars 2019 dans le Journal of Clinical Sleep Medicine,
<https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.7678>

** Les filtres HEPA (High Efficiency Particulate Air) sont des filtres de haute qualité capables de piéger de plus grandes quantités de petites particules que la plupart des autres filtres.

Commentaires

Aucun commentaire pour le moment. Soyez le premier à laisser un commentaire.



Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé

Le 18 mars prochain sera la 22^e journée **Nationale du sommeil**. Cette journée permet d'attirer l'attention du grand public sur une activité qui occupe quasiment un tiers de notre vie ! Le thème de cette année reflète les préoccupations de actuelles de tout un chacun : "Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux". Une analyse de Meaco, expert britannique du traitement de la qualité de l'air.

De nombreuses personnes, atteintes de troubles du sommeil, notamment à cause des ronflements, les considèrent comme une fatalité. Voici donc quelques conseils pour mieux dormir

Que l'on soit ronfleur/ronfleur ou que l'on partage ses nuits avec un ronfleur/une ronfleur, au final, la qualité du sommeil de beaucoup s'en ressent. A la longue, cela peut impacter la santé plus ou moins fortement.

En effet, le manque de sommeil peut entraîner du stress, de l'anxiété et de la somnolence en journée. De plus, certains ronfleurs peuvent être atteints d'apnée du sommeil. Ce diagnostic étant en général accompagné d'autres symptômes, telle qu'une fatigue accrue en journée, un manque de concentration ou encore une baisse de libido. Dans ce cas, il vaut mieux consulter.

Le ronflement n'est donc pas à prendre à la légère si l'on souhaite rester de bonne humeur et en bonne santé.

Cependant, dormeurs comme dormeuses, tout le monde est concerné par le ronflement selon l'âge. C'est ce qu'une étude israélienne a démontré après avoir analysé les ronflements de 2000 hommes et femmes. En effet, les femmes ronflent autant et aussi fort que les hommes. *

Les causes du ronflement peuvent être facilement identifiées et quelques solutions simples existent pour à la fois retrouver un sommeil de qualité, mais également rétablir la paix des ménages !

Qu'est-ce qu'un ronflement ?

Appelée également ronchopathie chronique, le ronflement apparait mécaniquement dans la phase de sommeil profond, lorsque les muscles de la bouche et de la gorge sont relâchés. Alors, le palais, la langue et la luette empêchent l'air de passer et créent une vibration dans le pharynx. Cette vibration peut selon les cas atteindre les 50 décibels soit le bruit d'un sèche-cheveux, mais il arrive qu'elle puisse grimper jusqu'à 100 décibels, soit le bruit de l'aspirateur près de chaque oreille !

Les causes du ronflement

Une mauvaise hygiène de vie, dormir avec le nez bouché, une prise de poids...peuvent expliquer les ronflements. Mais aussi une chambre trop chauffée, un air ambiant trop sec ! Voici quelques pistes pour identifier la cause des ronflements.

Une meilleure hygiène de vie à surveiller

Il parait évident, qu'une hygiène de vie correcte permet de résoudre bien des maux. Le fait de pratiquer une activité physique, de manger sainement et léger le soir, permettent

de réduire les ronflements. Parmi les causes reconnues, le tabac peut provoquer une inflammation des voies respiratoires ce qui empêche l'air de circuler correctement et provoque le ronflement. Quant à l'alcool qui peut favoriser l'endormissement, il altère le bon fonctionnement du système sanguin et provoque des micros-réveils qui dégradent la qualité du sommeil. De plus, la prise de somnifères participe à la grande détente des muscles de la gorge. Enfin, lors de la ménopause, les femmes accusent une baisse de leur production d'œstrogènes qui jouent un rôle important dans le tonus musculaire et l'élasticité de la peau. Les voies respiratoires deviennent alors plus lâches et plus volumineuses, augmentant ainsi le risque de ronflements.

Rhumes, allergies, qui obstruent le nez

Les ronflements apparaissent aussi lorsque l'on a des soucis ORL. Pour y remédier les sprays d'eau de mer aident grandement à déboucher le nez. Il existe également des sprays "anti-ronflements", permettant de lubrifier le nez ou la gorge et de faciliter le passage de l'air. Enfin si le ronflement est causé par le nez qui se pince en respirant, il existe des dilateurs nasaux, à placer dans les narines ou encore des adhésifs externes pour les écarter.

Une qualité de sommeil...dans la bonne position

La pire des positions provoquant le ronflement est lorsque l'on dort sur le dos. Il est donc recommandé de dormir sur le côté. Si l'on n'a pas l'habitude, la bonne idée est de placer des oreillers bombés au milieu du lit pour s'aider à rester dans la bonne position. Il existe également des oreillers anti-ronflements qui garantissent l'alignement de la colonne vertébrale, des muscles du crâne et des cervicales.

Se prémunir des désagrèments d'un air trop sec en hiver

Lorsque l'hiver est là, il est naturel d'allumer son chauffage. Mais la sécheresse de l'air de nos habitations peut poser problème. En effet, si l'air est trop sec, il peut entraîner de nombreux désagrèments au quotidien : lèvres gercées, peau sèche, yeux, nez et gorge qui piquent. Ce ne sont que quelques-uns des signes d'un air trop sec. Alors, en ajoutant de l'humidité à l'air ambiant pendant la nuit à l'aide d'un humidificateur d'air, cela peut aider à atténuer les ronflements.

Une des solutions : un appareil deux-en-un, l'humidificateur/purificateur d'air, qui assainit l'air et diffuse une brume agréable

Meaco, l'expert britannique du traitement de la qualité de l'air depuis 1991 propose un humidificateur/purificateur d'air : le Meaco Deluxe 202.

Cette solution deux-en-un humidifie et assainit l'air de nos habitations. Doté d'un filtre HEPA**, il élimine les allergènes physiques de l'air, et son filtre à charbon de bois élimine les odeurs. Également équipé d'un diffuseur d'huiles essentielles intégré, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202, permet de profiter de son parfum de prédilection, tandis qu'un ioniseur garde l'air frais.

Enfin, avant d'être diffusée dans l'air sous forme de brume, l'eau est nettoyée par une lampe à ultraviolets afin de s'assurer que l'air humidifié qui sera respiré a d'abord été stérilisé. Cette douce brume est une aide précieuse pour remédier aux ronflements et aux autres problèmes du quotidien causés par un air sec.

Un mode « nuit » très silencieux pour un sommeil apaisé

Construit selon des normes très élevées, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202 dispose, comme nombre d'appareils proposés par l'entreprise, d'un faible niveau de bruit et un mode nuit éteignant la lumière de l'afficheur qui aident à s'endormir paisiblement.

<https://eu.meaco.com/fr>

* Étude publiée en mars 2019 dans le Journal of Clinical Sleep Medicine,
<https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.7678>

** Les filtres HEPA (High Efficiency Particulate Air) sont des filtres de haute qualité capables de piéger de plus grandes quantités de petites particules que la plupart des autres filtres.



Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé

Le 18 mars prochain sera la 22^e journée **Nationale du sommeil**. Cette journée permet d'attirer l'attention du grand public sur une activité qui occupe quasiment un tiers de notre vie ! Le thème de cette année reflète les préoccupations de actuelles de tout un chacun : "Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux". Une analyse de Meaco, expert britannique du traitement de la qualité de l'air.

De nombreuses personnes, atteintes de troubles du sommeil, notamment à cause des ronflements, les considèrent comme une fatalité. Voici donc quelques conseils pour mieux dormir

Que l'on soit ronfleur/ronfleur ou que l'on partage ses nuits avec un ronfleur/une ronfleur, au final, la qualité du sommeil de beaucoup s'en ressent. A la longue, cela peut impacter la santé plus ou moins fortement.

En effet, le manque de sommeil peut entraîner du stress, de l'anxiété et de la somnolence en journée. De plus, certains ronfleurs peuvent être atteints d'apnée du sommeil. Ce diagnostic étant en général accompagné d'autres symptômes, telle qu'une fatigue accrue en journée, un manque de concentration ou encore une baisse de libido. Dans ce cas, il vaut mieux consulter.

Le ronflement n'est donc pas à prendre à la légère si l'on souhaite rester de bonne humeur et en bonne santé.

Cependant, dormeurs comme dormeuses, tout le monde est concerné par le ronflement selon l'âge. C'est ce qu'une étude israélienne a démontré après avoir analysé les ronflements de 2000 hommes et femmes. En effet, les femmes ronflent autant et aussi fort que les hommes. *

Les causes du ronflement peuvent être facilement identifiées et quelques solutions simples existent pour à la fois retrouver un sommeil de qualité, mais également rétablir la paix des ménages !

Qu'est-ce qu'un ronflement ?

Appelée également ronchopathie chronique, le ronflement apparait mécaniquement dans la phase de sommeil profond, lorsque les muscles de la bouche et de la gorge sont relâchés. Alors, le palais, la langue et la luette empêchent l'air de passer et créent une vibration dans le pharynx. Cette vibration peut selon les cas atteindre les 50 décibels soit le bruit d'un sèche-cheveux, mais il arrive qu'elle puisse grimper jusqu'à 100 décibels, soit le bruit de l'aspirateur près de chaque oreille !

Les causes du ronflement

Une mauvaise hygiène de vie, dormir avec le nez bouché, une prise de poids...peuvent expliquer les ronflements. Mais aussi une chambre trop chauffée, un air ambiant trop sec ! Voici quelques pistes pour identifier la cause des ronflements.

Une meilleure hygiène de vie à surveiller

Il parait évident, qu'une hygiène de vie correcte permet de résoudre bien des maux. Le fait de pratiquer une activité physique, de manger sainement et léger le soir, permettent

de réduire les ronflements. Parmi les causes reconnues, le tabac peut provoquer une inflammation des voies respiratoires ce qui empêche l'air de circuler correctement et provoque le ronflement. Quant à l'alcool qui peut favoriser l'endormissement, il altère le bon fonctionnement du système sanguin et provoque des micros-réveils qui dégradent la qualité du sommeil. De plus, la prise de somnifères participe à la grande détente des muscles de la gorge. Enfin, lors de la ménopause, les femmes accusent une baisse de leur production d'œstrogènes qui jouent un rôle important dans le tonus musculaire et l'élasticité de la peau. Les voies respiratoires deviennent alors plus lâches et plus volumineuses, augmentant ainsi le risque de ronflements.

Rhumes, allergies, qui obstruent le nez

Les ronflements apparaissent aussi lorsque l'on a des soucis ORL. Pour y remédier les sprays d'eau de mer aident grandement à déboucher le nez. Il existe également des sprays "anti-ronflements", permettant de lubrifier le nez ou la gorge et de faciliter le passage de l'air. Enfin si le ronflement est causé par le nez qui se pince en respirant, il existe des dilatateurs nasaux, à placer dans les narines ou encore des adhésifs externes pour les écarter.

Une qualité de sommeil...dans la bonne position

La pire des positions provoquant le ronflement est lorsque l'on dort sur le dos. Il est donc recommandé de dormir sur le côté. Si l'on n'a pas l'habitude, la bonne idée est de placer des oreillers bombés au milieu du lit pour s'aider à rester dans la bonne position. Il existe également des oreillers anti-ronflements qui garantissent l'alignement de la colonne vertébrale, des muscles du crâne et des cervicales.

Se prémunir des désagréments d'un air trop sec en hiver

Lorsque l'hiver est là, il est naturel d'allumer son chauffage. Mais la sécheresse de l'air de nos habitations peut poser problème. En effet, si l'air est trop sec, il peut entraîner de nombreux désagréments au quotidien : lèvres gercées, peau sèche, yeux, nez et gorge qui piquent. Ce ne sont que quelques-uns des signes d'un air trop sec. Alors, en ajoutant de l'humidité à l'air ambiant pendant la nuit à l'aide d'un humidificateur d'air, cela peut aider à atténuer les ronflements.

Une des solutions : un appareil deux-en-un, l'humidificateur/purificateur d'air, qui assainit l'air et diffuse une brume agréable

Meaco, l'expert britannique du traitement de la qualité de l'air depuis 1991 propose un humidificateur/purificateur d'air : le Meaco Deluxe 202.

Cette solution deux-en-un humidifie et assainit l'air de nos habitations. Doté d'un filtre HEPA**, il élimine les allergènes physiques de l'air, et son filtre à charbon de bois élimine les odeurs. Également équipé d'un diffuseur d'huiles essentielles intégré, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202, permet de profiter de son parfum de prédilection, tandis qu'un ioniseur garde l'air frais.

Enfin, avant d'être diffusée dans l'air sous forme de brume, l'eau est nettoyée par une lampe à ultraviolets afin de s'assurer que l'air humidifié qui sera respiré a d'abord été stérilisé. Cette douce brume est une aide précieuse pour remédier aux ronflements et aux autres problèmes du quotidien causés par un air sec.

Un mode « nuit » très silencieux pour un sommeil apaisé

Construit selon des normes très élevées, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202 dispose, comme nombre d'appareils proposés par l'entreprise, d'un faible niveau de bruit et un mode nuit éteignant la lumière de l'afficheur qui aident à s'endormir paisiblement.

<https://eu.meaco.com/fr>

* Étude publiée en mars 2019 dans le Journal of Clinical Sleep Medicine,
<https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.7678>

** Les filtres HEPA (High Efficiency Particulate Air) sont des filtres de haute qualité capables de piéger de plus grandes quantités de petites particules que la plupart des autres filtres.

Commentaires



Journée Nationale du Sommeil - 18 mars 2022 - Quelques conseils pour combattre les ronflements et tenter de retrouver un sommeil apaisé

Le 18 mars prochain sera la 22^e journée **Nationale du sommeil**. Cette journée permet d'attirer l'attention du grand public sur une activité qui occupe quasiment un tiers de notre vie ! Le thème de cette année reflète les préoccupations de actuelles de tout un chacun : "Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux". Une analyse de Meaco, expert britannique du traitement de la qualité de l'air.

De nombreuses personnes, atteintes de troubles du sommeil, notamment à cause des ronflements, les considèrent comme une fatalité. Voici donc quelques conseils pour mieux dormir

Que l'on soit ronfleur/ronfleur ou que l'on partage ses nuits avec un ronfleur/une ronfleur, au final, la qualité du sommeil de beaucoup s'en ressent. A la longue, cela peut impacter la santé plus ou moins fortement.

En effet, le manque de sommeil peut entraîner du stress, de l'anxiété et de la somnolence en journée. De plus, certains ronfleurs peuvent être atteints d'apnée du sommeil. Ce diagnostic étant en général accompagné d'autres symptômes, telle qu'une fatigue accrue en journée, un manque de concentration ou encore une baisse de libido. Dans ce cas, il vaut mieux consulter.

Le ronflement n'est donc pas à prendre à la légère si l'on souhaite rester de bonne humeur et en bonne santé.

Cependant, dormeurs comme dormeuses, tout le monde est concerné par le ronflement selon l'âge. C'est ce qu'une étude israélienne a démontré après avoir analysé les ronflements de 2000 hommes et femmes. En effet, les femmes ronflent autant et aussi fort que les hommes. *

Les causes du ronflement peuvent être facilement identifiées et quelques solutions simples existent pour à la fois retrouver un sommeil de qualité, mais également rétablir la paix des ménages !

Qu'est-ce qu'un ronflement ?

Appelée également ronchopathie chronique, le ronflement apparait mécaniquement dans la phase de sommeil profond, lorsque les muscles de la bouche et de la gorge sont relâchés. Alors, le palais, la langue et la luette empêchent l'air de passer et créent une vibration dans le pharynx. Cette vibration peut selon les cas atteindre les 50 décibels soit le bruit d'un sèche-cheveux, mais il arrive qu'elle puisse grimper jusqu'à 100 décibels, soit le bruit de l'aspirateur près de chaque oreille !

Les causes du ronflement

Une mauvaise hygiène de vie, dormir avec le nez bouché, une prise de poids...peuvent expliquer les ronflements. Mais aussi une chambre trop chauffée, un air ambiant trop sec ! Voici quelques pistes pour identifier la cause des ronflements.

Une meilleure hygiène de vie à surveiller

Il parait évident, qu'une hygiène de vie correcte permet de résoudre bien des maux. Le fait de pratiquer une activité physique, de manger sainement et léger le soir, permettent

de réduire les ronflements. Parmi les causes reconnues, le tabac peut provoquer une inflammation des voies respiratoires ce qui empêche l'air de circuler correctement et provoque le ronflement. Quant à l'alcool qui peut favoriser l'endormissement, il altère le bon fonctionnement du système sanguin et provoque des micros-réveils qui dégradent la qualité du sommeil. De plus, la prise de somnifères participe à la grande détente des muscles de la gorge. Enfin, lors de la ménopause, les femmes accusent une baisse de leur production d'œstrogènes qui jouent un rôle important dans le tonus musculaire et l'élasticité de la peau. Les voies respiratoires deviennent alors plus lâches et plus volumineuses, augmentant ainsi le risque de ronflements.

Rhumes, allergies, qui obstruent le nez

Les ronflements apparaissent aussi lorsque l'on a des soucis ORL. Pour y remédier les sprays d'eau de mer aident grandement à déboucher le nez. Il existe également des sprays "anti-ronflements", permettant de lubrifier le nez ou la gorge et de faciliter le passage de l'air. Enfin si le ronflement est causé par le nez qui se pince en respirant, il existe des dilateurs nasaux, à placer dans les narines ou encore des adhésifs externes pour les écarter.

Une qualité de sommeil...dans la bonne position

La pire des positions provoquant le ronflement est lorsque l'on dort sur le dos. Il est donc recommandé de dormir sur le côté. Si l'on n'a pas l'habitude, la bonne idée est de placer des oreillers bombés au milieu du lit pour s'aider à rester dans la bonne position. Il existe également des oreillers anti-ronflements qui garantissent l'alignement de la colonne vertébrale, des muscles du crâne et des cervicales.

Se prémunir des désagréments d'un air trop sec en hiver

Lorsque l'hiver est là, il est naturel d'allumer son chauffage. Mais la sécheresse de l'air de nos habitations peut poser problème. En effet, si l'air est trop sec, il peut entraîner de nombreux désagréments au quotidien : lèvres gercées, peau sèche, yeux, nez et gorge qui piquent. Ce ne sont que quelques-uns des signes d'un air trop sec. Alors, en ajoutant de l'humidité à l'air ambiant pendant la nuit à l'aide d'un humidificateur d'air, cela peut aider à atténuer les ronflements.

Une des solutions : un appareil deux-en-un, l'humidificateur/purificateur d'air, qui assainit l'air et diffuse une brume agréable

Meaco, l'expert britannique du traitement de la qualité de l'air depuis 1991 propose un humidificateur/purificateur d'air : le Meaco Deluxe 202.

Cette solution deux-en-un humidifie et assainit l'air de nos habitations. Doté d'un filtre HEPA**, il élimine les allergènes physiques de l'air, et son filtre à charbon de bois élimine les odeurs. Également équipé d'un diffuseur d'huiles essentielles intégré, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202, permet de profiter de son parfum de prédilection, tandis qu'un ioniseur garde l'air frais.

Enfin, avant d'être diffusée dans l'air sous forme de brume, l'eau est nettoyée par une lampe à ultraviolets afin de s'assurer que l'air humidifié qui sera respiré a d'abord été stérilisé. Cette douce brume est une aide précieuse pour remédier aux ronflements et aux autres problèmes du quotidien causés par un air sec.

Un mode « nuit » très silencieux pour un sommeil apaisé

Construit selon des normes très élevées, l'humidificateur/purificateur d'air Meaco Deluxe 202 dispose, comme nombre d'appareils proposés par l'entreprise, d'un faible niveau de bruit et un mode nuit éteignant la lumière de l'afficheur qui aident à s'endormir paisiblement.

<https://eu.meaco.com/fr>

* Étude publiée en mars 2019 dans le Journal of Clinical Sleep Medicine,
<https://jcsm.aasm.org/doi/10.5664/jcsm.7678>

** Les filtres HEPA (High Efficiency Particulate Air) sont des filtres de haute qualité capables de piéger de plus grandes quantités de petites particules que la plupart des autres filtres.



Appareil d'apnée du sommeil : pour qui, prix, comment ça marche ?



Article mis à jour le 09/03/22 18:05

L'apnée du sommeil se caractérise par des réductions ou des interruptions de la respiration pendant le sommeil. Pour remédier à ce trouble majeur, des appareils spécifiques existent. Quel est leur mode de fonctionnement ? Comment les supporter ? Explications avec le Dr Marc Rey, neurologue spécialiste du sommeil.

Sommaire

Définition : c'est quoi un appareil pour l'apnée du sommeil ?

L'appareil de Pression Positive Continue (PPC) est une petite machine qui insuffle de l'air dans les voies aériennes supérieures via un tube et un masque. L'appareil va souffler de l'air dans le nez afin de maintenir une pression au fond de la gorge en continu, c'est-à-dire aussi bien à l'inspiration qu'à l'expiration. "**Le PPC vise à maintenir ouvertes les voies aériennes supérieures pour permettre le passage de l'air car dans l'apnée obstructive du sommeil, les muscles des voies aériennes supérieures ne se contractent pas assez, résultat, les parois viennent se collaber et le sujet ne peut plus respirer**", explique le Dr Marc Rey, neurologue spécialiste du sommeil. Quelles sont les indications des appareils pour apnée du sommeil ?

Les appareils pour apnée du sommeil sont proposés **uniquement aux patients pour lesquels le diagnostic de syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS) est confirmé.** "**Avant de prescrire un appareil de PPC, le médecin va évaluer le nombre d'apnées du sommeil ou d'hypopnées du sujet. Si celui-ci est supérieur à 15 par heure de sommeil, on considère que le sujet fait de l'apnée du sommeil. La machine doit impérativement être utilisée chez les personnes faisant plus de 30 apnées ou hypopnées du sommeil, avant de proposer éventuellement d'autres types de traitements**", développe le neurologue spécialiste du sommeil.

L'appareil pour apnée du sommeil **souffle de l'air en continu dans les voies respiratoires par l'intermédiaire d'un tube et d'un masque.** L'air qui est envoyé permet de maintenir les voies respiratoires ouvertes et ainsi **d'empêcher les interruptions ou les réductions de la respiration.**

Combien de temps le garder ?

L'appareil pour apnée du sommeil doit être **porté toutes les nuits, et pendant quelques années, jusqu'à ce que le sujet ne fasse plus d'apnées du sommeil.** " Certaines personnes vont maigrir, car il faut savoir que le surpoids implique la présence de graisse au niveau du ventre mais aussi au niveau de l'arrière-gorge. Résultat, les muscles chargés de maintenir ouvertes les voies aériennes supérieures peinent à rigidifier les parois et à bien les ouvrir, ce qui favorise les apnées du sommeil", indique notre interlocuteur. Le port d'une orthèse d'avancée mandibulaire, qui est placée dans la bouche et qui tire en avant la mâchoire inférieure de manière à éviter la fermeture lors de l'inspiration, peut également être préconisé. Pour d'autres, **des solutions chirurgicales peuvent être proposées, notamment chez les sujets ayant de grosses amygdales et de grosses végétations.**

L'appareil pour apnée du sommeil est beaucoup plus **facile à supporter si le syndrome d'apnées est sévère, car il améliore considérablement la qualité du sommeil et par conséquent, la qualité de vie.** "Le fait de dormir sans être réveillé est un tel plaisir que les contraintes de la machine se révèlent beaucoup moins importantes", argue le Dr Marc Rey. Autrement dit, il est très bien supporté en cas d'apnée du sommeil sévère. Toutefois, il est vrai que cela nécessite **une adaptation d'environ un mois, notamment pour trouver la bonne pression,** vérifier la correction des troubles respiratoires pendant la nuit.

Quels sont les effets secondaires des appareils pour apnée du sommeil ?

Les effets secondaires sont essentiellement locaux avec une **sècheresse du nez.** Cela nécessite une adaptation de la pression de la machine, du type de masque, et un entretien régulier de celui-ci. Il est **recommandé de le changer une fois par an ou tous les 6 mois.L'installation d'un humidificateur d'air sur le circuit peut également être préconisé.**

Quelles sont les contre-indications des appareils pour apnée du sommeil ?

"Il faut être certain d'avoir posé le diagnostic de syndrome d'apnée du sommeil obstructif car cette thérapeutique ne peut être utilisée dans le cadre d'un syndrome d'apnée centrale, dans laquelle il n'y a plus de commande respiratoire. **Une insuffisance cardiaque est une contre-indication formelle à ce type de machine**", prévient le Président de **l'INSV.**

Quel est le prix d'un appareil pour apnée du sommeil ?

Le prix moyen d'un appareil pour apnée du sommeil est de **700€.**

Remboursement : quelle prise en charge ?

Les machines pour apnée du sommeil sont **louées et prises en charge par l'Assurance Maladie, soit à 100% en cas de maladie exonérante, soit comme la plupart des médicaments, c'est-à-dire à 80%, et c'est complété par la mutuelle.**

*Merci au Dr Marc Rey, neurologue spécialiste du sommeil, président de **l'Institut National du Sommeil** et de la **Vigilance (INSV)***



Parents, voici ce que la privation de sommeil fait à votre cerveau

Par
Nina Parage

Mis à jour le 08/03/2022 à 11:44

Partager

Quand Bébé arrive à la maison, les jeunes parents se retrouvent abonnés aux nuits courtes et agitées. Une privation de sommeil qui, sur la durée, peut avoir des effets délétères sur la santé (et le moral).

Quand Morphée est chahuté, le cerveau en prend un coup. Docteur Marc Rey, Président de **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance (**INSV**), nous explique qu'une nuit trop courte altère l'activité cellulaire cérébrale. Les modifications des connexions synaptiques (entre les neurones) liées au sommeil sont diminuées. Cela engendre des **troubles de la mémoire**, une baisse de la concentration et des réflexes avec une plus grande maladresse... Et plus la dette de sommeil s'accroît, plus le cerveau met du temps à s'en remettre. Une étude polonaise publiée dans la revue Plos One s'est ainsi attachée à étudier l'impact à long terme de cette privation. Pendant dix jours, une vingtaine de patients n'ont dormi que 5h15 en moyenne par nuit, au lieu de leur temps de sommeil habituel de 7h35. Sept jours après l'expérience et malgré un retour à un rythme normal, ces derniers n'ont toujours pas récupéré la totalité de leurs fonctions cognitives. Ils ont retrouvé une partie de leurs réflexes, mais d'autres paramètres neurophysiologiques étaient encore mis à mal.

L'insomnie impacte la mémoire

« *En dormant, on consolide ses apprentissages de la journée. C'est notamment pour cela que les enfants ont besoin de plus de sommeil, car ils intègrent énormément d'informations.* » Le cerveau se repasse les événements de la journée, et fait le tri entre les souvenirs importants et ceux à jeter aux oubliettes. Faire une nuit en pointillés entrave ce processus, ce qui altère donc la mémoire à long terme. Par ailleurs, le manque de sommeil favoriserait la maladie d'Alzheimer. En effet, durant la nuit, certaines toxines sont éliminées par le cerveau, notamment une protéine responsable de cette maladie. En ne dormant pas assez, les toxines s'accumulent dans le cerveau. En ce sens, des chercheurs de l'Inserm ont ainsi remarqué qu'un sommeil de six heures ou moins par nuit entre l'âge de 50 à 70 ans est associé à un risque accru de démence.

Ne pas dormir joue sur nos émotions

Irritabilité, nervosité, tristesse... En plus d'agir sur les capacités cognitives, la privation de sommeil impacte les émotions. Elle serait ainsi un facteur de dépression, mais aussi de **dépression post-partum**. Après avoir éprouvé l'accouchement et la tant redoutée nuit de java (deuxième ou troisième nuit de Bébé), la jeune maman ne rêve que d'une chose : retrouver son lit douillet pendant des heures. Quand ce souhait n'est pas assouvi (et c'est souvent le cas), le moral en pâtit.

Manque de sommeil et maladies

A ce tableau peu réjouissant s'ajoute d'autres maux. Le manque de sommeil favorise ainsi le diabète, les maladies cardiovasculaires, mais aussi l'obésité. En effet, le Dr Marc Rey nous explique que mal dormir augmente la sécrétion d'une hormone stimulant l'appétit. Enfin, les nuits blanches affaiblissent le système immunitaire. Une étude épidémiologique partagée par l'Inserm en 2016 indique ainsi qu'**une mauvaise qualité de sommeil augmenterait la vulnérabilité aux infections**, et en particulier celles dues

aux parasites et aux champignons.

Les besoins en sommeil, âge par âge

Avec l'âge, les besoins en sommeil s'amointrissent. La National Sleep Fondation recommande ainsi :

- 14 à 17 heures de sommeil pour les bébés de 0 à 3 mois
- 12 à 15 heures pour les bébés de 4 à 11 mois
- 11 à 14 heures pour les bambins de 1 à 2 ans
- 10 à 13 heures pour les enfants de 3 à 5 ans
- 9 à 11 heures pour les enfants de 6 à 13 ans
- 8 à 10 heures pour les adolescents entre 14 et 17 ans
- 7 à 9 heures pour les adultes entre 18 et 64 ans
- 7 à 8 heures pour les personnes de 65 ans et plus

Outre ces recommandations, Dr Marc Rey insiste sur le fait que chacun a son propre rythme de sommeil, et qu'il faut le respecter. Si vous ressentez le besoin de dormir plus longtemps que votre conjoint le matin, suivez votre ressenti ! Ne vous forcez pas à vous lever pour lui.

Reconnaître et gérer la dette de sommeil

Quand on dort en dessous de ses besoins, on est en dette de sommeil. Souvent, en tant que jeunes parents, les nuits sont courtes et l'ardoise est salée. Dr Marc Rey, nous invite à reconnaître les signes d'une dette de sommeil. Si, quand Bébé est chez ses grands-parents, vous faites le tour du cadran, c'est que vous ne dormez pas assez quand il est à la maison. Même chose si vous vous réveillez fatigués, ou que vous faites la grasse matinée le samedi matin après une semaine de travail à vous réveiller aux aurores. N'ignorez pas les signes que votre corps vous envoie, agissez en conséquences ! Ainsi, si vous êtes deux, essayez de vous relayer autant que possible quand votre tout-petit se réveille la nuit, pour que l'autre puisse récupérer. Prendre toute cette charge mentale sur ses épaules, c'est risquer de s'épuiser, de plus vite s'agacer, et donc de ne pas parvenir à calmer Bébé.

L'importance du sommeil profond

Le sommeil est jalonné de cycles, d'environ une heure et demie chacun. Tout d'abord, le sommeil léger, qui constitue la phase d'endormissement. Ensuite, le sommeil lent profond, où l'organisme est au repos. Enfin, le sommeil paradoxal, appelé ainsi parce qu'il présente à la fois des signes d'endormissement profond (corps totalement relâché et immobile), mais aussi des signes d'éveil (activité cérébrale forte). C'est durant ce cycle que l'on rêve le plus ! « *On peut souvent lire que le sommeil lent est le plus réparateur, car c'est durant ce temps que le corps sécrète l'hormone de croissance. Toutefois, les sommeils lent et paradoxal sont tous deux indispensables pour être en forme* », appuie notre expert.

La sieste pour récupérer : une bonne idée ?

Tous les compléments alimentaires et tasses de café du monde n'y changeront rien. **Le manque de sommeil ne peut être compensé que par du sommeil.** Pour récupérer, vous pouvez faire une sieste réparatrice. Mais attention, pas n'importe comment ! Dr Marc Rey recommande la micro-sieste, d'une dizaine de minutes, pour vous rafraîchir dans le cas où vous avez besoin d'une vigilance accrue. Si vous faites un long trajet en voiture par exemple, cela peut être une bonne idée. Une sieste d'une heure peut quant à elle être salvatrice dans le cas où vous êtes en manque de sommeil. Dans ce cas-ci, notre professionnel du sommeil recommande de s'endormir avant 15h, pour éviter les difficultés d'endormissement le soir venu.



Présentation des résultats d'une enquête sur le sommeil des enfants et des parents (Conférence de presse en ligne)

Imprimer la liste 15/03/2022

Émis par : INSV

Véritable marqueur de notre santé mentale et physique, le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance.

Ainsi, le sommeil des enfants concerne en tout premier lieu leurs parents. Et parce que les enfants sont perméables à nos modes de vie et aux bouleversements que nous traversons, leur sommeil est de plus en plus l'affaire de tous.

Après deux ans de crise sanitaire et à l'occasion de la 22e Journée du Sommeil® (le 18 mars), il est apparu nécessaire aux spécialistes de leur consacrer l'enquête annuelle INSV/MGEN et d'apporter un nouvel éclairage sur ces questions essentielles :

- Pourquoi prêter attention au sommeil dès la petite enfance ? En quoi est-ce déterminant pour l'adolescence ?
- Quelles sont les habitudes de sommeil des enfants et de leurs parents en 2022 ? Quels sont les effets du manque de sommeil chez les enfants ? Comment y remédier ?
- Les troubles du sommeil sont-ils fréquents chez les enfants ? Quels sont-ils et quand s'inquiéter ? Quand et qui consulter ?
- Où en est-on de l'éducation au sommeil en France, notamment à l'école ? Les professionnels au contact des enfants sont-ils suffisamment formés ?

Le Docteur Marc Rey, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), organise ainsi une **CONFERENCE DE PRESSE – MARDI 15 MARS 2022 À 12H15 en visio-conférence depuis le siège de l'INSV**.

Inscription via ce formulaire

Intervenants :

- **Professeure Patricia Franco** – Pédiatre et chercheuse, Responsable de l'Unité de sommeil de l'hôpital Femme-Mère-Enfant à Lyon, Responsable du Diplôme Inter-Universitaire sur le sommeil.
- **Professeure Stéphanie Mazza** – Neuropsychologue, Chercheuse au Laboratoire RESHAPE, Université Lyon 1, Membre du Conseil Scientifique de l'Education Nationale et du Conseil Scientifique de l'INSV.
- **Professeure Marie-Rose Moro** – Pédopsychiatre, Directrice de la Maison de Solenn, AP-HP, HUPC, Cochin, Présidente du Centre Babel et de l'AIEP.
- **Docteur Marc Rey** – Neurologue, Président de l'INSV.

Avec la participation de **Madame Nadia Auzanneau**, Directrice du Département Santé d'OpinionWay.

Contacts médias :

Delphine Eriau // delphine@publik-s.com

Anne Bellion // anne.bellionRP@gmail.com



Sommeil : 7 méthodes qui ont fait leurs preuves



© Getty Images/iStockphoto / Femme Actuelle

Ajoutez cet article à vos favoris en cliquant sur ce bouton !

Valeurs sûres validées par les spécialistes du sommeil, ces techniques douces donnent de bons résultats.

Écrit par Laura Chatelain

Publié le 24/02/2022 à 17h52

La luminothérapie remet les pendules à l'heure

La journée, la lumière frappe les récepteurs sur la rétine et donne le signal d'éveil. En disparaissant la nuit, elle déclenche la sécrétion de mélatonine, qui favorise l'endormissement et le maintien du sommeil. Si on sort peu ou qu'on a un début de cataracte (qui empêche la lumière d'atteindre la rétine), notre organisme n'a plus les bons signaux. Alors, on passe au moins une heure par jour à l'extérieur, surtout le matin et à midi l'hiver, pour marcher, faire du sport, prendre un café en terrasse... Et on n'hésite pas, l'hiver, à pratiquer des séances de luminothérapie à la maison avec une lampe, le matin au réveil, surtout si on est sujette à la déprime saisonnière.

On change son rapport au sommeil avec les TCC

Plus de trois mois que ça dure ? Après avoir éliminé une cause physique type apnées ou jambes sans repos, une thérapie comportementale et cognitive (TCC) est l'approche de référence pour retrouver les bras de Morphée. Objectif : rompre le cercle vicieux qui entretient l'insomnie (on a peur de ne pas fermer les yeux... donc on n'y arrive pas). " Même si c'est contre-intuitif, on ne cherche pas à dormir plus mais plutôt moins et, surtout, mieux", précise Violaine Londe, psychologue. Il faut augmenter la "pression de

sommeil" en diminuant le temps passé au lit et en ayant une journée riche au niveau physique, intellectuel et émotionnel. " Dès qu'on fait du sport, on observe par exemple une augmentation du sommeil lent profond, qui est plus réparateur", rappelle Mireille Barreau, sophrologue. Le thérapeute (psychologue ou psychiatre) aide aussi à réviser ses croyances. Pour se rendre compte par exemple que l'on dort même si on a l'impression de faire des nuits blanches, ou comprendre que si on passe dix heures au lit, il est normal de ne pas dormir tout le long! Trois à quatre séances suffisent dans 80 % des cas environ, sauf s'il y a une grosse anxiété à traiter aussi.

La cohérence cardiaque aide à relâcher la pression

En jouant avec sa respiration, il est possible d'activer le système nerveux parasympathique, qui ralentit les battements cardiaques, fait baisser la tension artérielle... C'est la base des méthodes de relaxation. La cohérence cardiaque demande de respirer au rythme idéal de six cycles par minute, par exemple cinq secondes d'inspiration, cinq d'expiration (ou quatre et six secondes). "Les études montrent que ce rythme précis améliore la variabilité cardiaque, qui permet de retrouver l'équilibre plus facilement après un événement stressant", insiste Mireille Barreau. "Comme la sophrologie ou la méditation, c'est un outil pour se détendre, ce qui est un préalable au sommeil. Avant de pouvoir les utiliser le soir, il faut s'entraîner régulièrement pour créer un conditionnement positif et que ça marche une fois dans son lit", prévient Violaine Londe. On conseille trois fois cinq minutes de cohérence cardiaque par jour, en s'aidant par exemple d'une appli (RespiRelax+, Respirotec, Respira). Et de petits appareils (comme Dreamer, Aloha ou Dodow) à utiliser le soir déploient au plafond un faisceau lumineux qui croît et décroît pour indiquer le rythme respiratoire à suivre. D'après une étude menée par un médecin du sommeil, deux utilisateurs sur trois s'endorment en moins de quinze minutes avec Dreamer.

La phytothérapie calme les angoisses

Les études montrent que la valériane réduit le temps d'endormissement et apporte un sommeil plus profond et réparateur. Son mode d'action est similaire à celui des benzodiazépines: elle augmente dans le cerveau la transmission du gaba, un neurotransmetteur qui freine l'excitation. L'eschsoltzia (ou pavot de Californie), de la famille des opiacés, a aussi des vertus sédatives et apaise bien les angoisses si l'on est sujette aux palpitations la nuit par exemple. On peut associer les deux ou, si on a le droit aux phyto-œstrogènes, combiner le houblon à la valériane pour limiter les sueurs nocturnes. Le soir, préférez des gélules/comprimés ou des extraits fluides (EPS ou SIPF) aux tisanes (moins concentrées, elles poussent aussi à se relever la nuit pour aller aux toilettes). Il faut être un peu patiente et essayer pendant au moins un mois: l'effet va s'accroître au fil des nuits.

De la mélatonine pour compenser sa baisse naturelle

Sa production baisse progressivement après 55 ans. En prendre trente minutes avant le coucher peut aider à s'endormir quand elle est à libération immédiate. Si on a tendance à se réveiller tôt ou plusieurs fois dans la nuit, il vaut mieux privilégier la forme à libération prolongée, en commençant par de petites doses avec des compléments alimentaires (par exemple LP PiLeJe). Un médecin peut aider à trouver la bonne dose et

le meilleur moment pour la prendre, voire prescrire un médicament, le Circadin, qui est plus fortement dosé. Il faut en moyenne une semaine pour se recalibrer et voir la différence. La mélatonine est déconseillée si vous prenez des médicaments type anxiolytiques ou antidépresseurs, et peu efficace si l'insomnie est surtout liée au stress. L'(auto)hypnose pour dormir sur ses deux oreilles

"On ne dort pas bien quand on a peur, il faut se sentir en sécurité pour pouvoir s'abandonner au sommeil", rappelle Mireille Barreau. Se projeter dans un lieu ou un paysage refuge (en l'imaginant en détail à travers des images, des sons, des odeurs...) aide à trouver ce sentiment de sécurité et à se couper des stimuli extérieurs. Une étude a montré qu'écouter des séances audio d'hypnose améliore la durée et la profondeur du sommeil. L'idéal est de faire quelques séances avec un hypnothérapeute qui donnera différents exercices et des enregistrements à utiliser une fois couchée. Partir en cure de... sommeil

Les soins relaxent, on prend du recul et du temps pour soi... Quelques jours en thalasso peuvent faire une différence. Les Thermes marins de Saint-Malo ont mené, avec l'Institut de recherche biomédicale des armées et le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, une petite étude auprès de onze volontaires, qui ont reçu des soins type modelages, bains, enveloppements pendant quatre jours. Dès la première nuit, ils ont dormi 20 % de temps en plus et, après trois jours, ils ont gagné vingt-trois minutes de sommeil profond. Nos cures sommeil préférées : Mer & Capital Sommeil, à Saint-Malo ; Escale mieux Dormir - Thalazur Royan ; Ma pause mer du sommeil, à Dinard ; Stress et Sommeil, à La Grande Terrasse La Rochelle-Châtelailon.

Merci à Mireille Barreau, sophrologue, certifiée en cohérence cardiaque, intervenante à [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance [\(INSV\)](#), auteure de Destination sommeil : en finir avec les insomnies et retrouver le plaisir de dormir (éd. Mardaga), Maxime Elbaz, docteur en neurosciences et expert en santé connectée au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris et Violaine Londe, psychologue spécialiste des TCC et du sommeil.

À lire aussi :

- »» 5 outils à tester pour améliorer son sommeil
- »» 3 applis d'analyse de sommeil testées pour vous
- »» Test : avez-vous un sommeil de qualité ?

Articles associés



TROPHÉES
Maison saine
2022
Femme Actuelle

NOUVEAU
1^{ère} édition

+ de 200 Box à tester
avec près de 1300 produits innovants
pour la maison à tester et à noter

Je m'inscris tout de suite

Du 7 au 27 février 2022

Testez le coaching gratuit Femme Actuelle !
Nos meilleurs conseils chaque semaine par mail pendant 2 mois.
En savoir plus



Mieux dormir grâce à l'hypnose : comment ça marche et quels sont les résultats ?

Par
Elise Poiret

Mis à jour le 23/02/2022 à 21:54



L'hypnose pourrait aider à atténuer voire éliminer vos troubles nocturnes, tels que l'insomnie, afin de retrouver un sommeil de qualité. Explications avec Laura Beauchamp, hypnothérapeute.

Bien dormir est indispensable pour le bon fonctionnement de notre cerveau et de notre organisme. Pourtant, plus de 4 Français.es sur 10 déclarent souffrir de troubles du sommeil, comme le rapporte une récente enquête de [L'institut national du sommeil](#) et de la vigilance ([INSV -Enquete-JS2021-Synth%C3%A8se.pdf" target="_blank" rel="noopener">INSV](#)). Parmi les plus fréquents, des insomnies et des troubles du rythme du sommeil. Mais alors comment retrouver un sommeil d'or ? Et si l'hypnose était la réponse à nos mauvaises nuits ? On fait le point avec Laura Beauchamp, hypnothérapeute.

Mieux dormir : pourquoi avoir recours à l'hypnose ?

L'hypnose est une méthode thérapeutique, prouvée scientifiquement, durant laquelle le ou la patiente atteint un état de conscience modifiée, qui diffère de son état de veille habituelle. Durant la séance, l'hypnothérapeute aide la personne à percevoir les choses différemment : son activité cérébrale est modifiée. Il ou elle est dans un **état hypnotique**.

Il existe différentes approches de l'hypnose. En occident, on pratique surtout l'**hypnose ericksonienne**. « En hypnose ericksonienne l'inconscient est considéré comme un grand réservoir de ressources (ressources = compétences, acquis, forces, atouts, etc). C'est donc un réservoir de choses qui peuvent nous aider à faire les changements que l'on souhaite expérimenter », explique notre experte. Avant d'ajouter : « En hypnothérapie, on considère que notre inconscient est bienveillant, mais qu'il est parfois mal informé, d'où l'intérêt d'aller lui rendre visite par le biais d'une thérapie par l'hypnose, pour lui indiquer ce que l'on souhaite vraiment. »

Une méthode qui peut notamment aider le ou la patiente à agir sur ses **troubles du sommeil**, comme nous l'indique la spécialiste. « Il y a 1001 raisons de ne pas dormir ou

de mal dormir. Chacun.e a la sienne (stress, traumatisme, pensées parasites, croyance limitante liée au sommeil, mécanisme rouillé, schéma dysfonctionnel, peur, etc). L'état hypnotique est un état de conscience modifié (on reste conscient.e durant une séance d'hypnothérapie, on ne dort pas) et cet état permet un accès privilégié à notre inconscient pour faire des apprentissages et **effectuer des changements sur soi** et sur les raisons de ces troubles du sommeil », déclare-t-elle.

L'hypnose pour lutter contre les insomnies et autres troubles

L'hypnose va avant tout nous permettre de **comprendre pourquoi on ne dort pas** ou l'on souffre de troubles du sommeil. « Quand on sait pourquoi notre sommeil est mauvais (stress, petite voix qui mouline dans la tête ou autre), on travaille directement sur cette thématique. Mais si l'on a aucune idée de pourquoi on dort mal, on considère que la cause de ces troubles est inconsciente. D'où l'intérêt de pratiquer l'hypnothérapie, pour aller débusquer cette cause qui se cache au niveau de l'inconscient et travailler dessus », affirme l'hypnothérapeute.

Pour Laura Beauchamp, l'hypnose va ainsi permettre à la personne qui consulte de travailler directement sur son inconscient et d'aller lever les blocages, **les peurs ou encore les mécanismes dysfonctionnels**, afin de retrouver un **sommeil de qualité**. L'hypnothérapie est ainsi très efficace pour les problèmes liés au sommeil : insomnie, réveils nocturnes, cauchemars. Ce processus s'effectue en toute sécurité et avec bienveillance. La démarche est en effet guidée par l'hypnothérapeute.

Le rôle de l'hypnothérapeute est d'abord d'expliquer au patient ou à la patiente **les mécanismes de l'hypnose**, pour qu'il ou elle puisse comprendre comment cela fonctionne. « Cela permet de **lever les éventuelles peurs et préjugés**. La personne va aussi comprendre quel rôle elle aura à jouer dans ce processus », informe l'experte.

L'idée est ensuite de déterminer l'objectif du ou de la patiente. Une phase durant laquelle il peut déjà y avoir certaines prises de conscience. « Enfin on passe à la séance d'hypnose à proprement parlé. Je guide la personne dans **un état hypnotique** avec le son de ma voix et on travaille avec l'inconscient par le biais de divers protocoles. Puis on se réoriente dans l'état de conscience ordinaire pour échanger si besoin sur la séance », indique-t-elle.

Existe-t-il des dangers liés à l'hypnose pour dormir ?

Pratiquée par un.e professionnel.le, **l'hypnose ne représente pas de véritables dangers** pour votre santé. D'ailleurs, rassurez-vous, l'idée qu'il ou elle puisse **vous forcer à faire quelque chose sous hypnose** est fausse. Vous n'êtes pas endormi.e, vous êtes encore conscient.e. On peut tous.tes être réceptifs.ves à l'hypnose, mais pas de la même manière. Il faut aussi garder en tête que cela ne va pas vous guérir comme par magie, c'est un travail à réaliser pas à pas avec l'hypnothérapeute. Attention, l'hypnose est cependant déconseillée aux personnes qui souffrent d'épilepsie. Mieux dormir grâce à l'hypnose : combien de séances d'hypnothérapie faut-il faire ?

Selon Laura Beauchamp, **le nombre de séance d'hypnothérapie varie selon les personnes**, leurs expériences et l'environnement dans lequel elles ont grandi et dans lequel elles évoluent : « On ne peut jamais définir un nombre de séance(s) à l'avance car **chaque personne est unique**. Et surtout, c'est l'inconscient de la personne qui travaille en séance, donc on ne peut pas savoir à l'avance à quel rythme il va travailler. »

D'après l'hypnothérapeute, certaines personnes pourront atteindre leur objectif et retrouver un sommeil de qualité en une seule séance. D'autres, en revanche, auront besoin de trois ou quatre séances. « C'est le maximum que j'ai pu observer sur cette thématique en plus de 4 ans d'exercice. Il faut simplement avoir en tête que l'hypnothérapie fait partie des "thérapies brèves" donc ça peut être vraiment rapide », précise-t-elle.

Quel est le prix d'une séance d'hypnothérapie ?

Les tarifs d'une séance d'hypnothérapie sont variables d'un.e expert.e à l'autre. Il faut compter en moyenne 45 à 65 € hors métropoles et 60 à 85 € dans les métropoles. À noter : **l'Assurance Maladie rembourse l'hypnose** si vous consultez un médecin conventionné de secteur 1 ou de secteur 2 et si vous respectez le parcours de soins coordonnés. Sinon, **votre mutuelle peut prendre en charge une partie des frais** de vos séances d'hypnothérapie, en tant que médecine alternatives. Veillez à vous renseigner sur cette prise en charge auprès de votre organisme de mutuelle.

L'auto-hypnose est un outil qui permet de se mettre seul.e et volontairement en état hypnotique pour travailler avec son inconscient. « Elle est très efficace pour trouver le sommeil facilement. Je suis une ancienne insomniaque, et quel luxe aujourd'hui d'avoir cet outil à ma portée pour m'endormir où je veux, quand je veux ! », déclare Laura Beauchamp.

La spécialiste recommande de suivre des **formations pour apprendre l'auto-hypnose**, afin d'en tirer tous ses bénéfices, sans danger. L'hypnothérapeute nous donne tout de même un petit exercice à pratiquer à la maison dès ce soir si vous le souhaitez :

- Allongé.e dans votre lit, transportez-vous sur une plage paradisiaque - *comme si vous y étiez.*
- En vous aidant de vos 5 sens, sentez le sable chaud sous les pieds ou la texture de l'eau cristalline sur la peau, les rayons du soleil qui glissent sur le corps - *comme si vous y étiez.*
- Regardez l'océan devant, le paysage idyllique sur les côtés, devant, derrière - comme si vous y étiez. Ecoutez le son des vagues, du clapotis de l'eau, les sons naturels autour de vous - *comme si vous y étiez.*
- Sentez les parfums agréables d'embrun ou de crème solaire - *comme si vous y étiez.*
- Goûtez au cocktail ou aux fruits frais que vous pouvez peut-être déguster sur cette plage - *comme si vous y étiez.*
- Et laissez le soleil qui est au zénith se coucher petit à petit. Voyez les couleurs changer, et sentez que plus le soleil se couche et plus c'est facile pour vous de vous endormir, dites-vous que plus cette boule de feu glisse vers l'horizon et plus vous glissez, vous aussi, dans le sommeil.

« Il existe différentes techniques d'auto-hypnose, vous trouverez forcément celle qui vous conviendra ! », assure-t-elle. En attendant, il est toujours bien de commencer avec un.e professionnel.le.

>>> *Un grand merci à Laura Beauchamp pour son expertise et sa disponibilité. Retrouvez la sur son site, ainsi que sur son compte Instagram.*



Selon Fitbit, nous dormons de moins en moins bien

Accueil Brèves



- Brèves
- Lifestyle

Par

Lucile « Macky » Deloume

-

21/02/20220

Facebook

Twitter

Pinterest

WhatsApp

Linkedin

Nous dormons de moins en moins bien, tous ?

À l'occasion de la 22e journée mondiale du sommeil, créée à l'initiative de **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance, Fitbit dévoile des chiffres représentatifs de la qualité du sommeil des français issus de son étude sur « *Les Français et le stress* », réalisée en collaboration avec l'institut de sondage IFOP en janvier 2022.

Les français dorment moins bien, surtout les femmes et les jeunes

Durant l'année 2021, la qualité du sommeil des français a changé et ils sont **48% à considérer moins bien dormir**. Cette tendance est encore plus forte **chez les femmes, qui sont 55% à constater une dégradation de la qualité de leur sommeil**, ainsi que **chez les jeunes de 18 à 24 ans qui ont répondu à 51% moins bien dormir**.

Le stress et la sédentarité impactent la qualité du sommeil

Les facteurs pouvant influencer sur la qualité du sommeil, de manière positive ou négative, sont multiples : alimentation, stress, activité physique, exposition aux écrans... La crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19 a bouleversé les habitudes des français en entraînant avec elle une hausse du stress et de la sédentarité, ce qui a négativement impacté le sommeil des français.

À ce titre, **43% des français ont affirmé avoir pratiqué moins d'activité physique en 2021**. Là encore les femmes et les jeunes sont surreprésentés (47% des femmes et 57% des jeunes). De plus, les résultats de l'étude IFOP montrent que 60% des français ont le sentiment d'avoir été stressés au cours des 6 derniers mois. Les femmes (à 68%), et les jeunes de 18-24 ans (à 70%), sont les plus sujets au stress.

Ainsi donc, les femmes et les jeunes de 18-24 ans sont plus stressés et plus sédentaires, entraînant donc une moins bonne qualité de leur sommeil que chez le reste de la population française.

Connaître son sommeil pour mieux le gérer

La démocratisation des objets connectés, comme les montres et bracelets, ont permis aux utilisateurs de bénéficier d'outils pour facilement étudier leurs cycles de sommeil, et de manière plus générale le fonctionnement de leur corps. Afin d'appréhender ces cycles de sommeil, les bracelets et montres connectés Fitbit détectent les différentes phases de sommeil par lesquelles passe le corps humain au cours d'une nuit. Sommeil lent léger ou lent profond, sommeil paradoxal ou phases d'éveil se succèdent au cours d'une même nuit et leur fluctuation influe sur la qualité globale du sommeil, donc sur le corps humain.

Fitbit accompagne ses utilisateurs afin de créer des routines quotidiennes, comme définir une plage horaire de sommeil sur laquelle les notifications sont désactivées des objets connectés.

Ces fonctionnalités et usages vont dans le sens des solutions mises en place par les français : **62% d'entre eux déclarent tenter de mettre en place une routine au quotidien afin de lutter contre ces problèmes de stress, de sommeil et de sédentarité.**



Pas si mal, hein ?

Fitbit innove pour accompagner ses utilisateurs

L'application Fitbit offre une vision complète et détaillée du déroulement des phases de sommeil : le temps passé dans chaque phase, le nombre de cycles de sommeil, mais aussi les valeurs de référence pour des utilisateurs aux profils similaires afin de pouvoir se situer. À cela s'ajoutent dans l'application des conseils intégrés pour expliquer le sommeil, mais aussi suggérer de petits ajustements qui permettront aux utilisateurs d'en améliorer la qualité.

En parallèle, Fitbit a développé un repère simple et pratique : **le score de sommeil, qui permet d'avoir une information simple sur la qualité de sa nuit.** Ce score est la somme de plusieurs indicateurs collectés, dont la fréquence cardiaque, le temps réel d'éveil et d'agitation, et les phases de sommeil. Noté sur 100, le score moyen obtenu par les utilisateurs de l'application Fitbit est compris entre 72 et 83.



Ici donc, tout semble aller (enfin on essaie) !



Selon Fitbit, nous dormons de moins en moins bien



21 février 2022 Team PPC

Cet extrait est tiré d'un article original publié sur ce site

Tu peux partager ce truc si tu veux...

Nous dormons de moins en moins bien, tous ?

À l'occasion de la 22e journée mondiale du sommeil, créée à l'initiative de **l'Institut National du Sommeil** et de la Vigilance, Fitbit dévoile des chiffres représentatifs de la

qualité du sommeil des français issus de son étude sur « *Les Français et le stress* », réalisée en collaboration avec l'institut de sondage IFOP en janvier 2022.

Les français dorment moins bien, surtout les femmes et les jeunes

Durant l'année 2021, la qualité du sommeil des français a changé et ils sont **48% à considérer moins bien dormir**. Cette tendance est encore plus forte **chez les femmes, qui sont 55% à constater une dégradation de la qualité de leur sommeil**, ainsi que **chez les jeunes de 18 à 24 ans qui ont répondu à 51% moins bien dormir**.

Le stress et la sédentarité impactent la qualité du sommeil

Les facteurs



Troubles du sommeil : quand et qui consulter ?



NEWS LETTERS

du fun, des news, des bons plans... what else ?

Mal dormir, ça se soigne ! À condition d'identifier pourquoi vous ne dormez pas bien. On vous explique à quel moment chercher de l'aide et vers qui vous tourner.

Comment dormez-vous ? Faites-vous partie des gens qui estiment dormir bien ou êtes-vous plutôt dans la team "nuits compliquées" ? En France, les troubles du sommeil sont fréquents: un tiers des Français déclare souffrir d'au moins un trouble du sommeil (selon une enquête INSV/MGEN menée en 2015).

Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, nuits trop courtes, cauchemars, ronflements... Ces troubles peuvent se manifester de différentes façons, mais la finalité est souvent la même : au réveil, vous êtes encore fatigué.e, et ça se ressent dans votre journée. Mais si mal dormir est commun, à quel moment faut-il s'inquiéter ? Et surtout, vers qui se tourner pour trouver des solutions ? On a demandé son avis au Dr. Patrick Lemoine, docteur en neurosciences et psychiatre, spécialiste du sommeil.

Qu'appelle-t-on troubles du sommeil ?

Il existe énormément de troubles du sommeil. On peut les regrouper en trois grandes catégories :

- ☐ Les insomnies, soit l'incapacité à dormir suffisamment longtemps et/ou bien, peuvent impliquer des difficultés à s'endormir, de grandes périodes d'éveil nocturnes, un réveil trop précoce... ou les trois, et se traduisent par un état de somnolence en journée ;
- ☐ Les hypersomnies, qui concernent les gens qui dorment trop depuis un certain temps, et qui sont souvent somnolents malgré tout (on pense par exemple aux apnéiques), à ne pas confondre avec ceux qui ont besoin de plus de sommeil que les autres mais sont en forme dans la journée ;
- ☐ Les parasomnies, qui regroupent une grande variété de troubles, des ronflements aux

apnées du sommeil, en passant par le bruxisme, les cauchemars, le somnambulisme, les mouvements des jambes pendant le sommeil, etc. Là encore, le sommeil n'est pas réparateur et la personne est fatiguée.

Ces troubles sont problématiques s'ils sont récurrents. "Il existe des insomnies transitoires", explique le Dr. Lemoine, "qui se traduisent pas des difficultés à dormir à l'approche d'un événement important, qu'il soit positif ou négatif. Dans ce cas, il ne s'agit pas vraiment d'un trouble récurrent, puisqu'on sait qu'il s'arrêtera une fois l'événement passé." Sur le site du Réseau Morphée (consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil), les problèmes de sommeil sont dits réguliers lorsqu'ils existent depuis plus de 3 mois et sont constatés plus de 3 fois par semaine. Si vous êtes en couple, n'hésitez pas à interroger votre partenaire afin d'avoir son ressenti (il ou elle sera à même de vous dire si vous bougez beaucoup, si vous faites des apnées, etc.).

Quelles sont les principales causes des troubles du sommeil ?

Tout comme les manifestations des troubles du sommeil, leurs causes sont très variées (même s'il arrive que les médecins ne trouvent pas de cause). Les hypersomnies sont en grande majorité liées à des apnées du sommeil. Dans le cas des parasomnies, il y a chez les enfants des maladies comme le somnambulisme, les terreurs nocturnes (maturité neurologique non encore atteinte) mais aussi des causes psychologiques comme des traumatismes qui peuvent ensuite se traduire par des cauchemars plus ou moins récurrents.

Les insomnies peuvent être environnementales, liées à des bruits discontinus (si vous vivez près d'un aéroport par exemple, il se peut que vous n'entendiez plus les avions, mais sur le plan cardio-vasculaire, votre corps ne s'habitue jamais), à la lumière, notamment la lumière bleue des écrans le soir, à la chaleur ou encore à une absence de sentiment de sécurité (si vous ne dormez pas chez vous ou bien que votre partenaire vous fait peur). Les causes toxiques sont également importantes : on pense à la caféine que l'on trouve dans le café bien sûr, mais aussi dans le thé, le chocolat, les sodas type Coca-Cola ou encore les boissons énergisantes, mais aussi aux drogues, dont les cigarettes et l'alcool, et à certains médicaments. La douleur et la fièvre peuvent conduire à des insomnies, tout comme certains troubles psychiques comme la dépression.

Troubles du sommeil : qui peut m'aider ?

Dans un premier temps, vous pouvez aller consulter votre médecin traitant, qui pourra vous orienter vers un spécialiste. Attention toutefois : "en France, les futurs docteurs ne sont pas formés aux problèmes de sommeil, sauf aux apnées", avertit le Dr. Lemoine. "Après avoir pris conseil auprès de votre médecin traitant, l'idéal est de vous tourner vers un médecin titulaire d'un DIU de sommeil ou de prendre rendez-vous dans une clinique du sommeil. Les délais d'attente de rendez-vous peuvent être longs, mais c'est la meilleure prise en charge possible."

Ces endroits sont notamment équipés pour enregistrer le sommeil et pouvoir poser un diagnostic (très utile en cas d'hypersomnie ou de parasomnie, moins pour les insomnies).

Le spécialiste alerte également sur le fait de ne pas voir les somnifères comme une

solution miracle. Ces derniers sont en effet prescrits très/trop facilement, notamment par les généralistes, alors qu'ils ne sont absolument pas adaptés à tous les troubles du sommeil, provoquent une accoutumance dont il est difficile de sortir et peuvent entraîner des répercussions sur la santé sur le long terme. Mieux vaut se tourner vers des solutions plus naturelles comme la mélatonine à libération prolongée et les plantes comme la valériane.

Le Dr. Lemoine est l'auteur de plusieurs ouvrages consacrés au sommeil, dont le dernier en date, "Docteur, j'ai mal à mon sommeil", aux éditions Odile Jacob (21,90 €).



Maïlys est rédactrice spécialisée dans les domaines de la beauté, la santé, le bien-être et la parentalité. Maman d'un petit garçon, elle est aussi dingue de tennis et un peu ...



Réunion d'info sur le sommeil (en visio) Saint-Quentin Saint-Quentin vendredi 18 mars 2022



Catégories d'évènement:

- Aisne
- Saint-Quentin

- Réunion d'information - *sur le Sommeil* zzz
★

Le Vendredi 18 mars à 18h
en Visioconférence

zzz

**Vous avez des insomnies, des troubles du sommeil ?
Cette réunion est faite pour vous !**

★

**Animée par le Dr Sofiane AJINA, pneumologue
et le Dr Djamal BOUYAHIAOUI, néphrologue**

Inscription sur :
delphine.mathieux@elsan.care

 **ELSAN**
HÔPITAL PRIVÉ SAINT CLAUDE

Réunion d'info sur le sommeil (en visio) Saint-Quentin, 18 mars 2022,
Saint-Quentin.

Réunion d'info sur le sommeil (en visio) Saint-Quentin
2022-03-18 18:00:00 – 2022-03-18 19:00:00

Saint-Quentin Aisne

A l'occasion de la journée **nationale du Sommeil**, les équipe de l'Hôpital Privé Saint Claude ont le plaisir de vous convier à une réunion d'information !

- Vous avez des questions concernant le sommeil ?
- Ou vous dormez mal?
- Ou vous souhaitez connaitre les prises en charge au sein de l'établissement ?
- Inscrivez vous pour participer à cette réunion d'information, gratuite, animée par le Dr Sofiane AJINA et le Dr Djamal BOUYAHIAOUI

Le vendredi 18 mars à 18h en visio

Inscription par mail à : delphine.mathieux@elsan.care

A l'occasion de la journée **nationale du Sommeil**, les équipe de l'Hôpital Privé Saint Claude ont le plaisir de vous convier à une réunion d'information !

- Vous avez des questions concernant le sommeil ?
- Ou vous dormez mal?
- Ou vous souhaitez connaitre les prises en charge au sein de l'établissement ?
- Inscrivez vous pour participer à cette réunion d'information, gratuite, animée par le Dr Sofiane AJINA et le Dr Djamal BOUYAHIAOUI

Le vendredi 18 mars à 18h en visio

Inscription par mail à : delphine.mathieux@elsan.care

delphine.mathieux@elsan.care

A l'occasion de la journée **nationale du Sommeil**, les équipe de l'Hôpital Privé Saint Claude ont le plaisir de vous convier à une réunion d'information !

- Vous avez des questions concernant le sommeil ?
- Ou vous dormez mal?
- Ou vous souhaitez connaitre les prises en charge au sein de l'établissement ?
- Inscrivez vous pour participer à cette réunion d'information, gratuite, animée par le Dr Sofiane AJINA et le Dr Djamal BOUYAHIAOUI

Le vendredi 18 mars à 18h en visio

Inscription par mail à : delphine.mathieux@elsan.care

HOPITAL PRIVÉ SAINT-CLAUDE

Saint-Quentin

dernière mise à jour : 2022-02-15 par



Bien dormir : les meilleurs conseils des spécialistes

© ISTOCK/GETTY IMAGES Bien dormir : les meilleurs conseils des spécialistes Il suffit parfois de quelques adaptations quotidiennes ou de nouveaux réflexes à acquérir pour transformer ses nuits. Paroles d'experts.

Technologie étanche et antidérapante

Sponsorisé Comfy Shoes

Ce petit appareil transforme n'importe quel téléviseur en un centre multimédia multifonctionnel

Sponsorisé TVShareMax

Voici comment retirer une clé cassée d'une serrure: Incroyable!

Sponsorisé Trucs et Astuces

Diapositive 1 sur 15: Faire le noir complet

Ecran précédent

Ecran suivant

Rotation automatique active

Plein écran

1/15 DIAPOSITIVES

© Pexels

Faire le noir complet

« La lumière est un synchroniseur très fort du sommeil », affirme le Dr Philippe Beaulieu*, médecin au Centre de diagnostic et de traitement des maladies du sommeil du CHU Henri-Mondor et coauteur de « Dormir sans médocs ni tisanes », avec le Dr Olivier Pallanca aux éditions Marabout. S'il est recommandé de s'exposer à la lumière dans la journée pour stimuler l'éveil, pensez à diminuer progressivement votre exposition lumineuse le soir venu. « Si après avoir regardé un film dans le noir, vous rallumez toutes les lumières avant d'aller vous coucher, vous envoyez un signal d'éveil au cerveau », précise le médecin du sommeil. Dans la chambre, faites la chasse à tous les voyants des appareils électriques : radio-réveil, tablette en charge... Un simple signal lumineux peut vous éveiller au moment où vous êtes entre deux cycles de sommeil, avec le risque de se rendormir difficilement. Volets et rideaux sont les meilleurs alliés, sinon, pensez au masque de nuit.

2/15 DIAPOSITIVES

© Photo by energpic.com from Pexels

Se vider la tête avant d'aller dormir

Au moment du coucher, les pensées tournent en boucle : les émotions de la journée mêlées à l'appréhension des jours à venir. Pour échapper aux ruminations, prévoyez un temps en début de soirée (après le dîner par exemple et pas juste avant d'aller au lit) pour faire la to do list du lendemain et tirer le bilan positif et négatif de votre journée.

« Inconsciemment, ça permet de ranger le dossier et de ne plus y penser », précise le médecin du sommeil.

3/15 DIAPOSITIVES

© Pexel

Miser sur les plantes du sommeil

L'ordonnance du Dr Patrick Aubé, médecin spécialiste en phytothérapie, auteur de « 20 plantes médicinales pour se soigner tous les jours », éd. Leduc.s et corédacteur du site myphytopartner.com.

- J'ai du mal à m'endormir : La valériane, une gélule au coucher, pour ses vertus hypnotiques et anxiolytiques. Si les troubles du sommeil sont dus à une trop grande nervosité, vous pouvez l'associer à la passiflore, 2 gélules à la fin du dîner. Si c'est plutôt des troubles digestifs qui sont associés, optez pour la mélisse, 2 gélules à la fin du dîner.

- Mon sommeil a changé à la ménopause, je me réveille en pleine nuit : Associez une gélule de pavot de californie (Eschscholtzia), aux vertus hypnotiques avec du houblon (une gélule), à l'action sédatrice et oestrogénique, pour les femmes ménopausées.

- Je me réveille très tôt : Une gélule de valériane avant le coucher, pour son action prolongée sur le sommeil.

4/15 DIAPOSITIVES

© Photo by Mareefe from Pexels



Diffuser un mélange d'aromathérapie

Le Dr Patrick Aubé conseille de placer dans un diffuseur électrique un mélange de 20 gouttes de lavande fine, 20 gouttes de mandarinier, 20 gouttes d'ylang-ylang, dans la chambre 30 minutes avant le coucher. Vous pouvez aussi déposer une goutte de ce mélange sur un mouchoir à laisser à proximité de l'oreiller.

Le diaporama continue sur la diapositive suivante

5/15 DIAPOSITIVES

© Photo by Tatiana from Pexels

Se masser les points du sommeil en médecine chinoise

- L'avant-bras : le point 6 Péricarde (6 MC) ou Nei Guan se situe sur la ligne médiane de l'avant-bras intérieur, à 3 largeurs de doigts du pli du poignet. Le soir avant de vous coucher, vous pouvez le masser avec la pulpe du doigt ou appuyer fortement dessus et relâcher plusieurs fois.

- Le poignet : le point 7 du méridien cœur (7 C) Shen Men se localise à l'extrémité du pli de flexion du poignet, côté auriculaire. A masser le matin au réveil.

- Les pieds : au coucher, Jean Pélissier*, praticien en médecine chinoise et auteur de « La médecine traditionnelle chinoise pour les nuls » (éd. First.) recommande de se masser la voûte plantaire, ou d'effectuer des pressions intermittentes pendant 5 minutes, sans suivre de protocole particulier. Cette zone étant très riche en points réflexes, cela permet d'activer la circulation énergétique dans les méridiens.

6/15 DIAPOSITIVES

© Photo by bruce mars from Pexels

Se faire une playlist

Des études ont montré les effets positifs de la musicothérapie sur la latence de l'endormissement. Plus précisément, les sons agréables venus de la nature (chant d'oiseaux, mer, eau qui coule) pourraient nous plonger dans un état de relaxation propice au sommeil. Certaines applis (Mynoise, Bruitblanc, Sons de pluie) proposent des sons de la nature (cascade, vague, vent...). Le CD Endormez-vous chez Nature et découvertes (14,95 €) proposent des mélodies relaxantes qui ralentissent les battements du cœur. « Attention cependant de ne pas s'endormir avec la musique, prévient le Dr Philippe Beaulieu. Cela pourrait décaler la phase de sommeil profond.

»

7/15 DIAPOSITIVES

© Daria Shevtsova from Pexels

Pratiquer la sophrologie au coucher

Notre cerveau est hyper sollicité toute la journée. Pour aider à lâcher prise, voici deux exercices proposés par Catherine Aliotta, sophrologue, directrice pédagogique de l'Institut de formation à la sophrologie.

- Je suis tendue avant de me coucher. Prenez une profonde inspiration, bloquez votre respiration, contractez l'ensemble de votre corps. Puis soufflez d'un coup sec et relâchez les tensions musculaires. Recommencez trois fois. Ce relâchement physique favorise le relâchement mental.

- Je suis au prise avec des pensées parasites. Inspirez en gonflant le ventre tout en comptant jusqu'à 4, bloquez votre respiration en comptant jusqu'à 4. Soufflez doucement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille, en comptant jusqu'à 4. Bloquez votre respiration, poumons vides, en comptant jusqu'à 4. Recommencez trois fois de suite. Comme le fait de compter les moutons, en se concentrant sur les chiffres, impossible de penser à autre chose. Le rythme cardiaque se ralentit, ce qui favorise l'endormissement.

8/15 DIAPOSITIVES

© Photo by Kristina Paukshtite from Pexels

Eviter le chocolat chaud (et le café) l'après-midi

La caféine est un composé chimique qui neutralise l'adénosine, une molécule qui aide à s'endormir. Elle est présente bien sûr dans le café, mais aussi le thé, certains sodas et le cacao. « Je conseille d'arrêter sa consommation après le café du début d'après-midi, prévient le médecin du sommeil. Car la durée d'action de la caféine est très longue, de quatre à six heures. » Contrairement à une idée reçue, le café expresso est moins chargé en caféine que celui obtenu dans une cafetière traditionnelle à filtre, car la teneur en caféine est corrélée au temps de contact avec l'eau.

9/15 DIAPOSITIVES



© Pexels

S'offrir un dessert au dîner

Les sucres rapides déclenchent une sécrétion d'insuline qui aide à l'absorption du tryptophane, un acide aminé précurseur de la mélatonine. Mettez aussi sur les glucides lents (pain, riz, pâtes, pommes de terre...) qui facilitent la sécrétion de sérotonine, indispensable à la fabrication de mélatonine, et évitez les protéines (viande, poisson) qui stimulent l'éveil. « Si on ne dîne pas suffisamment le soir, cela fragilise la continuité du sommeil, explique le Dr Philippe Beaulieu. On ne va pas nécessairement avoir une fringale, mais plutôt se réveiller dans la nuit. » Pensez à dîner deux à trois heures avant d'aller vous coucher.

Le diaporama continue sur la diapositive suivante

10/15 DIAPOSITIVES

© Pixabay

Se réchauffer les mains et les pieds

La baisse de la température centrale corporelle est un bon indicateur de sommeil. Les spécialistes conseillent d'éviter de réchauffer le corps juste avant d'aller au lit. Par exemple en bannissant les bains chauds avant le coucher. Préférez une douche tiède, ou prenez un bain à distance de la mise au lit (deux à trois heures), pour que le corps ait le temps d'enclencher un processus de refroidissement.

Une étude a montré qu'en réchauffant leurs extrémités (pieds et mains), les participants diminuaient la température centrale de leur corps et s'endormaient plus vite. Dans l'expérience, ils utilisaient une bassine d'eau à 42 °C, mais au quotidien, vous pouvez tout simplement enfiler de bonnes chaussettes et pourquoi pas des gants chauffants. La température de la chambre doit être fraîche, entre 18 et 20 °C. Évitez également les tisanes brûlantes juste avant d'aller vous coucher qui augmentent la température.

11/15 DIAPOSITIVES

© Pexels

S'essayer au yoga du sommeil

Le centre Qee à Paris propose des cours de Hatha Nidra ou yoga du sommeil. On l'a testé :

Le cours démarre par des postures d'étirement où je me concentre sur mon souffle. On passe ensuite à la deuxième partie qui n'a plus rien à voir avec ma perception du yoga. Allongée sur le dos, je me retrouve lovée sous une couverture, signe qu'on ne va pas bouger un orteil. Je sens mon corps s'enfoncer peu à peu dans le matelas pendant la "rotation de conscience", c'est-à-dire que l'on visualise chaque partie de notre corps. Ensuite, je dois imaginer des sensations opposées : chaud/froid, lourd/léger. Matthieu Waddell, le professeur, convoque des images mentales qui se succèdent rapidement : nuage, sourire d'un proche, jardin fleuri... Même si j'ai du mal à suivre, cela m'apporte un doux réconfort. Dès que je suis prête à sombrer dans les bras de Morphée, le professeur me répète de ne pas m'endormir. À la sortie du cours, je me dépêche de rentrer chez moi pour retrouver mon lit car je sens déjà les bâillements m'envahir.

Hatha Nidra, centre Qee, Paris. 22€ le cours, qee.fr

12/15 DIAPOSITIVES

© Pixabay

Adopter la technique de l'armée américaine

Une technique militaire secrète aurait été élaborée pour aider quelqu'un à s'endormir en 2 minutes chrono. D'après le livre "Relax and Win : championship Performance" de Lloyd Winter (datant de 1981, mais récemment remis au goût du jour), cette méthode fonctionnerait sur 96% de ceux qui l'adoptent après six semaines de pratique.

Elle comprend quatre étapes :

- Allongez-vous et détendez les muscles du visage, y compris la langue, la mâchoire et les yeux.
- Descendez vos épaules aussi bas que possible, puis faites de même avec vos bras l'un après l'autre.
- Expirez, détendez votre poitrine, puis vos jambes, en partant des cuisses jusqu'aux pieds.
- Videz-vous l'esprit pendant 10 secondes, avant de penser à l'une de ces trois images : vous êtes allongé dans un canoë, au-dessus d'un lac calme, avec un ciel bleu, vous êtes allongé dans un hamac en velours noir dans une pièce aveugle, ou vous vous dites « Ne pense pas, ne pense pas, ne pense pas » sans arrêt pendant 10 secondes.

13/15 DIAPOSITIVES

© Bruce Mars from Pexels



Eloigner les écrans

La lumière des écrans dérègle notre horloge biologique. Découvrez pour chaque appareil les répercussions sur notre sommeil.

Temps de sommeil retardé le soir pour chaque appareil :

- Tablette : 96 minutes
- Smartphone : 67 minutes
- Liseuse : 58 minutes
- Ampoule à incandescence : 55 min
- Bougie : 0 min

Source : National Geographic, fluxometer.com)

14/15 DIAPOSITIVES

© Pexels

Soigner son insomnie par une méthode de TCC

Dans les centres du sommeil, une méthode de TCC (thérapie cognitivo-comportementale) a fait ses preuves chez les insomniaques : la « restriction du temps passée au lit ». Le constat : en tournant dans son lit sans dormir, la qualité de sommeil se dégrade. " On demande donc au patient de limiter le temps passé au lit au temps où il pense vraiment dormir ", explique le Dr Philippe Beaulieu (sans descendre en dessous de 5 heures). Par exemple, si un patient évalue son temps de sommeil à 6 heures, on décale son coucher, en gardant un horaire de lever fixe pendant toute la durée du test. Pendant ses courtes nuits, le patient retrouve une vraie qualité de repos. Une fois atteint cet objectif, le médecin s'attache à la quantité de sommeil. L'heure du coucher est avancée de 15 minutes en 15 minutes tous les trois à quatre jours sans que change l'heure du lever.

Le diaporama continue sur la diapositive suivante

15/15 DIAPOSITIVES

© Moose Photos from Pexels

Se coucher à la bonne heure

Tout dépend de l'heure à laquelle on s'est levé. Il faut compter 16h entre le lever et le coucher. Si l'on ne respecte pas ce temps, on risque de décaler son endormissement et d'être privé de sommeil paradoxal en fin de nuit.

15/15 DIAPOSITIVES

Trouvez le bon timing

Si on a des difficultés de sommeil, il faut miser sur la régularité ", remarque Violaine Londe. Et commencer par se lever tous les jours à peu près à la même heure et éviter la grasse mat' , même si on s'est endormi tard. Ça pique au début mais cela peut suffire à se recalculer en une dizaine de jours. Oui à la sieste si vous en ressentez le besoin mais jamais plus de trente minutes ni après 15 heures ou 16 heures si vous vous couchez vers 22 heures ou 23 heures. Vous devez en sortir en forme, pas fatiguée, sinon c'est qu'elle est trop longue. En vieillissant, on a parfois tendance à se coucher de plus en plus tôt, parce que notre vie sociale nocturne est moins animée ou parce qu'on se dit qu'on a besoin de dormir plus. " Il vaut mieux essayer de ne pas se mettre au lit avant 22 heures , sauf si on tombe vraiment de sommeil, pour ne pas rentrer dans un cercle vicieux où on se réveille très tôt (normal puisqu'on a eu son compte de sommeil), donc on a l'impression que l'on dort mal, ce qui nous angoisse... ", conseille Mireille Barreau.

Débranchez les écrans

Leur lumière bleue retarde la sécrétion de mélatonine (donc l'endormissement), sans compter que surfer sur les réseaux ou regarder les infos excite notre cerveau . L'idéal serait de laisser portable et tablette à l'extérieur de la chambre et de ne plus les consulter au moins deux heures avant de filer sous la couette. Si vous vous servez de votre téléphone comme réveil, pensez à le mettre en mode avion pour ne pas être perturbée par les notifications ni tentée de lire vos SMS ou vos mails une fois au lit. Mieux vaut aussi regarder un film ou sa série préférée sur la télé du salon que sur un ordinateur : la lumière bleue est moins intense et on s'en tient plus éloignée.

Tenez un agenda du sommeil

C'est l'outil numéro un des consultations spécialisées et on peut l'écrire à la maison. On y indique pour chaque nuit les heures de coucher, de lever, d'endormissement (estimée), les réveils nocturnes , les circonstances particulières (stress, fiesta, recours aux plantes, etc.), mais aussi notre état de forme ou les siestes durant la journée. Ça aide à



prendre conscience de mauvaises habitudes, à dédramatiser et parfois à se rendre compte que l'on ne dort pas si mal. À tenir pendant deux à trois semaines avant de consulter : cela donnera au médecin des renseignements précieux. Vous pouvez imprimer l'agenda du sommeil fourni par le site reseau-morphee.fr , utiliser les applications Mon Coach Sommeil ou Kanopée (du CHU de Bordeaux).

Évitez les excitants

On n'a pas tous la même sensibilité face à la caféine ou la théine. Observez si vous notez une différence les jours où vous buvez thé ou café. " Et ce n'est pas seulement l'heure à laquelle on consomme qui compte mais aussi la quantité : cinq cafés dans la matinée peuvent empêcher de dormir le soir ", note Violaine Londe. À savoir : plus l'eau passe rapidement sur la poudre (comme dans un expresso), moins il est excitant ; mais pour le thé, c'est l'inverse, mieux vaut l'infuser longtemps pour qu'il sécrète une substance qui contrecarre l'effet éveillant de la théine. Attention aussi au chocolat le soir, qui contient de la caféine Et même si rien n'interdit un verre de vin au dîner, il ne faut pas s'étonner que son sommeil soit plus fractionné et léger après une soirée bien arrosée ", souligne la psychologue.

Relevez-vous si besoin

Inutile de rester au lit si le sommeil vous fuit au bout d'une vingtaine de minutes. Idem en cas de réveil nocturne : autant se relever (sans regarder l'heure) pour couper court aux pensées en boucle. On guette bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent... pour retourner sous la couette. En attendant, on bouquine, on s'occupe avec des papiers à trier, une activité manuelle...

Merci à Mireille Barreau, sophrologue, certifiée en cohérence cardiaque, intervenante à [l'Institut national du sommeil et de la vigilance \(INSV\)](#), auteure de [Destination sommeil : en finir avec les insomnies et retrouver le plaisir de dormir](#) (éd. Mardaga), Maxime Elbaz, docteur en neurosciences et expert en santé connectée au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris et Violaine Londe, psychologue spécialiste des TCC et du sommeil.

À lire aussi :

>> Sport : se fatiguer pour dormir mieux !

>> Insomnie : l'astuce de la couverture lestée pour mieux dormir

>> Pourquoi il faut absolument dormir au minimum 6 heures par nuit après 50 ans

Lire plus



Bien dormir : les meilleurs conseils des spécialistes



Ajoutez cet article à vos favoris en cliquant sur ce bouton !

Il suffit parfois de quelques adaptations quotidiennes ou de nouveaux réflexes à acquérir pour transformer ses nuits. Paroles d'experts.

Écrit par Laura Chatelain

Publié le 16/02/2022 à 15h59

Trouvez le bon timing

"Si on a des difficultés de sommeil, il faut miser sur la régularité", remarque Violaine Londe. Et commencer par se lever tous les jours à peu près à la même heure et éviter la grasse mat', même si on s'est endormi tard. Ça pique au début mais cela peut suffire à se recaler en une dizaine de jours. Oui à la sieste si vous en ressentez le besoin mais jamais plus de trente minutes ni après 15 heures ou 16 heures si vous vous couchez vers 22 heures ou 23 heures. Vous devez en sortir en forme, pas fatiguée, sinon c'est qu'elle est trop longue. En vieillissant, on a parfois tendance à se coucher de plus en plus tôt, parce que notre vie sociale nocturne est moins animée ou parce qu'on se dit qu'on a besoin de dormir plus. "Il vaut mieux essayer de ne pas se mettre au lit avant 22 heures, sauf si on tombe vraiment de sommeil, pour ne pas rentrer dans un cercle vicieux où on se réveille très tôt (normal puisqu'on a eu son compte de sommeil), donc on a l'impression que l'on dort mal, ce qui nous angoisse...", conseille Mireille Barreau. Débranchez les écrans

Leur lumière bleue retarde la sécrétion de mélatonine (donc l'endormissement), sans compter que surfer sur les réseaux ou regarder les infos excite notre cerveau. L'idéal serait de laisser portable et tablette à l'extérieur de la chambre et de ne plus les consulter au moins deux heures avant de filer sous la couette. Si vous vous servez de votre téléphone comme réveil, pensez à le mettre en mode avion pour ne pas être perturbée par les notifications ni tentée de lire vos SMS ou vos mails une fois au lit.

Mieux vaut aussi regarder un film ou sa série préférée sur la télé du salon que sur un ordinateur : la lumière bleue est moins intense et on s'en tient plus éloignée.

Tenez un agenda du sommeil

C'est l'outil numéro un des consultations spécialisées et on peut l'écrire à la maison. On y indique pour chaque nuit les heures de coucher, de lever, d'endormissement (estimée), les réveils nocturnes, les circonstances particulières (stress, fiesta, recours aux plantes, etc.), mais aussi notre état de forme ou les siestes durant la journée. Ça aide à prendre conscience de mauvaises habitudes, à dédramatiser et parfois à se rendre compte que l'on ne dort pas si mal. À tenir pendant deux à trois semaines avant de consulter : cela donnera au médecin des renseignements précieux. Vous pouvez imprimer l'agenda du sommeil fourni par le site reseau-morphee.fr, utiliser les applications Mon Coach Sommeil ou Kanopée (du CHU de Bordeaux).

Évitez les excitants

On n'a pas tous la même sensibilité face à la caféine ou la théine. Observez si vous notez une différence les jours où vous buvez thé ou café. "Et ce n'est pas seulement l'heure à laquelle on consomme qui compte mais aussi la quantité : cinq cafés dans la matinée peuvent empêcher de dormir le soir", note Violaine Londe. À savoir : plus l'eau passe rapidement sur la poudre (comme dans un expresso), moins il est excitant ; mais pour le thé, c'est l'inverse, mieux vaut l'infuser longtemps pour qu'il sécrète une substance qui contrecarre l'effet éveillant de la théine. Attention aussi au chocolat le soir, qui contient de la caféine. "Et même si rien n'interdit un verre de vin au dîner, il ne faut pas s'étonner que son sommeil soit plus fractionné et léger après une soirée bien arrosée", souligne la psychologue.

Relevez-vous si besoin

Inutile de rester au lit si le sommeil vous fuit au bout d'une vingtaine de minutes. Idem en cas de réveil nocturne : autant se relever (sans regarder l'heure) pour couper court aux pensées en boucle. On guette bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent... pour retourner sous la couette. En attendant, on bouquine, on s'occupe avec des papiers à trier, une activité manuelle...

Merci à Mireille Barreau, sophrologue, certifiée en cohérence cardiaque, intervenante à [l'Institut national du sommeil et de la vigilance \(INSV\)](#), auteure de *Destination sommeil : en finir avec les insomnies et retrouver le plaisir de dormir* (éd. Mardaga), Maxime Elbaz, docteur en neurosciences et expert en santé connectée au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris et Violaine Londe, psychologue spécialiste des TCC et du sommeil.

À lire aussi :

»» Sport : se fatiguer pour dormir mieux !

»» Insomnie : l'astuce de la couverture lestée pour mieux dormir

»» Pourquoi il faut absolument dormir au minimum 6 heures par nuit après 50 ans

Articles associés



TROPHÉES
Maison saine
2022
Femme Actuelle

NOUVEAU
1^{ère}
édition

+ de 200 Box à tester
avec près de 1300 produits innovants
pour la maison à tester et à noter

Je m'inscris tout de suite

Du 7 au 27 février 2022

Testez le coaching gratuit Femme Actuelle !
Nos meilleurs conseils chaque semaine par mail pendant 2 mois.
En savoir plus



10 trucs pour ne pas s'endormir au volant



Publié par Rédaction Medisite, le 23/06/2008 à 00:00

Mis à jour par Aurélie Blaize, le 04/08/2017 à 16:47

Certains aliments contiennent de la **mélatonine**, une hormone impliquée dans le processus du **sommeil**, et du **tryptophane**, un acide aminé qui favorise la **somnolence**.

Lesquels : les aliments riches en amidon (**pâtes, riz, pommes de terre, pain...**). Mais les sucres rapides (miel, bonbons, **sucreries...**) facilitent, eux aussi, le sommeil. L'augmentation du taux du glucose dans le sang incite l'organisme à produire de la **sérotonine**, une hormone à la propriété **sédative**. **Conseil** : adoptez une alimentation plus **digeste**, riche en **vitamines** et évitez l'alcool. Vous pouvez en revanche boire un café en fin de repas.

Pas de musique douce !



Limitez certaines ambiances sonores comme la **radio** ou la **musique douce**... Elles fatiguent le cerveau. Or, plus vous êtes fatigué, plus votre perception baisse, ce qui rend les sons toujours plus **monotones** et augmente les risques de s'endormir. **Conseil** : choisissez une musique plutôt **rythmée** ou une

émission de radio qui vous intéresse vraiment.

Se méfier des médicaments qui endorment



Certains **médicaments** favorisent l'**endormissement**.

Lesquels : C'est le cas des psychotropes et notamment des **benzodiazépines** (type Témesta®), mais aussi de certains **antidouleurs**. Soyez vigilants à l'emballage. Un **pictogramme** représentant un **véhicule** dans un triangle rouge indique que le **traitement** présente un

risque pour la **conduite**. **Conseil** : parlez-en à votre médecin avant le départ, dans le but d'un éventuel aménagement de traitement.
Faire des pauses, surtout sur l'autoroute



La **vitesse** augmente le nombre d'informations que le cerveau doit traiter, le fatigue et diminue sa vigilance. "Le nombre de signaux arrivant au **cerveau** augmente à une telle vitesse que celui-ci ne parvient plus à distinguer les fréquences qui les séparent... Il les interprète alors comme un signal unique et linéaire, ce qui déclenche le processus du sommeil", explique le Pr. Paquereau, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance.

Conseil : soyez particulièrement vigilant sur l'**autoroute**

. Sa monotonie favorise la somnolence. Ralentissez, évitez de fixer l'axe de la route. Cela peut vous faire "décrocher". Si vos yeux "picotent", si vos paupières sont lourdes... faites une **pause** !

Ne pas conduire entre 2h et 5h du matin



Attention aux heures à risque : entre 2 h et 5 h du matin et 13 h et 16 h, l'organisme est physiologiquement en

baisse de régime . La première plage correspond à la baisse naturelle de la température corporelle propice au **sommeil**. La seconde est synonyme d'assoupissement naturel. Et oui, nous sommes programmés pour faire la **sieste** ! Attention, ceux qui ont l'habitude de faire un somme durant ces moments de la journée s'endorment d'autant plus facilement.

Conseil : évitez de conduire aux heures où vous dormez habituellement.
Ne pas persévérer si les signes de sommeil sont trop importants



Conduire la fenêtre ouverte, chanter à tue-tête, monter le son de la musique à fond... "Ces mesures donnent l'impression d'être efficaces. Elles réveillent en effet sur le moment", explique le Pr. Paquereau, président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance. Mais l'alerte une fois passée, la **fatigue** et la **somnolence** reprennent le dessus.

Conseil : arrêtez-vous dès les premiers signes de somnolence.
Faire le plein de sommeil avant de partir



Les risques de **somnolences** sont liés à la qualité de votre **sommeil**. Si vous avez des troubles du sommeil (insomnies, apnée...), méfiez-vous. Vous êtes susceptibles de vous endormir au **volant**. Sept nuits consécutives écourtées de deux heures équivalent à une **NUIT BLANCHE**. Et une **veille** de 17 h correspond à 0,5 mg d'alcool dans le sang.

Conseil : si vous vous réveillez systématiquement plus fatigué que vous ne l'étiez en vous couchant, vous souffrez peut-être d'une **pathologie du sommeil**, consultez votre médecin. En cas de carence, préférez un autre mode de **transport** ou passez le volant. Mettre la climatisation, le froid ça réveille !



Une **température** au-dessus de 23 °C favorise l'endormissement. L'organisme réduit son activité pour ne pas produire de la chaleur et s'assoupit peu à peu. Branchez la climatisation, ouvrez un peu les fenêtres si nécessaire. Adoptez également une **position confortable** en réglant l'inclinaison de votre siège pour ne pas avoir **mal au dos** ou aux **épaules**. Une position inconfortable **fatigue** inutilement. Enfin, prenez l'habitude de mettre vos deux mains sur le **volant** ce qui équilibre automatiquement votre **posture** et vous oblige à rester vigilant. **Conseil** : vous pouvez régler la position de votre siège au cours des jours précédents votre départ pour être sûr que la position vous convienne.

Identifiez les premiers signes !



Identifier les premiers signes permet de prévenir l'endormissement. Les **symptômes** ? Bien sûr, il y a les paupières lourdes, les **bâillements**, le besoin fréquent de changer de position, les raideurs dans la nuque, les douleurs dans le dos ou les difficultés à se concentrer... Mais pas seulement. La baisse de **vigilance** se manifeste aussi par des difficultés à maintenir une vitesse ou une trajectoire constante, ou par une baisse d'**attention** notamment vis-à-vis de la signalisation ou du trafic...

S'arrêter toutes les 2 heures



Sachez que plus le trajet est long, plus la **fatigue** s'accumule. N'hésitez pas à augmenter la fréquence de vos pauses. Si vous vous sentez partir durant l'une d'entre elle, fermez les yeux quelques instants, et si le

sommeil vient, prenez le temps de **dormir**. Quelques minutes suffisent pour récupérer ! Autre solution : marchez, bougez, étirez-vous pour **réveiller** votre organisme. La stimulation des muscles relance le processus d'éveil. **Conseil** : vous pouvez aussi boire de la **caféine**. Selon le Pr. Paquereau, président de **L'Institut national du sommeil** et de la vigilance, c'est la seule substance dont les vertus stimulantes soient prouvées.



Web Régional



Une journée de sensibilisation sur l'asthme à l'hôpital de Calais

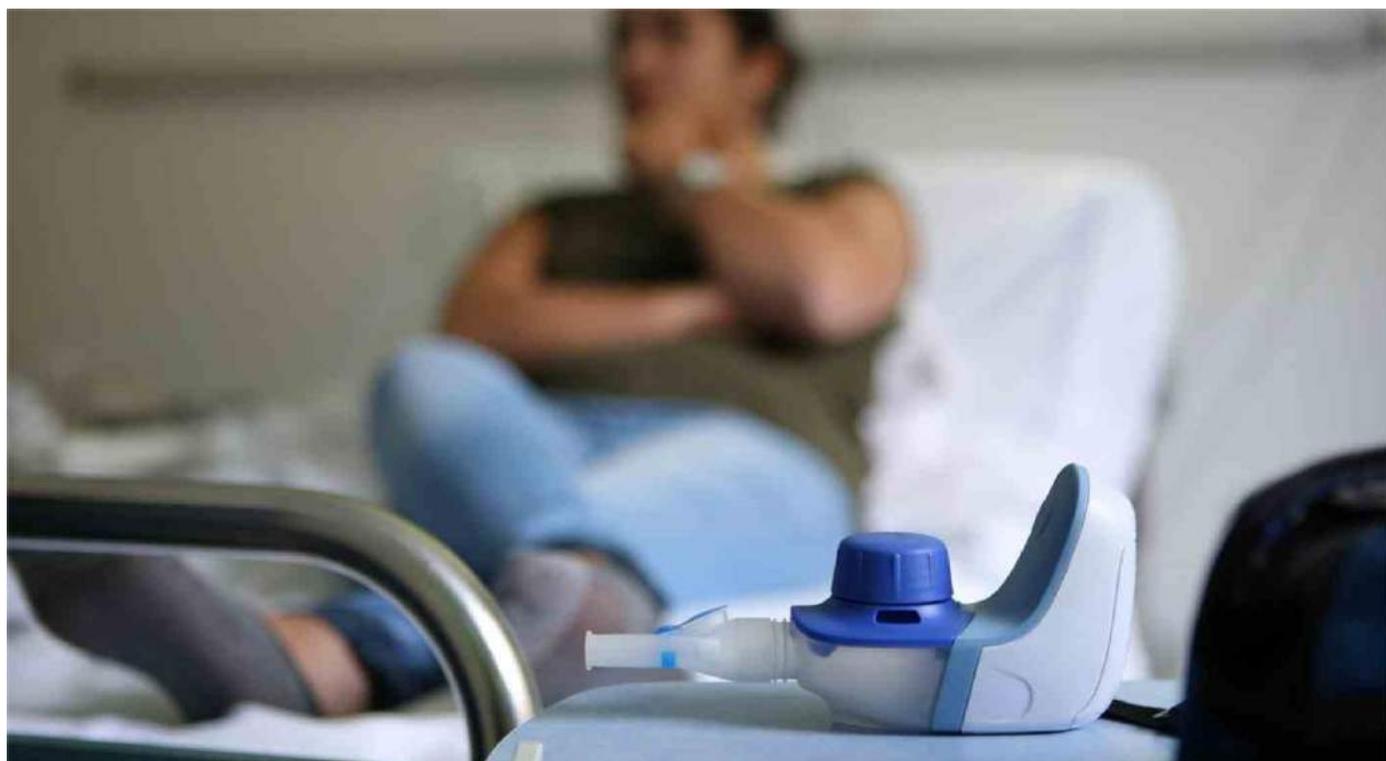
Sylvie Demilly Clp

Ce lundi 25 avril, le centre hospitalier de Calais et l'association Calais Respire organisent une journée de sensibilisation sur l'asthme.

Sylvie Demilly (CLP)

Dans le hall du centre hospitalier de Calais, ce lundi de 10 heures à 16 heures, le public pourra s'informer sur l'asthme, aux différents stands d'information, occupés par divers services de l'hôpital notamment l'addictologie, la pneumologie et la pédiatrie. Sera présente aussi l'association Calais Respire qui coorganise l'événement. « Calais Respire est une association créée en 2009 et qui sensibilise aux maladies respiratoires et propose des activités physiques adaptées dirigées par des bénévoles, explique Jean Paul Vasseur, président de Calais Respire. La journée de ce lundi, en partenariat avec l'hôpital, correspond à ce que nous faisons depuis plusieurs années, des journées à thèmes sur les maladies pulmonaires comme journée du sommeil, de l'asthme, la journée et le mois sans tabac, la journée mondiale du cancer du poumon. Nous y serons présents avec différents services hospitaliers afin de répondre aux questions des visiteurs. »

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) :





https://lvdneng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/25/node_1170992/55302121/public/2022/04/25/B9730703106Z_1_20220425091332_000%2BGVBKC6SBS.1-0.jpg?itok=iW3-zSzK1650870832

Ce lundi, l'hôpital de Calais et l'association Calais Respire organisent la journée de l'asthme. PHOTO ARCHIVES PIB ■



Une journée de sensibilisation sur l'asthme à l'hôpital de Calais

Par Sylvie Demilly (Clp) | Publié le 25/04/2022

Ce lundi 25 avril, le centre hospitalier de Calais et l'association Calais Respire organisent une journée de sensibilisation sur l'asthme.

Dans le hall du centre hospitalier de Calais, ce lundi de 10 heures à 16 heures, le public pourra s'informer sur l'asthme, aux différents stands d'information, occupés par divers services de l'hôpital notamment l'addictologie, la pneumologie et la pédiatrie. Sera présente aussi l'association Calais Respire qui coorganise l'événement. « Calais Respire est une association créée en 2009 et qui sensibilise aux maladies respiratoires et propose des activités physiques adaptées dirigées par des bénévoles, explique Jean Paul Vasseur, président de Calais Respire. La journée de ce lundi, en partenariat avec l'hôpital, correspond à ce que nous faisons depuis plusieurs années, des journées à thèmes sur les maladies pulmonaires comme journée du sommeil, de l'asthme, la journée et le mois sans tabac, la journée mondiale du cancer du poumon. Nous y serons présents avec différents services hospitaliers afin de répondre aux questions des visiteurs. »

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) : | |



[https://lvdneng.rosselcdn.](https://lvdneng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/25/node_1170992/55302121/public/2022/04/25/B9730703106Z)

[net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/25/node_1170992/55302121/public/2022/04/25/B9730703106Z](https://lvdneng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/25/node_1170992/55302121/public/2022/04/25/B9730703106Z)



. 1_20220425091332_000%2BGVBKC6SBS. 1-0. jpg?itok=iW3-zSzK1650870832

Ce lundi, l'hôpital de Calais et l'association Calais Respire organisent la journée de l'asthme. PHOTO ARCHIVES PIB ■



Apnée du sommeil : plus d'un enfant sur vingt est aussi concerné par ce trouble

avec AFP.

Apnée du sommeil : plus d'un enfant sur vingt est aussi concerné par ce trouble. L'apnée du sommeil est de plus en plus médiatisée, mais l'on omet souvent l'aspect pédiatrique de ce trouble. Plus d'un enfant sur vingt serait concerné, pouvant engendrer des retards de développement.

Souvent évoquée chez l'adulte, l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

Au moins un enfant sur vingt

Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « **concerne au moins un enfant sur vingt** », proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Lire aussi : Troubles du sommeil : des spécialistes ont répondu à vos questions

Des signes qui doivent alerter

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs.

« **Souvent j'entends dire : tiens, il ronfle comme son grand-père... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal** », assure Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles – un nez bouché par exemple. « **Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil** », insiste la docteure, pour qui « **ce message ne passe pas assez dans les familles** ».

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

« Potentiel perdu » dans le développement de l'enfant

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend « **une espèce de cornage** », l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

« **Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les**



apprentissages de la journée. Les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant » , résume le praticien. « **On n'imagine pas le potentiel perdu »** .

« **Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage »** , abonde la Dr Ellaffi. Et « **pour bien dormir, il faut bien respirer.** »

Un diagnostic parfois long à poser

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire « **à pression positive continue** » ... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France, à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME). Le temps d'attente y atteint « **facilement un an** » , indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont « **totale-ment insuffisants en nombre** » , souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

« **Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an...** »

Les enfants sont aussi concernés par les apnées du sommeil, avec de potentielles répercussions sur leur développement. Photo d'illustration.

Getty Images/iStockphoto ■



Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil Mis en ligne le 21/04/2022 à 23 : 10 On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en

Lecture zen La prévalence pédiatrique de l'apnée du sommeil ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois

d'avantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « concerne au moins un enfant sur vingt », proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs.

« Souvent j'entends dire : "tiens, il ronfle comme son grand-père"... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal », assure Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles (un nez bouché par exemple). « Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil », insiste la docteure, pour qui « ce message ne passe pas assez dans les familles »

Perte de potentiel

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de 4 ans : on entend « une espèce de cornage », l'air



entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

« Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant », résume le praticien. « On n'imagine pas le potentiel perdu. »

« Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage », abonde la Dr Ellaffi. Et « pour bien dormir, il faut bien respirer ».

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Des spécialistes encore peu nombreux

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire « à pression positive continue » ... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint « facilement un an », indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux.

Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont « totalement insuffisants en nombre », souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

« Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an... »



https://remeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/21/node_363748/12750152/public/2022/04/21/B9730673343Z.1_20220421231020_000%2BG8QKBI3PC.1-0.jpg?itok=LQ1x-EX31650575426

■



Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil

(AFP) - On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8% pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil "concerne au moins un enfant sur vingt", proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6% d'enfants ronfleurs.

"Souvent j'entends dire : +tiens, il ronfle comme son grand-père+... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal", assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. "Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil", insiste la docteure, pour qui "ce message ne passe pas assez dans les familles".

- Perte de potentiel -

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend "une espèce de cornage", l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

"Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant", résume le praticien. "On n'imagine pas le potentiel perdu".

"Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage", abonde la Dr Ellaffi. Et "pour bien dormir, il faut bien respirer. "

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

- Délai de diagnostic -

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison



nasale ou orthodontie, appareil respiratoire "à pression positive continue"... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

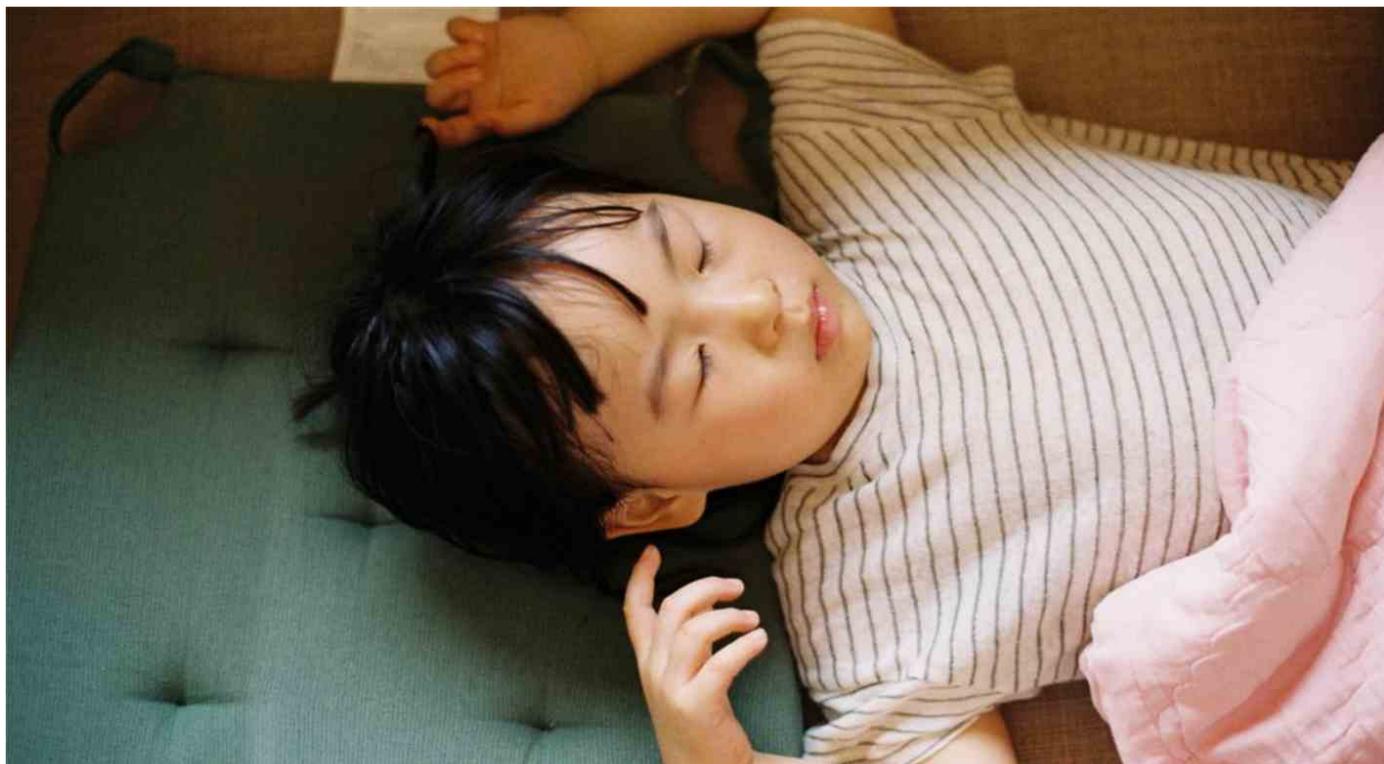
Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint "facilement un an", indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont "totalement insuffisants en nombre", souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

"Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an... "

Envie de donner votre avis ?



<https://images.centrepresseaveyron.fr/api/v1/images/view/6261407c9b2f2e4fca777e96/large/image.jpg?v=1>

L'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et s'avère néfaste à son développement.
zhengzhong liu / Unsplash ■



Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil

(AFP) - On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8% pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil "concerne au moins un enfant sur vingt", proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6% d'enfants ronfleurs.

"Souvent j'entends dire : +tiens, il ronfle comme son grand-père+... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal", assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. "Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil", insiste la docteure, pour qui "ce message ne passe pas assez dans les familles".

- Perte de potentiel -

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend "une espèce de cornage", l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

"Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant", résume le praticien. "On n'imagine pas le potentiel perdu".

"Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage", abonde la Dr Ellaffi. Et "pour bien dormir, il faut bien respirer. "

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaignent les spécialistes.

- Délai de diagnostic -

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison



nasale ou orthodontie, appareil respiratoire "à pression positive continue"... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint "facilement un an", indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont "totalement insuffisants en nombre", souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

"Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an... "



<https://images.ladepeche.fr/api/v1/images/view/6261407ad8e26d232a1fb4f8/large/image.jpg?v=1>

L'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et s'avère néfaste à son développement.
zhenzhong liu / Unsplash ■



Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil

(AFP) - On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8% pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil "concerne au moins un enfant sur vingt", proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6% d'enfants ronfleurs.

"Souvent j'entends dire : +tiens, il ronfle comme son grand-père+... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal", assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. "Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil", insiste la docteure, pour qui "ce message ne passe pas assez dans les familles".

- Perte de potentiel -

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend "une espèce de cornage", l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

"Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant", résume le praticien. "On n'imagine pas le potentiel perdu".

"Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage", abonde la Dr Ellaffi. Et "pour bien dormir, il faut bien respirer. "

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

- Délai de diagnostic -

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison



nasale ou orthodontie, appareil respiratoire "à pression positive continue"... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint "facilement un an", indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont "totalement insuffisants en nombre", souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

"Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an... "



<https://images.lindependant.fr/api/v1/images/view/6261407ddeb83c328f5f2492/large/image.jpg?v=1>

L'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et s'avère néfaste à son développement.
zhenzhong liu / Unsplash ■



Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil



Lyon, France | AFP | jeudi 20/04/2022 - On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée **nationale du sommeil**, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8% pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil "concerne au moins un enfant sur vingt", proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6% d'enfants ronfleurs.

"Souvent j'entends dire: +tiens, il ronfle comme son grand-père+... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal", assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. "Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil", insiste la docteure, pour qui "ce message ne passe pas assez dans les familles".

Perte de potentiel

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite

pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans: on entend "une espèce de cornage", l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes: une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

"Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée: les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant", résume le praticien. "On n' imagine pas le potentiel perdu".

"Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage", abonde la Dr Ellaffi. Et "pour bien dormir, il faut bien respirer."

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

- Délai de diagnostic -

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire "à pression positive continue"... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France: à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint "facilement un an", indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux.

Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont "totalement insuffisants en nombre", souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

"Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an..."



Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie. La prévalence pédiatrique de l'apnée du sommeil ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études , parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée **nationale du sommeil** , le 18 mars.

Selon les données de l' Inserm le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés . Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « concerne au moins un enfant sur vingt » , proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil , est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs.

« Souvent j'entends dire : “tiens, il ronfle comme son grand-père”... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal » , assure Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles (un nez bouché par exemple). « Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil » , insiste la docteure, pour qui « ce message ne passe pas assez dans les familles »

Perte de potentiel

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable , pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de 4 ans : on entend « une espèce de cornage » , l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

« Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant » , résume le praticien. « On n'imagine pas le potentiel perdu. »

« Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage » , abonde la Dr Ellaffi. Et « pour bien dormir, il faut bien respirer » .

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles , chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Des spécialistes encore peu nombreux

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des

végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire « à pression positive continue »... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint « facilement un an » , indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011 , avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux.

Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont « totalement insuffisants en nombre » , souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

« Cela n'a aucun sens , déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an... »



Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

La prévalence pédiatrique de l'apnée du sommeil ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « concerne au moins un enfant sur vingt », proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs.

« Souvent j'entends dire : "tiens, il ronfle comme son grand-père"... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal », assure Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Il peut y avoir des gênes ponctuelles (un nez bouché par exemple). « Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil », insiste la docteure, pour qui « ce message ne passe pas assez dans les familles »

Perte de potentiel

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de 4 ans : on entend « une espèce de cornage », l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

« Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant », résume le praticien. « On n'imagine pas le potentiel perdu. »

« Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage », abonde la Dr Ellaffi. Et « pour bien dormir, il faut bien respirer ».

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaignent les spécialistes.

Des spécialistes encore peu nombreux

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison



nasale ou orthodontie, appareil respiratoire « à pression positive continue » ... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint « facilement un an », indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont « totalement insuffisants en nombre », souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

« Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an... »



[https://remeng.rosselcdn.](https://remeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/21/node_363748/12750152/public/2022/04/21/B9730673343Z.1_20220421231020_000%2BG8QKBI3PC.1-0.jpg?itok=LQ1x-EX31650575426)

[net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/21/node_363748/12750152/public/2022/04/21/B9730673343Z.1_20220421231020_000%2BG8QKBI3PC.1-0.jpg?itok=LQ1x-EX31650575426](https://remeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/21/node_363748/12750152/public/2022/04/21/B9730673343Z.1_20220421231020_000%2BG8QKBI3PC.1-0.jpg?itok=LQ1x-EX31650575426)

■



Apnée du sommeil : « Un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal »

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

AFP

La prévalence pédiatrique de l'apnée du sommeil ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars. Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « concerne au moins un enfant sur vingt », proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

« Si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon intense », ça doit alerter

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs. « Souvent j'entends dire : 'Tiens, il ronfle comme son grand-père'... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal », assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon. Il peut y avoir des gênes ponctuelles – un nez bouché par exemple. « Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil », insiste la docteure, pour qui « ce message ne passe pas assez dans les familles ».

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (près de Lyon).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend « une espèce de cornage », l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

L'importance d'un sommeil de qualité

« Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant », résume le praticien. « On n'imagine pas le potentiel perdu ».

« Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage », abonde la Dr Ellaffi. Et « pour bien dormir, il faut bien respirer. »

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Délai de diagnostic



Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire « à pression positive continue » ... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint « facilement un an », indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont « totalement insuffisants en nombre », souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

« Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an... »

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) :



[https://lvdneng.rosselcdn.](https://lvdneng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/21/node_1169496/55285138/public/2022/04/21/B9730666457Z_1_20220421143934_000%2BG3LKBEKHN.1-0.jpg?itok=-9A4Qh0H1650544790)

[net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/21/node_1169496/55285138/public/2022/04/21/B9730666457Z_1_20220421143934_000%2BG3LKBEKHN.1-0.jpg?itok=-9A4Qh0H1650544790](https://lvdneng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/21/node_1169496/55285138/public/2022/04/21/B9730666457Z_1_20220421143934_000%2BG3LKBEKHN.1-0.jpg?itok=-9A4Qh0H1650544790)

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant. PHOTO AFP

■



Apnée du sommeil des enfants : 2 unités sont spécialisées dans le Rhône

Publié le 21/04/2022 à 18h10 • Mis à jour le 21/04/2022 à 18h28

Écrit par Ana K. avec AFP



Particulièrement néfaste pour le développement des enfants, l'apnée du sommeil est trop rarement dépistée selon les spécialistes. • © FRANCOIS DESTOC / MAXPPP MAXPPP

Largement évoqué chez l'adulte, l'apnée du sommeil touche également les enfants. Particulièrement néfaste pour leur développement, les spécialistes appellent à un dépistage précoce. La Maisonnée à Francheville, spécialisée en soins pédiatriques et l'Hôpital Femme Mère Enfant à Bron établissent des diagnostics.

Les enfants sont les victimes méconnues de l'apnée du sommeil. Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage.

Le 18 mars dernier, a eu lieu la 22e Journée **nationale du sommeil**. Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8% pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés.

Cependant l'association albigeoise, Ideas, qui promeut la prise en charge des jeunes patients, estime que l'apnée du sommeil concerne au moins un enfant sur 20, soit une proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne est un signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil. Néanmoins, il n'est pas suffisamment pris en compte selon les spécialistes. Une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a mis en évidence une population de 6% d'enfants ronfleurs.

"Souvent j'entends dire, "tiens, il ronfle comme son grand-père". Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal", assure Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon.

Des gênes ponctuelles, comme un nez bouché sont possibles. "Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil", insiste la docteure, pour qui "ce message ne passe pas assez dans les familles".

André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône) souligne combien cette apnée est dommageable.

Preuve à l'appui, il diffuse l'enregistrement nocturne d'un enfant de 4 ans : l'air entrant avec difficulté dans les poumons se fait entendre. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes. Le phénomène se reproduit plusieurs fois par heure.

"Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) que l'on enregistre les apprentissages de la journée: les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant", résume le praticien.

"On n'imagine pas le potentiel perdu. Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage", abonde la Dr Ellaffi. Et "pour bien dormir, il faut bien respirer."

D'autres éléments peuvent alerter les parents, outre le ronflement, les nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue en la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou une forme d'irascibilité sont autant de signes du trouble chez l'enfant. Les parents ne doivent pas hésiter à consulter.

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire "à pression positive continue"... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, chacune dotées de trois lits d'enregistrement, existent en France. L'une se trouve à Paris (hôpital Robert-Debré) et l'autre à Bron (HFME), où le temps d'attente avant de pouvoir être diagnostiqué atteint facilement un an.

Depuis 2019, Patricia Franco travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande.

Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, 20 lauréats par an sont formés au sommeil notamment en pédiatrie. Les spécialistes restent encore peu nombreux.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés.

La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation. Insuffisant selon le praticien, "On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an !"



Apnée du sommeil : « Un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal »

Par Afp | Publié le 21/04/2022

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

La prévalence pédiatrique de l'apnée du sommeil ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinar organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars. Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « concerne au moins un enfant sur vingt », proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

« Si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon intense », ça doit alerter

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs. « Souvent j'entends dire : 'Tiens, il ronfle comme son grand-père'... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal », assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon. Il peut y avoir des gênes ponctuelles – un nez bouché par exemple. « Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil », insiste la docteure, pour qui « ce message ne passe pas assez dans les familles ».

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (près de Lyon).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend « une espèce de cornage », l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

L'importance d'un sommeil de qualité

« Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant », résume le praticien. « On n'imagine pas le potentiel perdu ».

« Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage », abonde la Dr Ellaffi. Et « pour bien dormir, il faut bien respirer. »

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Délai de diagnostic



Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire « à pression positive continue » ... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint « facilement un an », indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont « totalement insuffisants en nombre », souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation.

« Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an... »

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) : | |



https://lvdneng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/04/21/node_1169496/55285138/public/2022/04/21/B9730666457Z_1_20220421143934_000%2BG3LKBEKHN.1-0.jpg?itok=-9A4Qh0H1650544790

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant. PHOTO AFP

■



« Un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal » : alerte sur les dangers de l'apnée du sommeil chez les enfants

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie. Voici les signes qui doivent alerter.

La prévalence pédiatrique de l'apnée du sommeil ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars. Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « concerne au moins un enfant sur vingt », proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Recevez notre
newsletter quotidienne
6 % d'enfants ronfleurs

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs.

« Souvent j'entends dire : « tiens, il ronfle comme son grand-père » ... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal », assure Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon. Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. « Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil », insiste la docteure, pour qui « ce message ne passe pas assez dans les familles ».

Perte de potentiel

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône). Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend « une espèce de cornage », l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage.

« Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant », résume le praticien. « On n'imagine pas le potentiel perdu ».



« Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage », abonde la Dr Ellaffi. Et « pour bien dormir, il faut bien respirer. »

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Délai de diagnostic

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire « à pression positive continue » ... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas. Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint « facilement un an », indique Patricia Franco.

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont « totalement insuffisants en nombre », souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation. « Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an... »

Aucun commentaire



<https://media.charentelibre.fr/10671428/1200x-1/sommeil.jpg>



L'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes. Photo AFP



<https://media.charentelibre.fr/10671428/1000x625/sommeil.jpg?v=1650532888>

L'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes. Photo AFP ■



Les enfants, victimes méconnues de l'apnée du sommeil

Par La Provence (avec AFP)

Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage

close

volume_off

On l'évoque surtout pour l'adulte mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

Sa prévalence pédiatrique ressort entre 2 et 5% dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars.

Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8% pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil " concerne au moins un enfant sur vingt ", proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6% d'enfants ronfleurs.

Souvent j'entends dire : 'tiens, il ronfle comme son grand-père'... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal ", assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon. Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. " Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil ", insiste la docteure, pour qui " ce message ne passe pas assez dans les familles

Perte de potentiel

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône).

Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend " une espèce de cornage ", l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure.

Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant ", résume le praticien. " On n'imagine pas le potentiel perdu Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage ", abonde la Dr Ellaffi. Et " pour bien dormir, il faut bien respirer

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes



et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Délai de diagnostic

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire "à pression positive continue"... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint "facilement un an" indique Patricia Franco

Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont "totalement insuffisants en nombre", souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation. "Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an..."



https://images.laprovence.com/v1/focus=0x0/cover=993x520/image:media/relaxnews/2018-11/2018-11-13/istock_869936896.43513115405.w768.jpg

Une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6% d'enfants ronfleurs. Lisa5201 / Istock ■



Méconnue, retard dans le diagnostic... L'apnée du sommeil chez l'enfant impacte pourtant son développement

Pierre Pratabuy

On l'évoque surtout pour l'adulte, mais l'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant (un enfant sur 20) et est néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

La prévalence pédiatrique de l'apnée du sommeil ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars. Selon les données de l'Inserm, le pourcentage passe à 8 % pour les 20-44 ans, et davantage pour les plus âgés. Mais pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas, qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « concerne au moins un enfant sur vingt », proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs. « Souvent j'entends dire : « Tiens, il ronfle comme son grand-père » ... Non, un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal », assure à l'AFP Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon. Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. « Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil », insiste la docteure, pour qui « ce message ne passe pas assez dans les familles ».

Une perte de potentiel

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône). Il fait écouter l'enregistrement nocturne d'un enfant de quatre ans : on entend « une espèce de cornage », l'air entrant difficilement dans les poumons. Puis le son diminue et la respiration s'arrête une vingtaine de secondes : une apnée, qui se répète plusieurs fois par heure. « Il fait ça toute la nuit. Or, c'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micro-éveils associés à des baisses d'oxygénation vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant », résume le praticien. « On n'imagine pas le potentiel perdu. »

« Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage », abonde la Dr Ellaffi. Et « pour bien dormir, il faut bien respirer. »

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue



durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Délai de diagnostic, spécialistes peu nombreux...

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire « à pression positive continue » ... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas. Encore faut-il avoir accès au diagnostic.

Deux unités de sommeil des enfants, dotées chacune de trois lits d'enregistrement, existent en France : à Paris (hôpital Robert-Debré) et à Bron (HFME), où le temps d'attente atteint « facilement un an », indique Patricia Franco. Depuis 2019, elle travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux. Des services comme La Maisonnée gèrent aussi des enregistrements mais ils sont « totalement insuffisants en nombre », souligne-t-on.

Pour André Stagnara, la solution passe par l'ouverture de lits supplémentaires et le recours à la télésurveillance des enfants appareillés. La structure de Francheville porte un projet en ce sens, que l'Agence régionale de santé a accepté de financer pour une année d'expérimentation. « Cela n'a aucun sens, déplore le praticien. On a trouvé une pneumo-pédiatre, ce qui relève du don du ciel, on ne va pas lui proposer un CDD d'un an... »



https://www.letelegramme.fr/images/2022/04/21/outr-le-ronflement-des-nuits-agitees-un-reveil-difficile_6384858_1000x526.jpg?v=1

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité chez l'enfant, doivent inciter les parents à consulter. (Photo Claude Prigent/Le Télégramme) ■



Santé : “un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal”, des médecins incitent au dépistage de l'apnée du sommeil

Selon la littérature scientifique, l'apnée du sommeil concernerait entre 2 et 5% des enfants. © Crédit photo : Pixnio

L'apnée du sommeil est loin d'être rare chez l'enfant et néfaste à son développement, mettent en garde des spécialistes en appelant à un dépistage précoce de cette pathologie.

La prévalence pédiatrique de l'apnée du sommeil ressort entre 2 et 5 % dans la plupart des études, parfois davantage, soulignait la pneumo-allergologue Madiha Ellaffi lors d'un webinaire organisé à l'occasion de la 22e Journée nationale du sommeil, le 18 mars. Pour cette médecin d'Albi, cofondatrice de l'association Ideas qui promeut la prise en charge des jeunes patients, l'apnée du sommeil « concerne au moins un enfant sur vingt », proportion 100 fois supérieure à celle des maladies dites rares.

Ronflement nocturne

Le ronflement nocturne, signe clinique d'un éventuel syndrome obstructif du sommeil, est insuffisamment pris en compte selon les spécialistes, alors qu'une récente enquête de l'institut OpinionWay, réalisée auprès d'un millier de parents, a fait ressortir une population de 6 % d'enfants ronfleurs.

« Un enfant qui ronfle, ce n'est pas normal », assure Patricia Franco, responsable de l'unité de sommeil pédiatrique à l'Hôpital Femme Mère Enfant (HFME) de Bron, près de Lyon. Il peut y avoir des gênes ponctuelles - un nez bouché par exemple. « Mais si l'enfant ronfle toutes les nuits, de façon prolongée et intense, il faut penser aux apnées du sommeil », insiste la docteure, pour qui « ce message ne passe pas assez dans les familles ».

Domageable pour les apprentissages

Souvent insoupçonnée chez l'enfant, cette pathologie est très dommageable, pointe André Stagnara, cadre de rééducation à La Maisonnée, établissement de soins de suite pédiatrique situé à Francheville (Rhône). « C'est lors du sommeil paradoxal (rêve) qu'on enregistre les apprentissages de la journée : les micros-éveils vont altérer le développement psychomoteur de l'enfant », résume le praticien. « On n'imagine pas le potentiel perdu ».

« Pour bien apprendre à tenir sa cuillère, articuler, faire ses lacets, lire, écrire, etc., il faut un sommeil de qualité, pour que le cerveau puisse faire son travail de tri et d'archivage », abonde la Dr Ellaffi. Et « pour bien dormir, il faut bien respirer. »

Outre le ronflement, des nuits agitées, un réveil difficile, des yeux cernés, un teint pâle, de la fatigue durant la journée, un déficit d'attention à l'école, une hyperactivité ou de l'irascibilité sont d'autres signes et troubles, chez l'enfant, qui doivent inciter les parents à consulter, plaident les spécialistes.

Poser le diagnostic

Gouttes dans le nez ou traitement anti-allergique, ablation des amygdales ou des végétations



hypertrophiées, kinésithérapie oro-maxillo-faciale pour repositionner la langue, chirurgie de la cloison nasale ou orthodontie, appareil respiratoire « à pression positive continue » ... Les réponses aux apnées du sommeil, plus ou moins lourdes, varient selon les cas.

Encore faut-il avoir accès au diagnostic. Depuis 2019, Patricia Franco travaille à la création d'un réseau de soins régional pour mieux répondre à la demande. Un diplôme interuniversitaire existe depuis 2011, avec 20 lauréats par an, et des formations au sommeil se développent en pédiatrie. Reste que les spécialistes sont encore peu nombreux.



<https://media.sudouest.fr/10671508/1200x-1/pixnio-297907-1100x731.jpg>



<https://media.sudouest.fr/10671508/1000x500/pixnio-297907-1100x731.jpg?v=1650533907>

■

Best of de quelques sujets abordés dans Circuit Bleu - Côté Expert.



Lundi 18 avril 2022 à 9:31 - Mis à jour le lundi 18 avril 2022 à 14:30

Pour ce lundi de Pâques, nous vous proposons de retrouver des moments drôles, émouvants et pratiques de Circuit Bleu, Côté Expert.

La Vie en Bleu : Les Experts © Getty

Ce matin, nous avons souhaité partager avec vous différents aspects de votre rendez-vous quotidien entre 9h30 et 10H.

Des noms de communes surprenants

L'occasion de se replonger dans des moments très différents avec tout d'abord un extrait de l'émission que nous avons consacrée aux noms de communes drôles ou insolites. À cette occasion, nous avons reçu l'auteure Hanaé Lecasio pour nous présenter son livre Kiabitou.

Vous pouvez réécouter cette émission avec son podcast ici.

KIABITOU par Hanaé Lecasio

Être différent, c'est normal, non? Journée mondiale de la trisomie 21

Dans ce florilège de moments forts de Circuit Bleu, Côté Expert, nous avons également souhaité vous faire redécouvrir l'émouvant témoignage d'Anne-Laure Kotvas, la maman de Léa, une jeune enfant atteinte par la trisomie 21. Un témoignage que nous vous avons proposé le 21 mars à l'occasion de la journée mondiale de la trisomie 21.

Un témoignage et une émission que vous pouvez retrouver en intégralité avec ce podcast.

Léa la Licorne et sa maman Anne-Laure

Le sommeil, une histoire à dormir debout ?

Si pour certains le sommeil est un long fleuve tranquille, pour d'autres dormir et se reposer relève du parcours du combattant. Heureusement, le plus souvent, quelques règles simples peuvent tout changer. C'est ce que nous expliquait le docteur Arnaud Prigent, pneumologue à la polyclinique Saint-Laurent à Rennes, à l'occasion de la **22e journée du sommeil** en mars dernier.

Et si vous êtes concernés par ces troubles du sommeil, vous pouvez retrouver toute

l'émission sur ce sujet ici (de jour comme de nuit).

22ème [journée du sommeil](#) du 18 mars 2022



Dormir mieux favoriserait le bien-vieillir



Entre guerre en Ukraine, Covid-19, baisse du pouvoir d'achat, passage à l'heure d'été, etc. Les Français dorment mal. Très mal même. Ainsi, selon des données récentes, plus des deux-tiers de nos compatriotes (70%) indiquent avoir connu des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours. Pourtant, on le sait, bien dormir favorise également le bien vieillir...

l'Inserm en collaboration avec l'University College London (UCL)

overthinkerspensent trop

marques de matelas comme Emmaoriginalhybride

train du sommeil

De nombreux Français, notamment seniors, sont bien conscients que le sommeil, au même titre que l'alimentation et le style de vie d'ailleurs, peuvent favoriser le bien vieillir. Ou pas.

A ce titre, rappelons que contrairement à ce que l'on peut croire, il n'est pas normal de peu dormir après 60 ans. Les seniors et les personnes âgées ont eux-aussi, besoin d'une bonne nuit de sommeil pour repartir du bon pied !

A ce titre, de nombreuses études scientifiques récentes se sont intéressées au sommeil des seniors et des personnes âgées. Citons par exemple une enquête de l'Inserm en collaboration avec l'University College London (UCL) qui indique qu'un sommeil de six heures ou moins par nuit entre l'âge de 50 à 70 ans serait associé à un risque accru de démence !

Pour rappel, un être humain (quel que soit son âge) devrait dormir en moyenne 6h48. Pour autant, les spécialistes recommandent entre 7h30 et 9h de sommeil pour une nuit véritablement réparatrice (source Institut national du sommeil et de la vigilance).

Inutile de dire que « dormir » est un besoin vital ; de fait, le sommeil est indispensable pour récupérer sur le plan physique bien sûr, mais aussi psychologique et psychique ! A ce titre, les phases de sommeil lent profond permettent au corps de récupérer ; quant à la phase de sommeil paradoxal, elle joue sur le plan psychique. L'organisme profite également de ces moments de repos pour réguler ses hormones.

On considère qu'il existe deux grandes pathologies du sommeil : tout d'abord, la plus connue : l'insomnie, très courante chez les « overthinkers », ceux qui « pensent trop ». Et ensuite, la fameuse apnée du sommeil (qui se traduit notamment par les ronflements). Mais il faut savoir que le mal de dos -qui touche 15% des Français de manière permanente- peut également écourter vos nuits !

Dans ce contexte, on comprend l'importance de bien choisir sa literie. D'ailleurs, pratiquement les deux-tiers (64%) de nos compatriotes estiment que le choix du lit et du matelas sont des critères fondamentaux pour favoriser le bien dormir. Les quinquas et plus apprécient aussi les matelas qui permettent de ne pas sentir son voisin bouger (50%) ; qui ne retiennent pas la chaleur (41%) et fermes pour plus du tiers (34%).

Taille, épaisseur, dureté, souplesse, matériaux, etc. Il existe bien évidemment de nombreux critères pour choisir votre matelas. Des marques de matelas comme Emma offrent différents choix, qu'il s'agisse des versions « original » ou « hybride ». Les modèles hybrides, moins connus, associant de la mousse Airgocell® à une technologie de ressorts ensachés assurent un bon sommeil et une bonne indépendance de couchage par exemple.

Au-delà de la literie, rappelons que pour bien dormir, pour favoriser un sommeil de qualité il convient de se réveiller à heure fixe, de se coucher quand on se sent somnolent (il ne faut pas louper le « train du sommeil »), d'éviter les écrans avant de dormir (on laisse téléphone et tablette au salon), d'éviter le café, de dormir dans une chambre avec une température aux alentours de 18°C et de dormir dans le noir !



Le sommeil des enfants impacté par la guerre : "Il faut qu'ils gardent leur insouciance", alertent les spécialistes

Sophie Guiraud

Un enfant sur deux a des horaires irréguliers de coucher et un temps de sommeil qui n'est pas adapté à leur âge, révèle une enquête de l'institut national du sommeil et de la vigilance. Pédiatres, pédopsychiatres et neuro-psychologues pointent l'impact des écrans, et des habitudes parentales, dans un contexte par ailleurs anxiogène : après le Covid, la guerre en Ukraine.

Un enfant sur deux passe plus d'une heure sur un écran après 17 h en semaine, avec un impact sensible sur le sommeil, "52 % des enfants et 45 % des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers (de coucher) et les durées de sommeil en fonction des âges ne sont pas respectées", rappelle une enquête de l'institut national du sommeil et de la vigilance. Elle révèle aussi le poids des habitudes parentales : "Lorsque les parents souffrent d'un trouble du sommeil, les enfants y sont plus exposés", 33 % contre 24 % dans la population générale. Et l'influence des événements extérieurs, comme la crise du Covid ou la guerre en Ukraine, peut aggraver le problème.

"En maternelle, il faut voir ce qu'ils ont dans la tête"

"La guerre se rajoute à d'autres préoccupations. La nuit est un moment où les enfants peuvent imaginer des choses plus inquiétantes", alerte Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, à l'AP-HP et à Cochin, à Paris. Pour elle, les adolescents sont en première ligne.

Pour les 0-3 ans : "Tout dépend de l'état d'esprit de l'entourage", et "on peut déjà mettre des mots sur ce qui les préoccupe, nommer les choses pour éviter qu'ils ne soient trop perturbés".

À l'entrée en maternelle ensuite, "les enfants ont une représentation partielle de la situation, il faut répondre à leurs questions, et voir ce qu'ils ont dans la tête, ce sont parfois des représentations plus inquiétantes que la réalité". Plutôt que d'attendre le soir, elle conseille de ménager des temps d'écoute dans la journée, citant l'exemple de cette maman arrivée dans sa consultation avec "un enfant encore plus anxieux que d'habitude, qui pose des questions en boucle sur la guerre au moment du coucher. Il faut clore la discussion, il faut que l'enfant garde sa légèreté et son insouciance", insiste la pédopsychiatre.

Avec des enfants scolarisés en primaire, qui "commencent à avoir des notions de géopolitique", "il faut discuter de choses concrètes, de ce qui les inquiète, de ce que la guerre peut révéler de positif, la solidarité, la manière de résister aussi".

Pour les adolescents enfin : "Ils sont inquiets, et souvent très en colère face à un monde qui vit une succession de crises. Avec les réseaux sociaux, ils ont accès à beaucoup d'images et d'informations. Il faut prendre très au sérieux leur colère et leur inquiétude".

Le temps et la qualité de sommeil des enfants ne sont pas des questions anodines : "Selon les études



longitudinales Elfe et Eden, la dette de sommeil et/ou des décalages de phase s'accompagnent effectivement d'un risque de troubles cognitifs, de l'humeur et du comportement, mais aussi une surcharge pondérale, apnée du sommeil, problèmes métaboliques", alerte l'INSV, sachant qu'"un sommeil en quantité suffisante est aussi nécessaire à une bonne croissance".

Réagir



<https://images.midilibre.fr/api/v1/images/view/624da359cefff8150d5d5a78/large/image.jpg?v=1>

"Les enfants ont une représentation partielle de la situation", rappelle Marie-Rose Moro. Midi Libre - ARCHIVES FRANCK VALENTIN ■



Vous vous endormez devant la télévision? Mauvaise idée...



Vous avez pris l'habitude de vous endormir devant votre télévision ou votre écran d'ordinateur? Voilà une mauvaise manie dont il vaudrait mieux se défaire dès maintenant...

Vanessa Slimani, médecin et directrice du Centre interdisciplinaire du sommeil et Marc Rey, neurologue, président de **'l'Institut national du sommeil** et de la vigilance se sont confiés à Madame Figaro sur le sujet. Selon eux, la lumière bleue qui émane de votre écran n'a rien de bon.

Les écrans des appareils sont enrichis pour améliorer le contraste, or celle-ci est semblable à la luminosité du matin. En clair, c'est un signal fort qui indique au corps que c'est le jour et qu'il faut se réveiller.

expliquent les spécialistes. De cette manière, la lumière bleue freine la production de mélatonine, l'hormone du sommeil sécrétée dès que le jour décline.

Lire aussi: Cette application (addictive) est celle qui nuit le plus à votre sommeil

Dans la même veine, les variations sonores perturbent également notre sommeil, puisque capables de nous réveiller à n'importe quel moment. Le soir, préférez donc lire un livre plutôt que de regarder une série; votre sommeil vous en remerciera!

Lire aussi:

- C'est prouvé, dormir avec son chien ou son chat serait bon pour le sommeil (et le moral)
- Dormir dans cette position favorise les cauchemars
- Votre sommeil est chamboulé depuis le confinement? Vous n'est pas le-la seul-e
- Cette astuce TikTok permet de s'endormir en moins de 15 minutes



Conférence sommeil enfants-adolescents ce jeudi

Le 19 mars est la journée internationale du sommeil qui est, chaque année, l'occasion d'attirer l'attention du grand public sur ce besoin...

■



Rêve : que se passe-t-il dans votre cerveau quand vous dormez ?

Carlos De Sousa

Le rêve est l'un des phénomènes les plus mystérieux de notre cerveau. Mais comment décrypter les mécanismes de nos songes ? Éléments de réponses avec le Dr Marc Rey, neurologue et président de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance \(INSV\)](#).

On a tous certainement raconté à nos amis ou à nos proches un rêve étrange où rien ne vous semblait logique, où vous étiez sur une montagne en train de faire un barbecue, ou encore que vous sauviez un dauphin de la noyade...

Sachez que ceci est tout à fait normal, selon le docteur Marc Rey, neurologue à Marseille et président de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance \(INSV\)](#) : « Notre cerveau ne fonctionne pas de la même façon lorsque l'on est réveillé et quand on est en sommeil. C'est pour cela que vous n'allez pas avoir la même logique de raisonnement, puisque certaines régions cérébrales, en particulier les régions antérieures, vont être court-circuitées. »

Les rêves consolident notre connaissance

Lorsque nous dormons, nous rêvons en permanence, car notre cerveau continue toujours de fonctionner.

Ceci entraîne de facto plusieurs phénomènes très importants dans la consolidation de nos connaissances, notamment dans la phase de sommeil paradoxal, celle où l'on fait les rêves dont on se souvient : « Le sommeil paradoxal est très utile pour notre cerveau pour consolider une forme particulière de mémoire qu'on appelle la mémoire « procédurale », c'est-à-dire l'apprentissage de comment on fait une chose », détaille le Dr Rey.

Imaginons un enfant de 4 ans qui apprend à faire du vélo. Généralement, après une journée intense de pédalage, il va rêver de faire du vélo la nuit, durant son sommeil paradoxal.

Il va alors réactiver les circuits au moment du sommeil paradoxal, ce qui va lui permettre de retenir les mouvements appris la veille, et même de s'améliorer le lendemain.

Un bon gestionnaire de nos émotions

Les rêves sont extrêmement conditionnés à l'environnement dans lequel on évolue. Les rêves peuvent également avoir une fonction cathartique, c'est-à-dire qu'il agira comme un moment de relâchement de toutes nos tensions contenues dans la journée.

Ils sont aussi révélateurs de nos angoisses et de nos problèmes, selon le Dr Marc Rey : « Les rêves sont très importants pour gérer nos émotions et anticiper des choses qui seraient négatives, de façon à mieux réagir et être plus tranquille. Il y a des travaux qui montrent que lorsqu'on a eu ces rêves qui sont parfois inquiétants, on est moins inquiet par la même situation le lendemain. » Nos rêves auraient donc un effet bénéfique sur notre santé mentale.

Le cauchemar, pendant négatif du rêve, n'a pas non plus d'effet néfaste sur notre psyché, mais a un impact direct sur notre qualité de sommeil, selon le neurologue marseillais : « Le cauchemar, s'il est trop violent, peut vous réveiller. Il peut être tellement terrorisant que les gens ont peur d'aller se coucher (appréhension d'aller dormir) pour refaire le cauchemar, surtout s'il est récurrent. »

C'est notamment le cas chez les personnes atteintes du trouble du stress post-traumatique, qui revivent



sans cesse la scène traumatisante. D'où la nécessité de verbaliser et de raconter le rêve à un professionnel de santé (psychologue par exemple), de sorte à atténuer les effets anxiogènes de ce dernier.

Quand le rêve nous pousse à agir

Certaines pathologies en lien avec le sommeil peuvent se développer comme le trouble du comportement en sommeil paradoxal : « Dans ce cas, les gens agissent leurs rêves et ne sont plus paralysés, on les voit mettre en scène leur rêve comme tenir un arrosoir pour arroser des fleurs imaginaires ou fumer une cigarette qui n'existe pas », précise le Dr Rey.

Ce trouble rappelle vaguement le somnambulisme, bien que les deux troubles sont différents par nature. En effet, les somnambules sont dans plongés dans un état d'éveil dissocié pendant la phase de sommeil lent profond. En clair, ils sont à moitié réveillés et ne rêvent pas pendant leurs épisodes de somnambulisme.

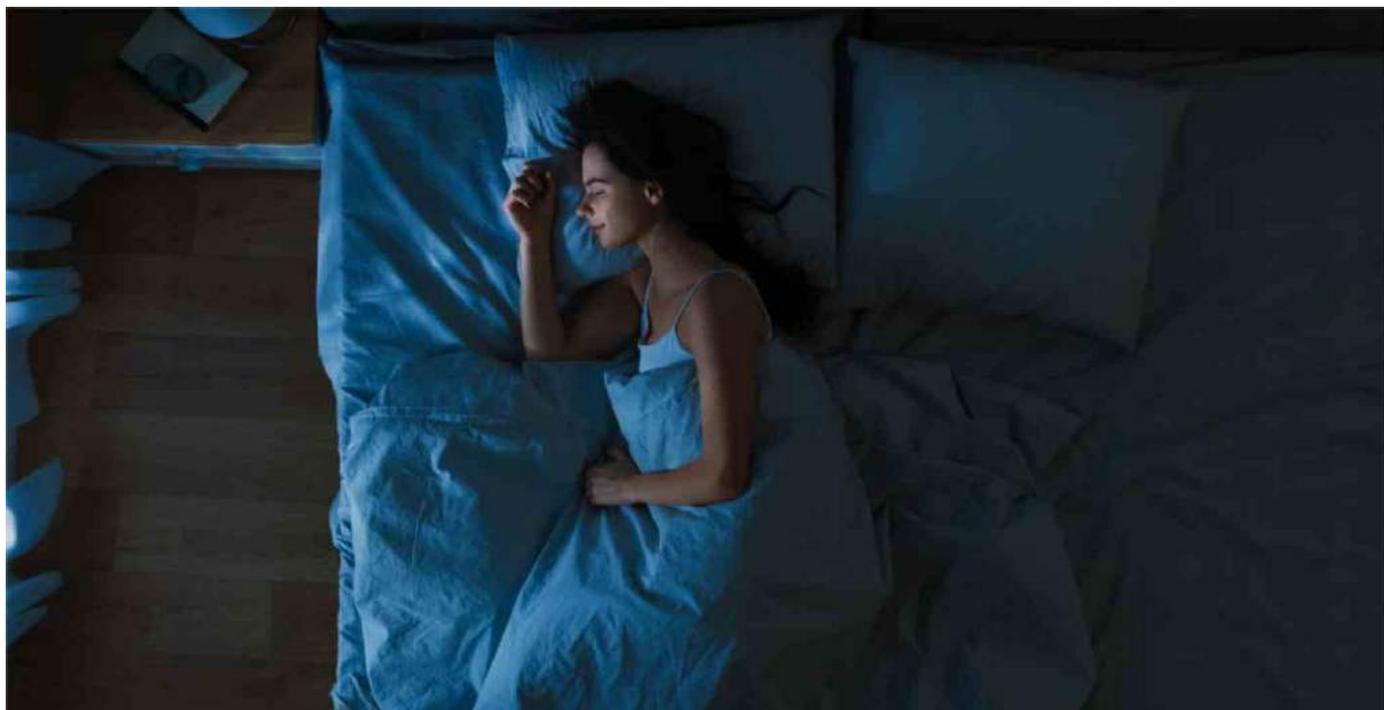
Une frontière souvent floue entre rêve et réalité

Parfois, le rêve est si prégnant que l'on a du mal à dissocier le rêve d'un souvenir vécu. C'est le lobe frontal, complètement inhibé durant la phase de sommeil paradoxal, ce qui fait que le cerveau ne fait plus la différence entre le vrai et le faux, le réel et l'imaginaire, le cohérent et l'incohérent.

« Le rapport entre le rêve et la réalité est quelque chose de très complexe et de très varié. Certains ont des rêves lucides, c'est-à-dire qu'ils savent qu'ils rêvent, et sont donc capables de dire ce qui appartient au rêve et à la réalité. Mais d'autres sujets vont avoir d'énormes problèmes et pensent que ce qu'ils ont rêvé appartient à la réalité », analyse Marc Rey.

C'est ce même phénomène que l'on retrouve lorsque l'on voit se réaliser des rêves prémonitoires ou quand on a l'impression de déjà-vu face à une situation. C'est une autre zone cérébrale, le lobe occipital, qui va générer des images, à la fois pendant le rêve, mais aussi dans la réalité.

Le mystère entoure donc encore et toujours le rêve, d'après le neurologue Marc Rey : « Le rapport entre le rêve et la réalité est très complexe et très troublant, et c'est pour cela que le rêve fascine. »



<https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/0587C011-757C-47B1-B1C4-A9F14D682596/FB1200/photo-1648557958.jpg>

Le rêve est un élément essentiel de notre sommeil. Illustration Adobe Stock



https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/0587C011-757C-47B1-B1C4-A9F14D682596/NW_detail/title-1648557958.jpg

■



Santé Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ?

Cette nuit, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. À 2 h du matin, il sera donc 3 h. Cette heure de sommeil en moins a-t-elle un impact sur notre santé ? Et celle des enfants ? On vous dit tout.

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid-19.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. À la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça !

Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements.

En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

Sur son site pediatre-online.fr, le pédiatre Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Illustration Adobe Stock ■



Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ?

Cette nuit, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. À 2 h du matin, il sera donc 3 h. Cette heure de sommeil en moins a-t-elle un impact sur notre santé ? Et celle des enfants ? On vous dit tout.

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid-19.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. À la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça !

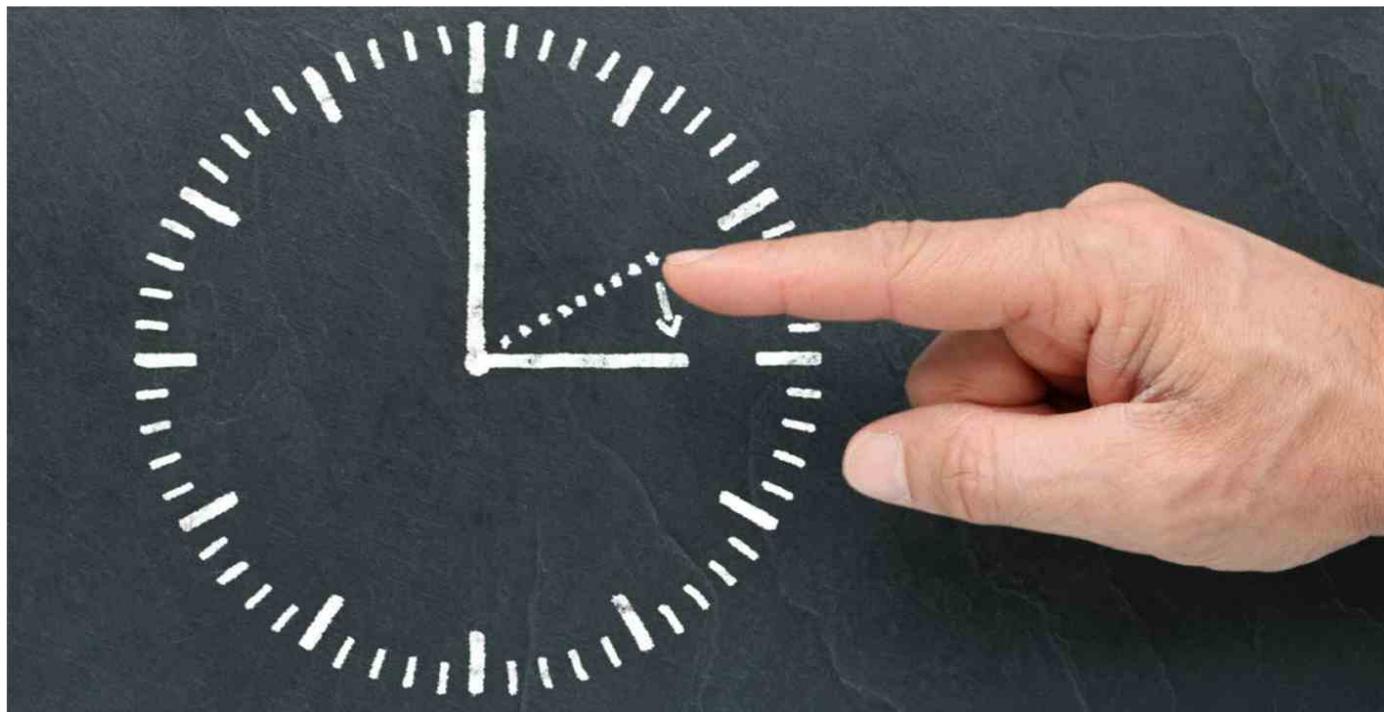
Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements.

En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

Sur son site pediatre-online.fr, le pédiatre Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



<https://cdn-s-www.vosgesmatin.fr/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/FB1200/photo-1648199203.jpg>

Comme le souligne [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#), on rapporte « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Illustration Adobe Stock ■



Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ?

Cette nuit, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. À 2 h du matin, il sera donc 3 h. Cette heure de sommeil en moins a-t-elle un impact sur notre santé ? Et celle des enfants ? On vous dit tout.

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Illustration Adobe Stock

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid-19.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. À la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça !

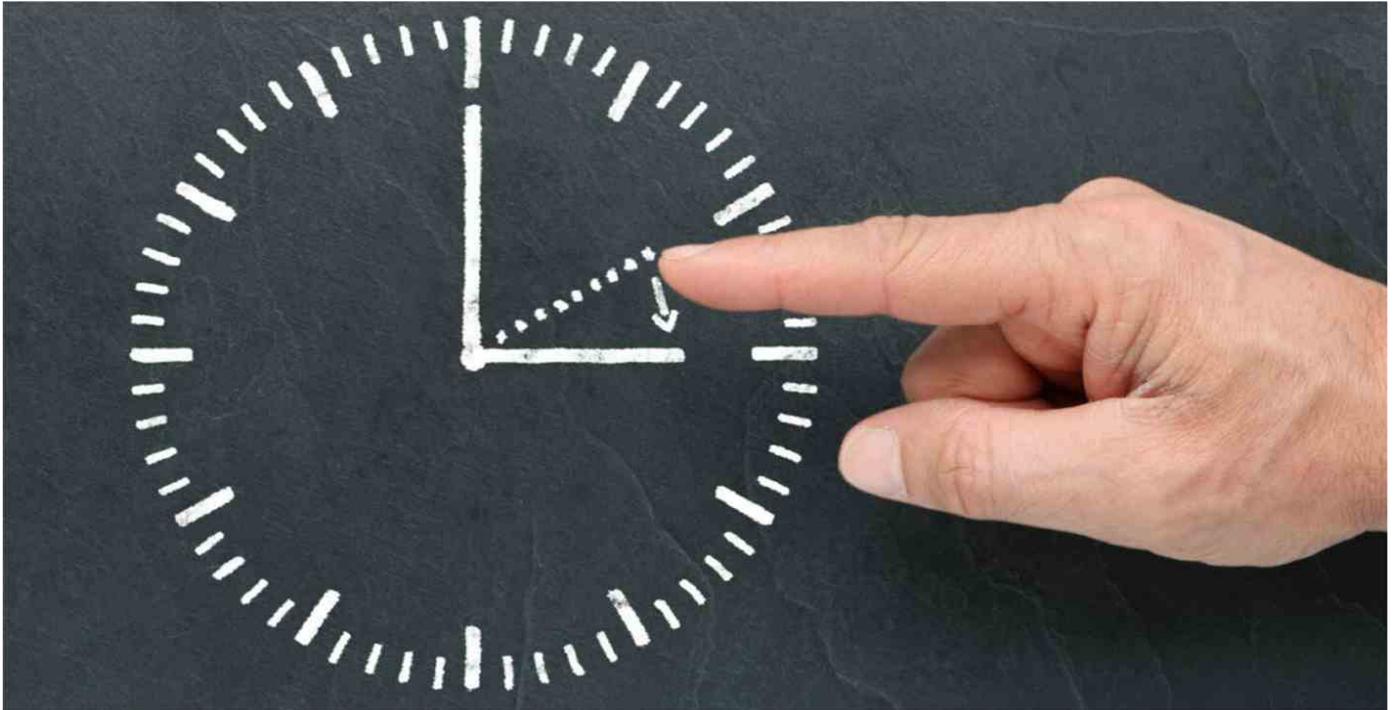
Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements.

En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

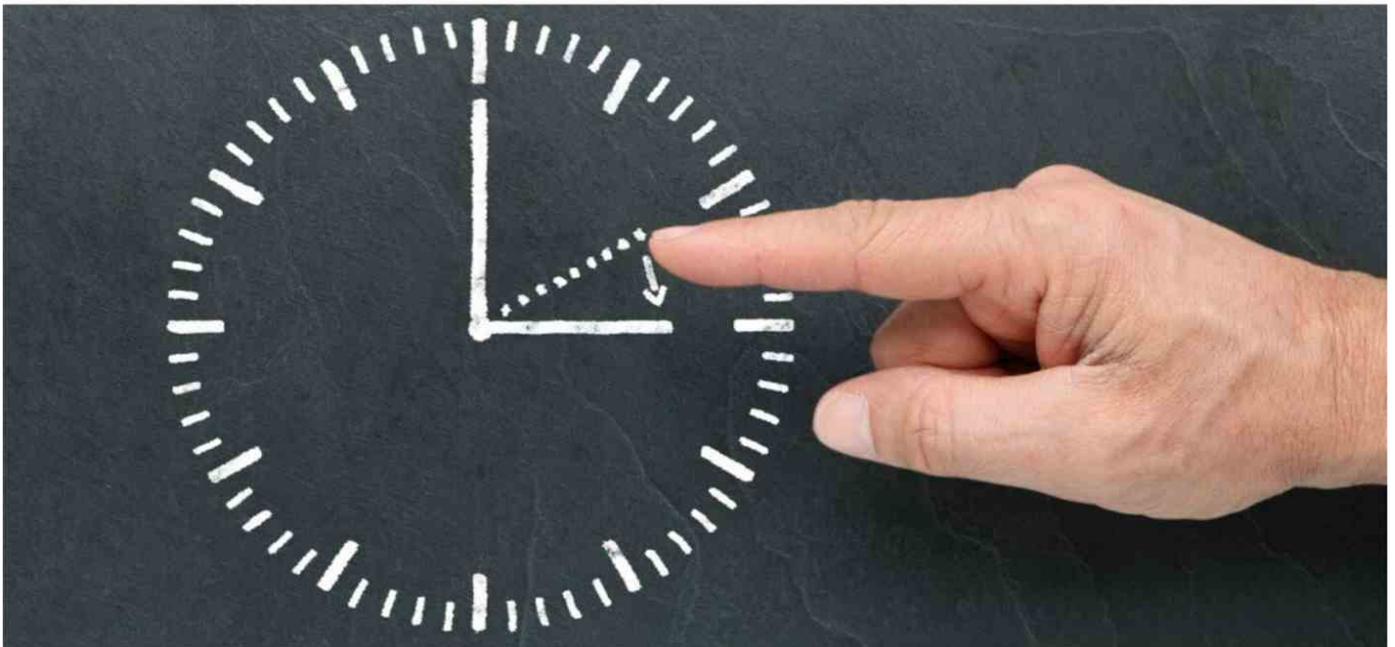
Et chez les enfants ?

Sur son site pediatre-online.fr, le pédiatre Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



<https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/FB1200/photo-1648199203.jpg>



https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/NW_detail/title-1648199203.jpg



Festival sur le sommeil Ekinox: en Moselle, just dodo it

Via des conférences et des performances théâtrales, le centre dramatique de Thionville invite à repenser les villes-dortoirs, nombreuses à la frontière franco-luxembourgeoise, sous le prisme du sommeil et des rêves.

Lors d'une performance de 2010 de l'Insomnante, une compagnie qui participe au festival Ekinox. (Vincent Beaume & Claire Ruffin)

Ville-dortoir, voilà un terme géographique qui laisse songeur. Oublions les rues désertées la journée et le ballet de voitures à la frontière franco-luxembourgeoise. Alexandra Tobelaim, directrice du Nest, le centre dramatique (CDN) transfrontalier de Thionville (Moselle), veut voir dans ce mot-valise une invitation à l'onirisme. Et si ces communes qui se vident chaque jour de leurs habitants pour un salaire meilleur et un loyer minoré, étaient «des villes que l'on habite pour rêver»? Ainsi a-t-elle imaginé Ekinox, événement culturel et scientifique bi-annuel autour du sommeil et du rêve. Pour cette première édition, samedi, l'équipe quitte son théâtre en bois installé sur une ancienne friche France Télécom pour investir Rumelange, commune luxembourgeoise de 5 000 habitants. Puis en septembre, ce sera au tour d'Aumetz, petite cité frontalière, côté Moselle. Encore un nom de panneau d'autoroute, où la plupart des voitures qui y font halte sont résidents.

En proposant gratuitement «conférences décalées» de médecins, biologistes et ethnologues («Les plantes rêvent-elles?» ou «Comment dort-on chez les Inuits de l'Arctique canadien?») et performances théâtrales dans ces villes, le CDN espère attirer ces travailleurs, qu'il voit peu au théâtre à cause de la semaine luxembourgeoise de quarante heures. Et quoi de plus espiègle que de le faire en leur parlant de sommeil? Ce besoin naturel, complètement improductif, impossible à convertir en marchandise. Dormir est une résistance passive à la société néolibérale, rappelait Jonathan Crary, critique d'art américain, dans son essai *24/7. Le capitalisme à l'assaut du sommeil*. «Imaginaire collectif» de la région

Et ce n'est pas Arianna Cecconi, anthropologue des rêves et clé de voûte d'Ekinox qui dira le contraire. C'est de son travail, qu'elle a mené au Pérou, en Espagne et dans les quartiers Nord de Marseille, qu'ont découlé une partie des propositions artistiques de l'événement. Pour la chercheuse invitée par le CDN, le sommeil n'est pas uniquement biologique, c'est aussi un phénomène culturel. On ne dort pas de la même manière dans les Andes qu'à la frontière franco-luxembourgeoise, et ces variations sont souvent entraînées par le travail ou l'organisation familiale. La nuit de huit heures, chérie en Occident, est une construction sociale héritée de l'usine, explique-t-elle. «Dans les campagnes péruviennes, les gens sont souvent bergers et ont rarement une chambre individuelle. Ils se lèvent plusieurs fois par nuit pour aller voir les bêtes et peuvent s'assoupir la journée quand elles sont en train de paître. Le sommeil est fragmenté sans que cela ne pose problème. Mais dans les sociétés occidentales, on craint de ne pas dormir huit heures par nuit, de peur de ne pas être efficace en continu au bureau.»

Dans les gares, les centres sociaux ou les garderies, l'anthropologue, qui a à cœur de sortir des amphis d'universités, recueille aussi les rêves des habitants. C'est à partir de ceux-ci qu'elle esquisse un «imaginaire collectif» de la région. Sans surprise, nous dit-elle, ici, on rêve beaucoup d'être à la plage puis de se retrouver dans une banque luxembourgeoise, de songes en plusieurs langues et comme partout de pages internet. Avant, c'était le cinéma et maintenant ce sont les jeux vidéo qui influenceraient beaucoup les jeunes générations, reproduisant dans leurs songes les mêmes angles de

vues et perceptions.

Relation entre science et art

Avec Tuia Cherici, artiste visuelle et amie qu'elle connaît depuis sa coloc étudiante en Italie, elles ont créé depuis une dizaine d'années «l'oniroscope», un dispositif propice au partage de rêves, qu'elle déploie aussi, lors d'Ekinox, dans une sorte de grenier accolé à la mairie. Pendant qu'Arianna Cecconi interroge les spectateurs sur leurs songes, Tuia Cherici les projette sur grand écran en les dessinant ou en faisant du théâtre d'objets, ce qui pousse les rêveurs à rivaliser de précisions pour arriver à des tableaux proches de leurs impressions. *«Une fois pour représenter un rêve où la personne se retrouvait sans vêtements dans l'espace public, j'ai simplement mis une poupée nue. Mais elle ne retrouvait pas les sensations de son rêve, c'était trop direct. J'ai alors doucement ouvert une banane, lui enlevant sa peau et elle m'a dit oui c'est ça ! se rappelle Tuia Cherici, qui ne veut jamais succomber aux interprétations psychanalytiques dans ses représentations. Les récits des rêves sont fascinants, ils sont pleins de lacunes et d'omissions. Les gens ne retiennent jamais les traits des visages. Ils reconnaissent des personnes au-delà de leur apparence. On peut voir un chien tout en sachant que c'est son père.»*

Cette relation entre science et art se révèle aussi féconde pour Claire Ruffin, comédienne insomniaque qui, dans un solo muet, tente inlassablement de se coucher dans un lit qui se dérobe et se fend en deux. Exprimant ainsi, sa difficulté à lâcher prise avant de s'assoupir, elle est, à Ekinox pour la première fois, accompagnée sur scène du neurologue Marc Rey, qui explique en termes scientifiques les tourments tragicomiques de ce Pierrot la Lune dérégulé. *«C'est aussi grâce au travail que je mène avec des artistes et des chercheurs en sciences sociales que j'enrichis ma pratique et sors d'une vision uniquement biologique, concède le médecin, également président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance. Un docteur n'est pas qu'un réparateur de rein ou de cœur, on est là pour "prendre soin" des gens dans leur globalité. Et pour ça, l'art est parfois plus efficace que les médicaments.»* L'Insomnante, la compagnie de Claire Ruffin, a l'habitude d'égrener partout où elle va, des lits dans l'espace public et photographie les dormeurs qui s'y glissent. Une carte postale littérale d'une ville-dortoir et une manière poétique de visibiliser le sans-abrisme. Ainsi se prend-on nous aussi à rêver qu'une cité utopique serait celle où on se sentirait assez à l'aise pour piquer un somme dans la rue en pleine après-midi. Ça, ça serait un vrai remède aux nuits d'insomnie.

Ekinox, dans le cadre d'Esch-sur-Alzette, capitale de la culture 2022 (Luxembourg), puis le 24 septembre à Aumetz (France).



Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ?

Cette nuit, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. À 2 h du matin, il sera donc 3 h.

Cette heure de sommeil en moins a-t-elle un impact sur notre santé ? Et celle des enfants ? On vous dit tout.

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid-19.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. À la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça !

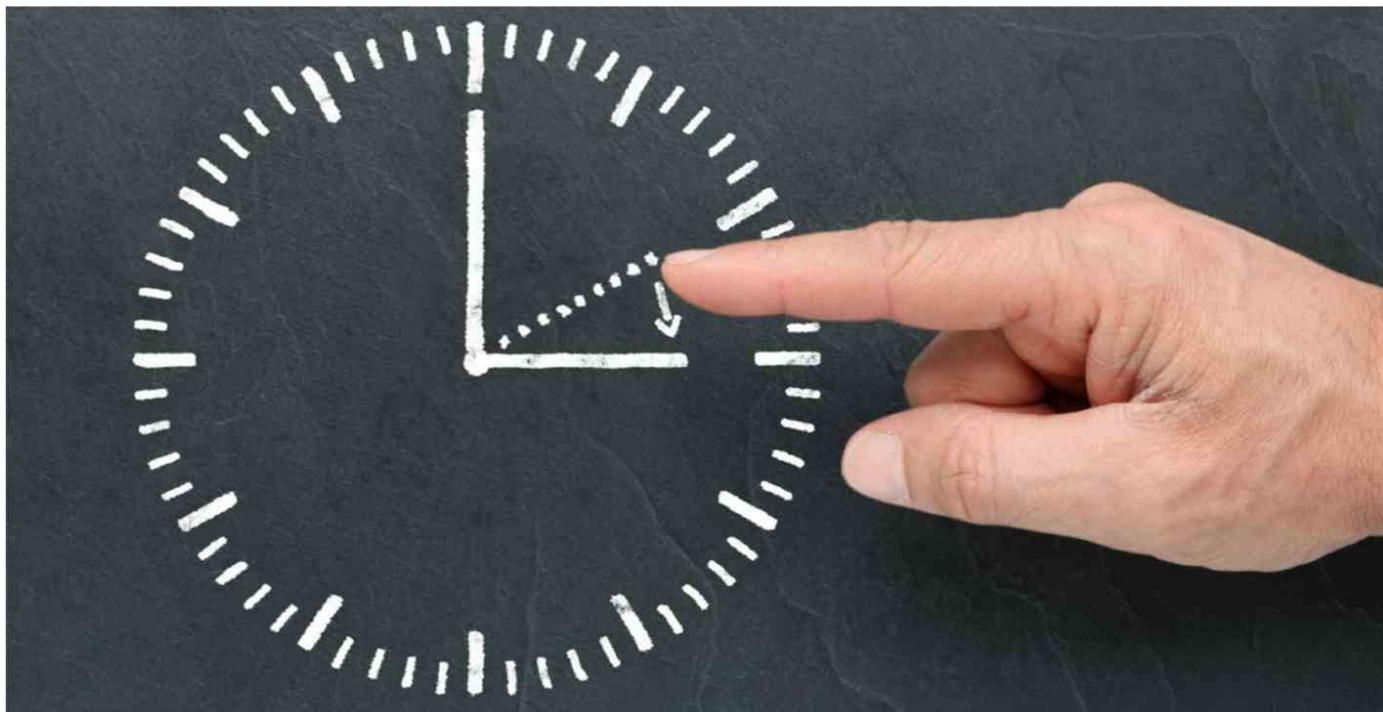
Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements.

En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

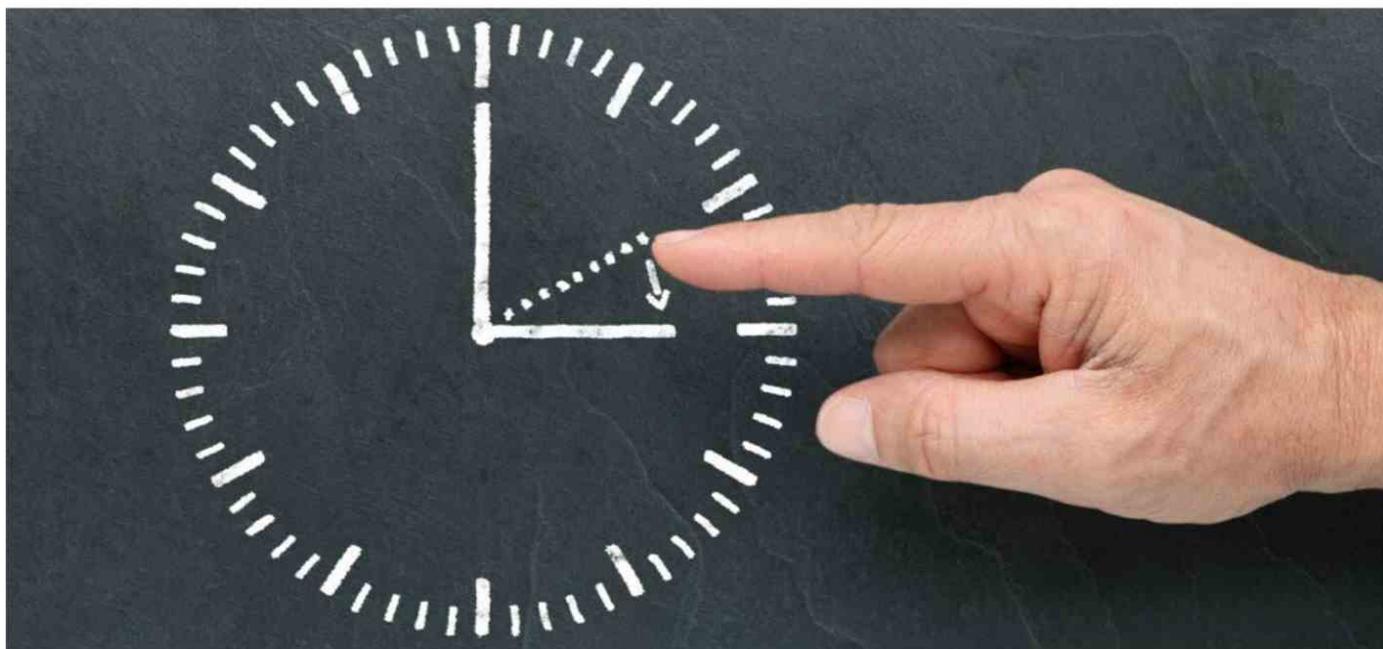
Sur son site pediatre-online.fr, le pédiatre Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



<https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/FB1200/photo-1648199203.jpg>

Comme le souligne [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#), on rapporte « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Illustration Adobe Stock



https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/NW_detail/title-1648199203.jpg





Passage à l'heure d'été : quels effets a ce changement sur la santé ?

Publié le Ce week-end, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. A 2h, il sera 3h.

Mais cette heure de sommeil en moins impacte-t-elle réellement notre organisme ? Et celui des enfants ?

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. A la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même "dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs". Rien que ça !

Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements. En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

Sur son site pediatre-online.fr, le Dr Arnault Pfersdorff explique que "chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir."

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



<https://images.midilibre.fr/api/v1/images/view/623c90d9eced385bee3c47a5/large/image.jpg?v=1>

■



Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ?

Cette nuit, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. À 2 h du matin, il sera donc 3 h.

Cette heure de sommeil en moins a-t-elle un impact sur notre santé ? Et celle des enfants ? On vous dit tout.

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid-19.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. À la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça !

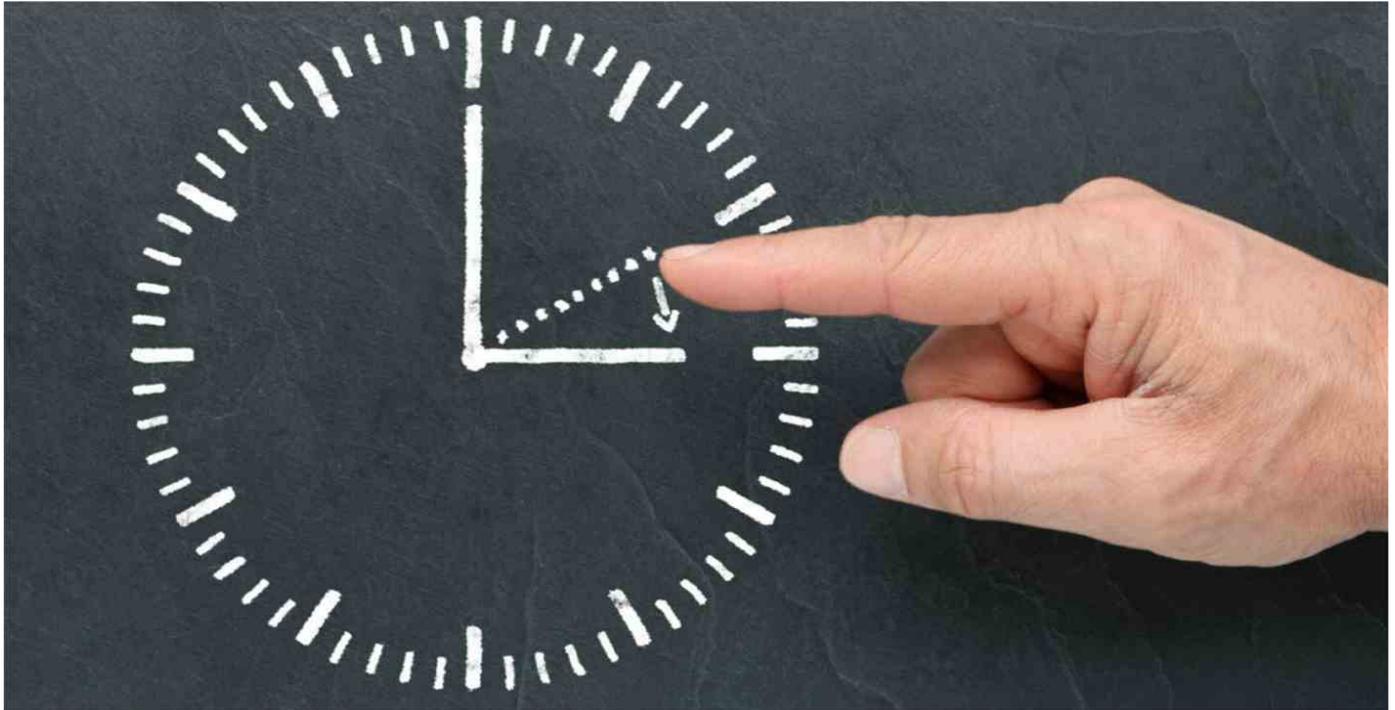
Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements.

En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

Sur son site pediatre-online.fr, le pédiatre Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



<https://cdn-s-www.lejisl.com/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/FB1200/photo-1648199203.jpg>

Comme le souligne [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#), on rapporte « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Illustration Adobe Stock ■



Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ?

Cette nuit, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. À 2 h du matin, il sera donc 3 h. Cette heure de sommeil en moins a-t-elle un impact sur notre santé ? Et celle des enfants ? On vous dit tout.

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid-19.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. À la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça !

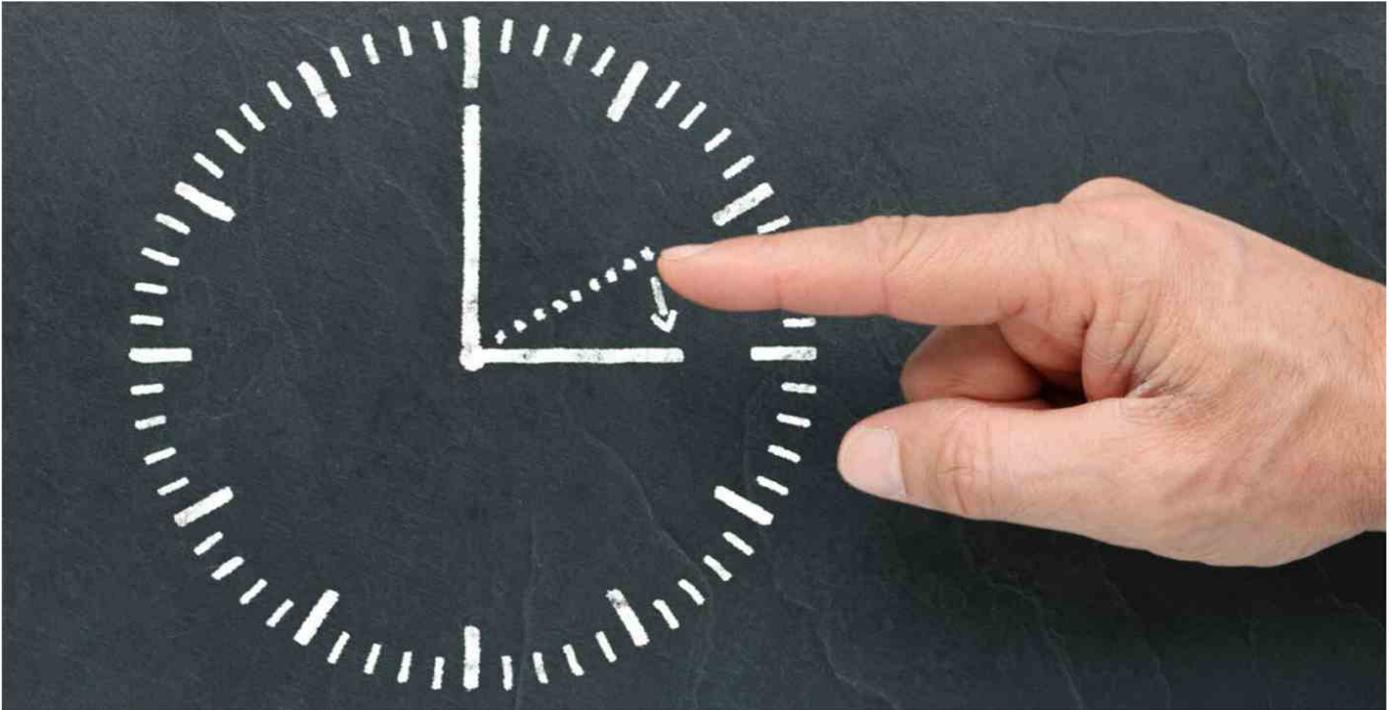
Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements.

En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

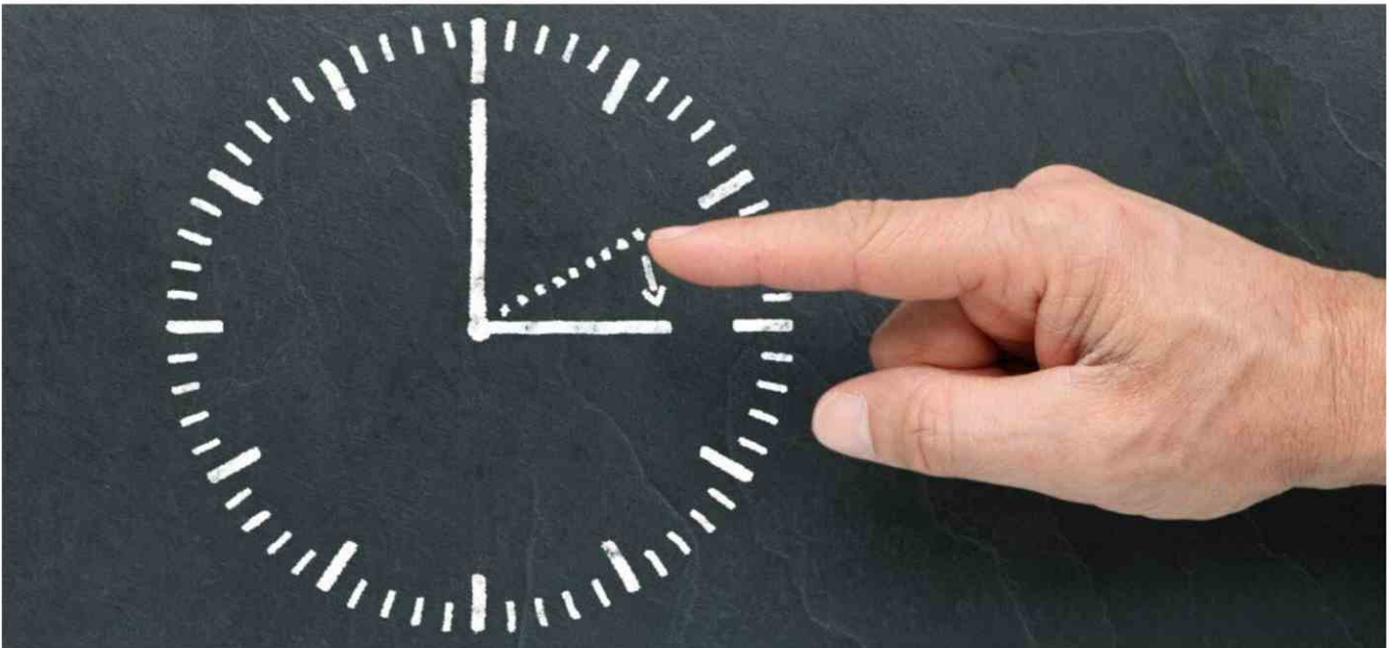
Sur son site pediatre-online.fr, le pédiatre Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



<https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/FB1200/photo-1648199203.jpg>

Comme le souligne [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#), on rapporte « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Illustration Adobe Stock



https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/NW_detail/title-1648199203.jpg



Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ?

Cette nuit, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. À 2 h du matin, il sera donc 3 h. Cette heure de sommeil en moins a-t-elle un impact sur notre santé? Et celle des enfants? On vous dit tout.

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid-19.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. À la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça !

Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements.

En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Sur son site pediatre-online.fr, le pédiatre Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré.

En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher. ■



Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ?

En partenariat avec Destination Santé

Cette nuit, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. À 2 h du matin, il sera donc 3 h. Cette heure de sommeil en moins a-t-elle un impact sur notre santé ? Et celle des enfants ? On vous dit tout.

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid-19.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. À la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça !

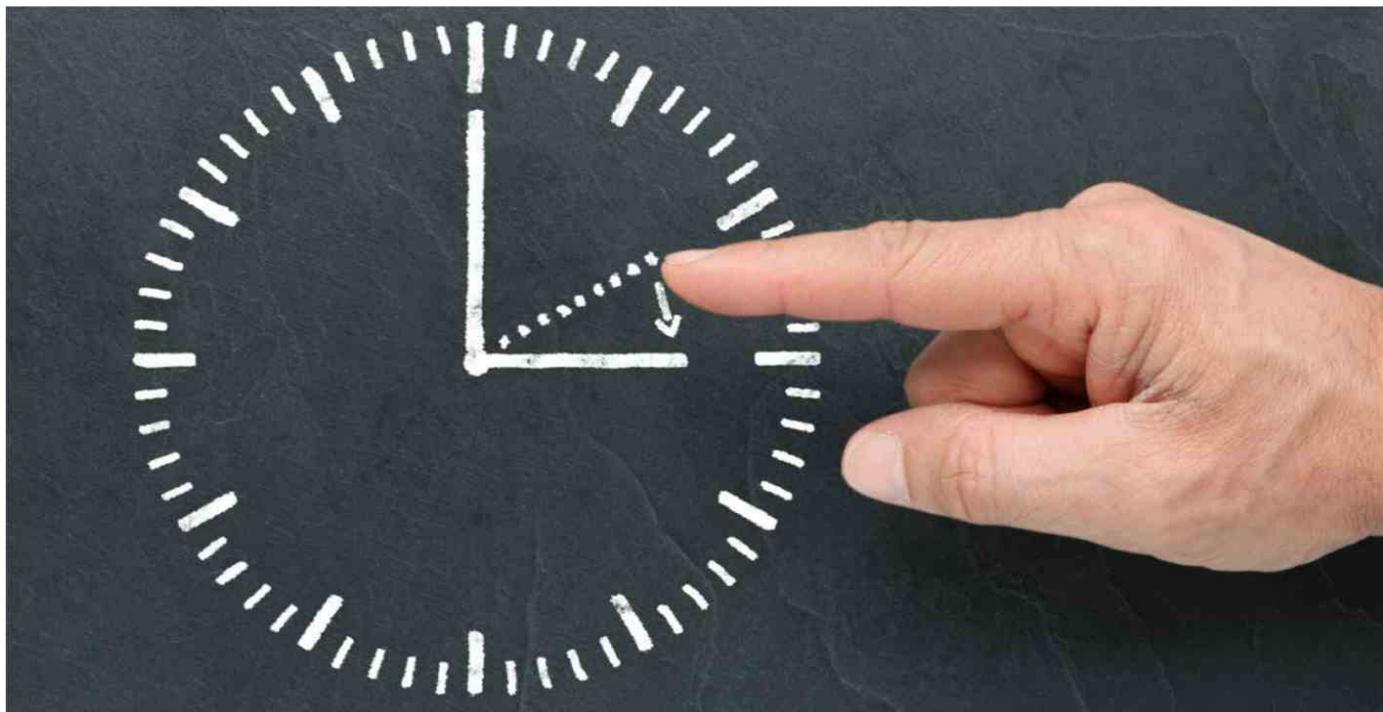
Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements.

En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

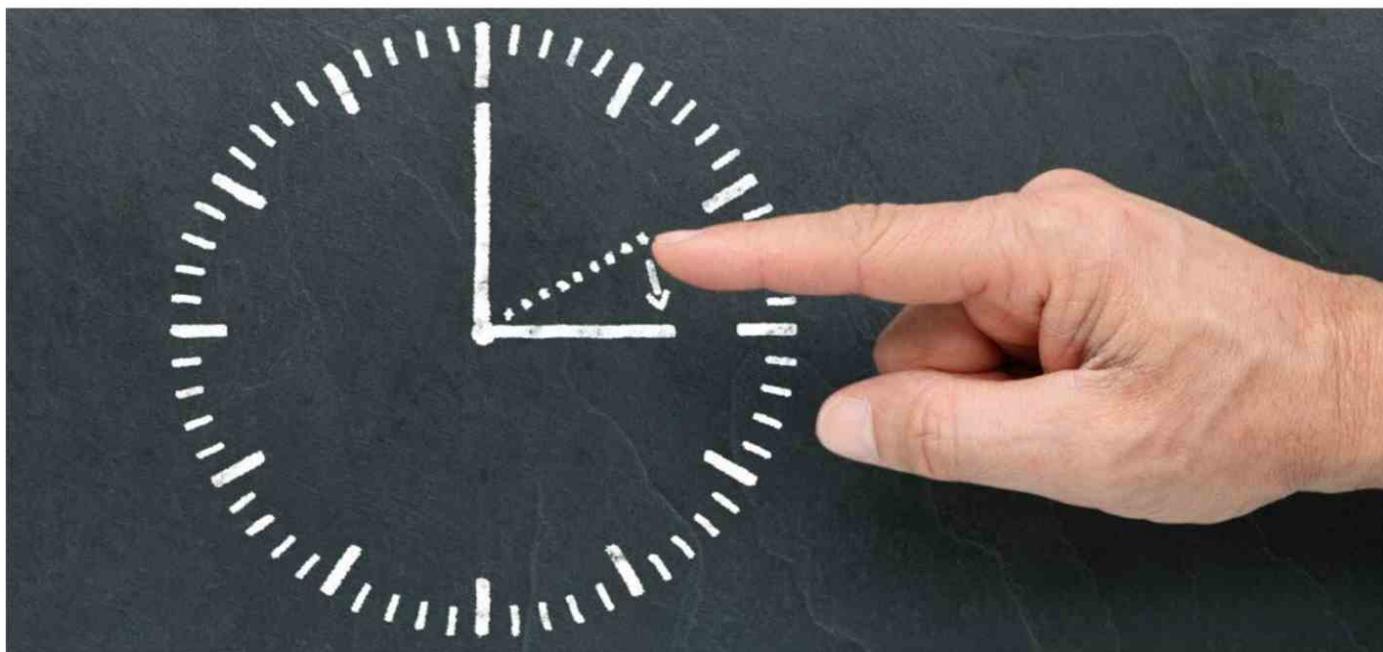
Sur son site pediatre-online.fr, le pédiatre Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



<https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/FB1200/photo-1648199203.jpg>

Comme le souligne [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#), on rapporte « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Illustration Adobe Stock



https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/NW_detail/title-1648199203.jpg



Santé Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé?

Cette nuit, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. À 2 h du matin, il sera donc 3 h. Cette heure de sommeil en moins a-t-elle un impact sur notre santé? Et celle des enfants? On vous dit tout.

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid-19.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. À la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça!

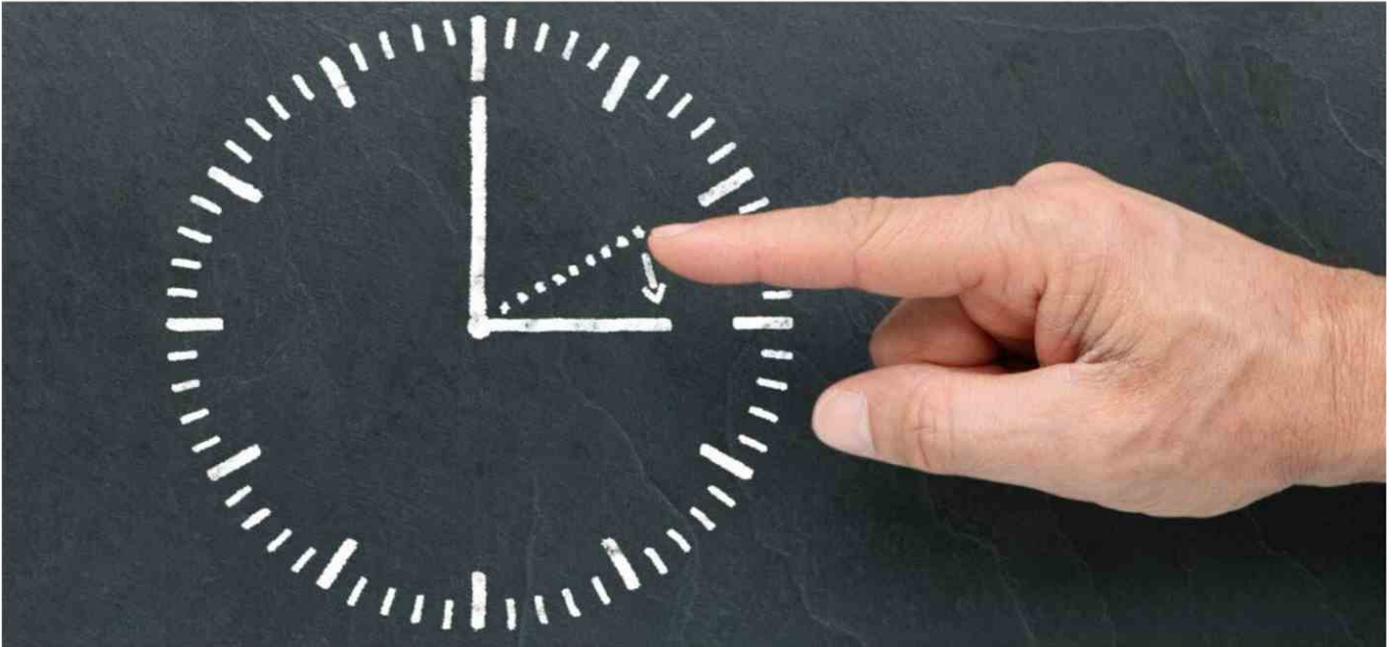
Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements.

En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants?

Sur son site pediatre-online.fr, le pédiatre Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



https://cdn-s-www.dna.fr/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/NW_detail/title-1648199203.jpg

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Illustration Adobe Stock. ■



Passage à l'heure d'été : bon ou mauvais pour la santé ?

Cette nuit, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. À 2 h du matin, il sera donc 3 h. Cette heure de sommeil en moins a-t-elle un impact sur notre santé ? Et celle des enfants ? On vous dit tout.

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid-19.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. À la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça !

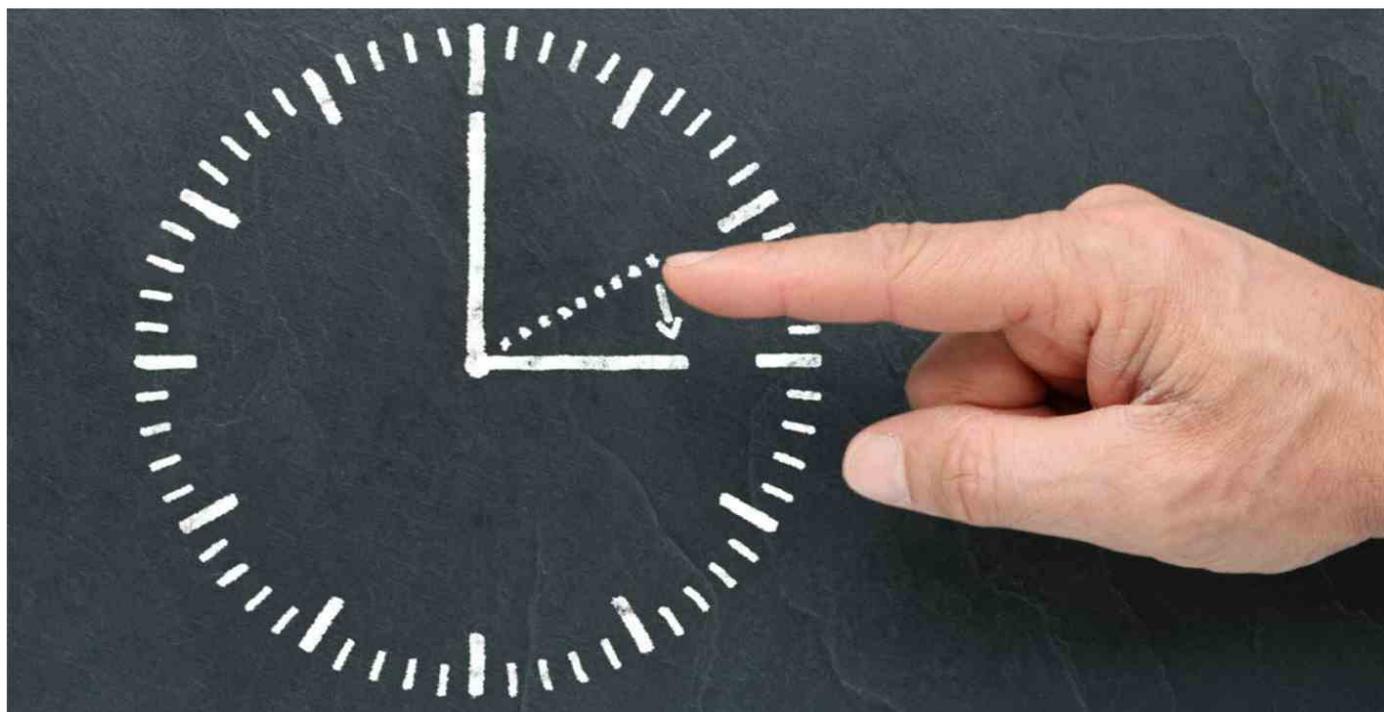
Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements.

En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

Sur son site pediatre-online.fr, le pédiatre Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



<https://cdn-s-www.bienpublic.com/images/16A421C5-1C96-4603-B303-5064B43E342C/FB1200/photo-1648199203.jpg>

Comme le souligne [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#), on rapporte « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Illustration Adobe Stock ■



Heure d'été : quels effets sur la santé ?

Ce week-end, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. A 2h, il sera 3h. Mais cette heure de sommeil en moins impacte-t-elle réellement notre organisme ? Et celui des enfants ?

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. A la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même " dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ". Rien que ça !

Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements. En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

Sur son site pediatre-online.fr, le Dr Arnault Pfersdorff explique que " chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



<https://images.ladepeche.fr/api/v1/images/view/623c8ebb05262c4801354a85/large/image.jpg?v=1>

Heure d'été : quels effets sur la santé ? ■



Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdons une heure de sommeil ! Comment bien s'y préparer ? Éléments de réponse.

Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration flockine/Pixabay

Ce week-end est marqué par le changement d'heure : on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures... C'est l'heure d'été qui entre en scène : la nuit tombera bien plus tard. A noter que l'heure d'été est la plus "traumatisante" car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver.

Pour que ce changement d'heure - aussi anodin qu'il puisse paraître -, se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire (et ne pas faire) absolument. Explications.

Le saviez-vous ?

Attention à ne pas confondre heure d'été et heure solaire. En France métropolitaine, l'hiver, il existe un décalage d'environ une heure entre l'heure légale et l'heure du lever du soleil. En été, il est de deux heures. Contrairement à ce que l'on croit, c'est donc l'heure d'hiver qui suit au plus près la course du soleil. A noter que l'été, la différence est assez impressionnante entre l'ouest (plutôt 2h15 par rapport au soleil) et l'est de la France (seulement 1h30 par rapport au soleil).

1/ Bien dormir ce vendredi

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end. Or, ce week-end en particulier, ce sera plus difficile... La dette de sommeil pourrait être alors majorée. Pour anticiper, il va donc falloir bien dormir et modérer la fête ce vendredi et ce samedi, conseille le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

D'après certains spécialistes, il nous faudrait jusqu'à 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

2/ Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey. Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.

On peut aussi demander conseil à son pharmacien ou son généraliste afin de prendre de la mélatonine sous forme de gélules pour aider son corps à s'endormir plus vite et récupérer plus vite du changement d'heure.

Pourquoi le changement d'heure a-t-il encore lieu ?

La fin de cette bascule mise en place en 1976 était prévue pour 2021. Mais, depuis, la pandémie de Covid-19 est passée par là... Plus d'informations à lire dans cet article.

3/ La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous évitez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !

4/ Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Dès ce vendredi, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 minutes.

5/ Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir.

C'est toujours bon à prendre avec une heure de sommeil en moins !

A lire aussi

>> Sommeil : les sept astuces pour recalibrer ses enfants avant la rentrée

>> Vous dormez mal ? Voici quatre conseils à suivre avant d'aller au lit



<https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/C0B9AE87-7DAF-4AE3-ADC1-80751ABE417F/FB1200/photo-1647865431.jpg>



https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/C0B9AE87-7DAF-4AE3-ADC1-80751ABE417F/NW_detail/title-1647865431.jpg

■



Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdons une heure de sommeil ! Comment bien s'y préparer ? Éléments de réponse.

Ce week-end est marqué par le changement d'heure : on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures... C'est l'heure d'été qui entre en scène : la nuit tombera bien plus tard. A noter que l'heure d'été est la plus "traumatisante" car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver.

Pour que ce changement d'heure - aussi anodin qu'il puisse paraître -, se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire (et ne pas faire) absolument. Explications.

Le saviez-vous ?

Attention à ne pas confondre heure d'été et heure solaire. En France métropolitaine, l'hiver, il existe un décalage d'environ une heure entre l'heure légale et l'heure du lever du soleil. En été, il est de deux heures. Contrairement à ce que l'on croit, c'est donc l'heure d'hiver qui suit au plus près la course du soleil. A noter que l'été, la différence est assez impressionnante entre l'ouest (plutôt 2h15 par rapport au soleil) et l'est de la France (seulement 1h30 par rapport au soleil).

1/ Bien dormir ce vendredi

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end. Or, ce week-end en particulier, ce sera plus difficile... La dette de sommeil pourrait être alors majorée. Pour anticiper, il va donc falloir bien dormir et modérer la fête ce vendredi et ce samedi, conseille le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

D'après certains spécialistes, il nous faudrait jusqu'à 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

2/ Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey. Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.

On peut aussi demander conseil à son pharmacien ou son généraliste afin de prendre de la mélatonine sous forme de gélules pour aider son corps à s'endormir plus vite et récupérer plus vite du changement d'heure.

Pourquoi le changement d'heure a-t-il encore lieu ?

La fin de cette bascule mise en place en 1976 était prévue pour 2021. Mais, depuis, la pandémie de Covid-19 est passée par là... Plus d'informations à lire dans cet article.

3/ La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez



donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !

4/ Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Dès ce vendredi, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 minutes.

5/ Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir. C'est toujours bon à prendre avec une heure de sommeil en moins !



<https://cdn-s-www.vosgesmatin.fr/images/C0B9AE87-7DAF-4AE3-ADC1-80751ABE417F/FB1200/photo-1647865431.jpg>

Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration flockine/Pixabay ■



Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdons une heure de sommeil ! Comment bien s'y préparer ? Éléments de réponse.

Ce week-end est marqué par le changement d'heure : on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures... C'est l'heure d'été qui entre en scène : la nuit tombera bien plus tard. A noter que l'heure d'été est la plus "traumatisante" car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver.

Pour que ce changement d'heure - aussi anodin qu'il puisse paraître -, se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire (et ne pas faire) absolument. Explications.

1/ Bien dormir ce vendredi

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end. Or, ce week-end en particulier, ce sera plus difficile... La dette de sommeil pourrait être alors majorée.

Pour anticiper, il va donc falloir bien dormir et modérer la fête ce vendredi et ce samedi, conseille le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

D'après certains spécialistes, il nous faudrait jusqu'à 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

2/ Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, sécrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey. Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.

On peut aussi demander conseil à son pharmacien ou son généraliste afin de prendre de la mélatonine sous forme de gélules pour aider son corps à s'endormir plus vite et récupérer plus vite du changement d'heure.

3/ La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous évitez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !

4/ Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Dès ce vendredi, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 minutes.

5/ Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges,



fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir. C'est toujours bon à prendre avec une heure de sommeil en moins !



<https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/C0B9AE87-7DAF-4AE3-ADC1-80751ABE417F/FB1200/photo-1647865431.jpg>

Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration flockine/Pixabay



https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/C0B9AE87-7DAF-4AE3-ADC1-80751ABE417F/NW_detail/title-1647865431.jpg





Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdons une heure de sommeil ! Comment bien s'y préparer ? Éléments de réponse.

Ce week-end est marqué par le changement d'heure : on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures... C'est l'heure d'été qui entre en scène : la nuit tombera bien plus tard. A noter que l'heure d'été est la plus "traumatisante" car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver.

Pour que ce changement d'heure - aussi anodin qu'il puisse paraître -, se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire (et ne pas faire) absolument. Explications.

Le saviez-vous ?

Attention à ne pas confondre heure d'été et heure solaire. En France métropolitaine, l'hiver, il existe un décalage d'environ une heure entre l'heure légale et l'heure du lever du soleil. En été, il est de deux heures. Contrairement à ce que l'on croit, c'est donc l'heure d'hiver qui suit au plus près la course du soleil. A noter que l'été, la différence est assez impressionnante entre l'ouest (plutôt 2h15 par rapport au soleil) et l'est de la France (seulement 1h30 par rapport au soleil).

1/ Bien dormir ce vendredi

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end. Or, ce week-end en particulier, ce sera plus difficile... La dette de sommeil pourrait être alors majorée. Pour anticiper, il va donc falloir bien dormir et modérer la fête ce vendredi et ce samedi, conseille le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

D'après certains spécialistes, il nous faudrait jusqu'à 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

2/ Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey. Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.

On peut aussi demander conseil à son pharmacien ou son généraliste afin de prendre de la mélatonine sous forme de gélules pour aider son corps à s'endormir plus vite et récupérer plus vite du changement d'heure.

Pourquoi le changement d'heure a-t-il encore lieu ?

La fin de cette bascule mise en place en 1976 était prévue pour 2021. Mais, depuis, la pandémie de Covid-19 est passée par là... Plus d'informations à lire dans cet article.

3/ La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez



donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !

4/ Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Dès ce vendredi, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 minutes.

5/ Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir. C'est toujours bon à prendre avec une heure de sommeil en moins !

A lire aussi

>> Sommeil : les sept astuces pour recalibrer ses enfants avant la rentrée

>> Vous dormez mal ? Voici quatre conseils à suivre avant d'aller au lit



<https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/C0B9AE87-7DAF-4AE3-ADC1-80751ABE417F/FB1200/photo-1647865431.jpg>

Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration flockine/Pixabay



https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/C0B9AE87-7DAF-4AE3-ADC1-80751ABE417F/NW_detail/title-1647865431.jpg

■



Vie quotidienne Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdons une heure de sommeil! Comment bien s'y préparer? Éléments de réponse.

Ce week-end est marqué par le changement d'heure : on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures... C'est l'heure d'été qui entre en scène : la nuit tombera bien plus tard. A noter que l'heure d'été est la plus "traumatisante" car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver.

Pour que ce changement d'heure - aussi anodin qu'il puisse paraître -, se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire (et ne pas faire) absolument. Explications.

Le saviez-vous?

Attention à ne pas confondre heure d'été et heure solaire. En France métropolitaine, l'hiver, il existe un décalage d'environ une heure entre l'heure légale et l'heure du lever du soleil. En été, il est de deux heures. Contrairement à ce que l'on croit, c'est donc l'heure d'hiver qui suit au plus près la course du soleil. A noter que l'été, la différence est assez impressionnante entre l'ouest (plutôt 2h15 par rapport au soleil) et l'est de la France (seulement 1h30 par rapport au soleil).

1/ Bien dormir ce vendredi

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end. Or, ce week-end en particulier, ce sera plus difficile... La dette de sommeil pourrait être alors majorée. Pour anticiper, il va donc falloir bien dormir et modérer la fête ce vendredi et ce samedi, conseille le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

D'après certains spécialistes, il nous faudrait jusqu'à 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

2/ Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey. Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.

On peut aussi demander conseil à son pharmacien ou son généraliste afin de prendre de la mélatonine sous forme de gélules pour aider son corps à s'endormir plus vite et récupérer plus vite du changement d'heure.

Pourquoi le changement d'heure a-t-il encore lieu?

La fin de cette bascule mise en place en 1976 était prévue pour 2021. Mais, depuis, la pandémie de Covid-19 est passée par là... Plus d'informations à lire dans cet article.

3/ La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez



donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus!

4/ Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Dès ce vendredi, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 minutes.

5/ Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir. C'est toujours bon à prendre avec une heure de sommeil en moins!

Débat des lecteurs 8 débatteurs en ligne

8 en ligne

Faut-il limiter les maisons individuelles pour favoriser le logement collectif?

Oui

Non

352 votes - Voir le résultat

Antoine David Oui

Ce débat est sans doute mal perçu. Il émane de réflexions globales pour créer les conditions possibles pour une société plus adaptée face aux enjeux é... Lire plus

A lire aussi

>> Sommeil : les sept astuces pour recalibrer ses enfants avant la rentrée

>> Vous dormez mal? Voici quatre conseils à suivre avant d'aller au lit



https://cdn-s-www.dna.fr/images/C0B9AE87-7DAF-4AE3-ADC1-80751ABE417F/NW_detail/title-1647865431.jpg

Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration flockine/Pixabay. ■



Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end

La rédaction

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdons une heure de sommeil ! Comment bien s'y préparer ? Éléments de réponse.

Ce week-end est marqué par le changement d'heure : on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures... C'est l'heure d'été qui entre en scène : la nuit tombera bien plus tard. A noter que l'heure d'été est la plus "traumatisante" car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver.

Pour que ce changement d'heure - aussi anodin qu'il puisse paraître -, se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire (et ne pas faire) absolument. Explications.

Le saviez-vous ?

Attention à ne pas confondre heure d'été et heure solaire. En France métropolitaine, l'hiver, il existe un décalage d'environ une heure entre l'heure légale et l'heure du lever du soleil. En été, il est de deux heures. Contrairement à ce que l'on croit, c'est donc l'heure d'hiver qui suit au plus près la course du soleil. A noter que l'été, la différence est assez impressionnante entre l'ouest (plutôt 2h15 par rapport au soleil) et l'est de la France (seulement 1h30 par rapport au soleil).

1/ Bien dormir ce vendredi

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end. Or, ce week-end en particulier, ce sera plus difficile... La dette de sommeil pourrait être alors majorée. Pour anticiper, il va donc falloir bien dormir et modérer la fête ce vendredi et ce samedi, conseille le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

D'après certains spécialistes, il nous faudrait jusqu'à 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

2/ Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, sécrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey. Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.

On peut aussi demander conseil à son pharmacien ou son généraliste afin de prendre de la mélatonine sous forme de gélules pour aider son corps à s'endormir plus vite et récupérer plus vite du changement d'heure.

Pourquoi le changement d'heure a-t-il encore lieu ?

La fin de cette bascule mise en place en 1976 était prévue pour 2021. Mais, depuis, la pandémie de Covid-19 est passée par là... Plus d'informations à lire dans cet article.

3/ La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre



alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous évitez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !

4/ Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Dès ce vendredi, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 minutes.

5/ Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir. C'est toujours bon à prendre avec une heure de sommeil en moins !

A lire aussi

>> Sommeil : les sept astuces pour recalibrer ses enfants avant la rentrée

>> Vous dormez mal ? Voici quatre conseils à suivre avant d'aller au lit



<https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/C0B9AE87-7DAF-4AE3-ADC1-80751ABE417F/FB1200/photo-1647865431.jpg>

Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration flockine/Pixabay



https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/C0B9AE87-7DAF-4AE3-ADC1-80751ABE417F/NW_detail/title-1647865431.jpg

■



Les cinq choses à faire pour ne pas subir le changement d'heure ce week-end

Le changement d'heure aura lieu dans la nuit de ce samedi à dimanche. Nous perdons une heure de sommeil ! Comment bien s'y préparer ? Éléments de réponse.

Ce week-end est marqué par le changement d'heure : on perd une heure de sommeil ce dimanche matin puisque, à 2 heures, il sera 3 heures... C'est l'heure d'été qui entre en scène : la nuit tombera bien plus tard. A noter que l'heure d'été est la plus "traumatisante" car elle s'éloigne davantage de l'heure solaire que l'heure d'hiver.

Pour que ce changement d'heure - aussi anodin qu'il puisse paraître -, se passe dans les meilleures conditions, il y a des choses à faire (et ne pas faire) absolument. Explications.

Le saviez-vous ?

Attention à ne pas confondre heure d'été et heure solaire. En France métropolitaine, l'hiver, il existe un décalage d'environ une heure entre l'heure légale et l'heure du lever du soleil. En été, il est de deux heures. Contrairement à ce que l'on croit, c'est donc l'heure d'hiver qui suit au plus près la course du soleil. A noter que l'été, la différence est assez impressionnante entre l'ouest (plutôt 2h15 par rapport au soleil) et l'est de la France (seulement 1h30 par rapport au soleil).

1/ Bien dormir ce vendredi

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end. Or, ce week-end en particulier, ce sera plus difficile... La dette de sommeil pourrait être alors majorée. Pour anticiper, il va donc falloir bien dormir et modérer la fête ce vendredi et ce samedi, conseille le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

D'après certains spécialistes, il nous faudrait jusqu'à 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

2/ Dormir dans le noir complet

« Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, sécrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey. Pour bien dormir pendant les mois qui arrivent et ce dès dimanche matin, il faudra penser à bien fermer ses volets et rideaux.

On peut aussi demander conseil à son pharmacien ou son généraliste afin de prendre de la mélatonine sous forme de gélules pour aider son corps à s'endormir plus vite et récupérer plus vite du changement d'heure.

Pourquoi le changement d'heure a-t-il encore lieu ?

La fin de cette bascule mise en place en 1976 était prévue pour 2021. Mais, depuis, la pandémie de Covid-19 est passée par là... Plus d'informations à lire dans cet article.

3/ La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez



donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !

4/ Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Dès ce vendredi, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil de 15 minutes.

5/ Régler ses horloges manuelles en amont

Ça, c'est pour éviter aux anxieux d'être encore plus stressés. Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation au plus tard le matin de ce dimanche, au plus tôt la veille au soir. Un petit geste qui peut vous aider à mieux dormir. C'est toujours bon à prendre avec une heure de sommeil en moins !

A lire aussi

>> Sommeil : les sept astuces pour recalibrer ses enfants avant la rentrée

>> Vous dormez mal ? Voici quatre conseils à suivre avant d'aller au lit



<https://cdn-s-www.bienpublic.com/images/C0B9AE87-7DAF-4AE3-ADC1-80751ABE417F/FB1200/photo-1647865431.jpg>

Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration flockine/Pixabay ■



Heure d'été : quels effets sur la santé□?

New-Africa/Shutterstock. com © Crédit photo : destinationsante. com Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux.

Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid. Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. A la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça !

Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements. En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

Sur son site [pediatre-online. fr](http://pediatre-online.fr), le Dr Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir. »

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.

Contraception : bientôt une pilule pour hommes ?

Source : Destination Santé

Votre commentaire

Réagissez à cet article.

Pour commenter, merci de vous connecter.



<https://media.sudouest.fr/10281749/1200x-1/so-623c932f66a4bd8b35491f91-ph0.jpg>



<https://media.sudouest.fr/10281749/1000x500/so-623c932f66a4bd8b35491f91-ph0.jpg?v=1648137007>



Heure d'été : quels effets sur la santé ?

Ce week-end, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. A 2h, il sera 3h. Mais cette heure de sommeil en moins impacte-t-elle réellement notre organisme ? Et celui des enfants ?

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. A la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même " dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ". Rien que ça !

Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements. En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

Sur son site pediatre-online.fr, le Dr Arnault Pfersdorff explique que " chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



<https://images.lindependant.fr/api/v1/images/view/623c90d8c8877346112abdf5/large/image.jpg?v=1>

Heure d'été : quels effets sur la santé ? ■



Heure d'été : quels effets sur la santé ?

Ce week-end, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. À 2 h, il sera 3 h. Mais cette heure de sommeil en moins impacte-t-elle réellement notre organisme ? Et celui des enfants ?

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà importante depuis les bouleversements liés à la crise de la covid-19. Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Augmentation des accidents

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. À la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit... Comme le souligne [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#), on rapporte même « dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ». Rien que ça !

Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements. En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... Mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

Sur son site [pediatre-online.fr](#), le Dr Arnault Pfersdorff explique que « chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir ».

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.



https://www.letelegramme.fr/images/2022/03/24/heure-d-ete-quels-effets-sur-la-sante_6288943_1000x526.jpg?v=1

(Destination Santé/DR) ■



Heure d'été : quels effets sur la santé ?

Ce week-end, nous avancerons nos montres et passerons à l'heure d'été. A 2h, il sera 3h. Mais cette heure de sommeil en moins impacte-t-elle réellement notre organisme ? Et celui des enfants ?

Face à l'heure d'été, nous ne sommes pas tous égaux. Alors que chez certains, ce changement va passer comme une lettre à la poste, chez d'autres, il risque d'accentuer une dette de sommeil déjà conséquente depuis les bouleversements liés à la crise du Covid.

Nombre d'études ont déjà permis d'évaluer les conséquences du changement d'heure sur la santé. En fait, ces conséquences sont surtout le fait du passage à l'heure d'été. Car en hiver, nous gagnons 60 minutes précieuses de sommeil.

Ainsi, avec des difficultés d'endormissement pour les nuits suivantes, notre vigilance et notre humeur ont toutes les chances d'être impactées. A la clé pour certains : agressivité, fatigue, problèmes de concentration, troubles de l'appétit...

Comme le souligne l'Institut national du sommeil et de la vigilance, on rapporte même " dans la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, une augmentation des accidents de voiture, des infarctus du myocarde et des états dépressifs ". Rien que ça !

Mais sur ce point, les avis sont contradictoires. Car pour quelques professionnels de la chronobiologie, ce décalage d'une heure n'est pas suffisant pour impacter nos rythmes biologiques. La fatigue supplémentaire ressentie et son impact sur notre organisme ne seraient finalement liés qu'à un changement dans les comportements. En effet, avec les soirées qui s'allongent, nous en profitons davantage, nous nous couchons plus tard... mais l'heure du lever elle, ne change pas.

Et chez les enfants ?

Sur son site pediatre-online.fr, le Dr Arnault Pfersdorff explique que " chez un bébé avant 5/6 mois, qui n'a pas encore ses phases sommeil/veille calées sur le rythme solaire, l'impact reste modéré. En revanche, passé cet âge, il sera sensible à l'heure de sommeil perdue. Il est probable alors que quelques troubles de type baisse d'appétit, petite agitation inhabituelle, changement d'humeur apparaissent dans les jours à venir

Pour éviter d'en arriver là, vous pouvez ruser en anticipant le changement les jours précédents. En décalant par exemple l'heure du bain, du repas et du coucher.

Envie de donner votre avis ?



<https://images.centrepresseaveyron.fr/api/v1/images/view/623c8ebe416fd5730e2b8955/large/image.jpg?v=1>

Heure d'été : quels effets sur la santé ? ■



Santé : vous vous endormez souvent devant la télévision ? Voici pourquoi ce n'est pas une bonne chose



par Jessica Meurens

Le soir, après une longue journée et un bon repas, vous vous installez devant la télévision et là... Vous vous endormez ! Si c'est souvent votre cas, vous devriez essayer d'arrêter cette mauvaise habitude. Explications.

Que ce soit le soir ou pour une petite sieste, il est assez courant de s'endormir devant la télévision. On met un film ou une série et pouf... On plonge dans les bras de Morphée ! Il s'agit bien là d'une fâcheuse manie, qu'il peut être difficile de combattre mais qui serait tout de même néfaste.

Eh oui, s'endormir devant le petit écran n'aurait rien d'anodin ! C'est en tout cas ce qu'expliquent, à *Madame Figaro*, Vanessa Slimani, médecin et directrice du Centre interdisciplinaire du sommeil et Marc Rey, neurologue et président de **[l'Institut national du sommeil](#)** et de la vigilance.

La raison ? La lumière bleue qui émane de l'écran ! En réalité, les écrans des appareils sont enrichis pour en améliorer le contraste. Le problème, c'est que la lumière est semblable à la luminosité du matin. Du coup, cela indique au corps qu'il fait jour et qu'il est temps de se réveiller, alors que c'est tout l'inverse...

La lumière bleue empêche également la production de mélatonine, qui est l'hormone du sommeil. Elle est normalement sécrétée dès que la lumière du jour baisse autour de nous.

La lumière bleue, seule en cause ?

En réalité, cette lumière n'est pas la seule raison d'éviter de s'endormir devant la télé. Les variations sonores peuvent également perturber le sommeil en provoquant des réveils intempestifs qui finiront par compliquer l'endormissement.

Bien évidemment, cela vaut également pour les ordinateurs, tablettes et smartphones... L'idéal serait donc de se tenir éloigné des écrans avant le coucher.

Le docteur Marc Rey propose, par exemple, d'opter pour des activités mono-sensorielles comme écouter de la musique ou encore lire un livre. Ces activités ne vont pas venir

sur-solliciter votre cerveau, ce qui vous permettra de bénéficier d'un sommeil réparateur.



Sommeil : que se passe-t-il dans votre cerveau quand vous rêvez ?

Le rêve est l'un des phénomènes les plus mystérieux de notre cerveau. Mais comment décrypter les mécanismes de nos songes ? Éléments de réponse avec

le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). On a tous certainement raconté à nos amis ou à nos proches un rêve étrange où rien ne vous semblait logique, où vous étiez sur une montagne en train de faire un barbecue, ou encore que vous sauviez un dauphin de la noyade...

Sachez que ceci est tout à fait normal, selon le docteur Marc Rey, neurologue à Marseille et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) : « Notre cerveau ne fonctionne pas de la même façon lorsque l'on est réveillé et quand on est en sommeil. C'est pour cela que vous n'allez pas avoir la même logique de raisonnement, puisque certaines régions cérébrales, en particulier les régions antérieures, vont être court-circuitées. »

Les rêves consolident notre connaissance

Lorsque nous dormons, nous rêvons en permanence, car notre cerveau continue toujours de fonctionner.

Ceci entraîne de facto plusieurs phénomènes très importants dans la consolidation de nos connaissances, notamment dans la phase de sommeil paradoxal, celle où l'on fait les rêves dont on se souvient : « Le sommeil paradoxal est très utile pour notre cerveau pour consolider une forme particulière de mémoire qu'on appelle la mémoire « procédurale », c'est-à-dire l'apprentissage de comment on fait une chose », détaille le Dr Rey.

Imaginons un enfant de 4 ans qui apprend à faire du vélo. Généralement, après une journée intense de pédalage, il va rêver de faire du vélo la nuit, durant son sommeil paradoxal.

Il va alors réactiver les circuits au moment du sommeil paradoxal, ce qui va lui permettre de retenir les mouvements appris la veille, et même de s'améliorer le lendemain.

Un bon gestionnaire de nos émotions

Les rêves sont extrêmement conditionnés à l'environnement dans lequel on évolue. Les rêves peuvent également avoir une fonction cathartique, c'est-à-dire qu'il agira comme un moment de relâchement de toutes nos tensions contenues dans la journée.

Ils sont aussi révélateurs de nos angoisses et de nos problèmes, selon le Dr Marc Rey : « Les rêves sont très importants pour gérer nos émotions et anticiper des choses qui seraient négatives, de façon à mieux réagir et être plus tranquille. Il y a des travaux qui montrent que lorsqu'on a eu ces rêves qui sont parfois inquiétants, on est moins inquiets par la même situation le lendemain. » Nos rêves auraient donc un effet bénéfique sur notre santé mentale.

Le cauchemar, pendant négatif du rêve, n'a pas non plus d'effet néfaste sur notre psyché, mais a un impact direct sur notre qualité de sommeil, selon le neurologue marseillais : « Le cauchemar, s'il est trop violent, peut vous réveiller. Il peut être tellement terrorisant que les gens ont peur d'aller se coucher (appréhension d'aller dormir) pour refaire le cauchemar, surtout s'il est récurrent. »

C'est notamment le cas chez les personnes atteintes du trouble du stress post-traumatique, qui revivent sans cesse la scène traumatisante. D'où la nécessité de verbaliser et de raconter le rêve à un



professionnel de santé (psychologue par exemple), de sorte à atténuer les effets anxiogènes de ce dernier.

Quand le rêve nous pousse à agir

Certaines pathologies en lien avec le sommeil peuvent se développer comme le trouble du comportement en sommeil paradoxal : « Dans ce cas, les gens agissent leurs rêves et ne sont plus paralysés, on les voit mettre en scène leur rêve comme tenir un arrosoir pour arroser des fleurs imaginaires ou fumer une cigarette qui n'existe pas », précise le Dr Rey.

Ce trouble rappelle vaguement le somnambulisme, bien que les deux troubles sont différents par nature. En effet, les somnambules sont dans plongés dans un état d'éveil dissocié pendant la phase de sommeil lent profond. En clair, ils sont à moitié réveillés et ne rêvent pas pendant leurs épisodes de somnambulisme.

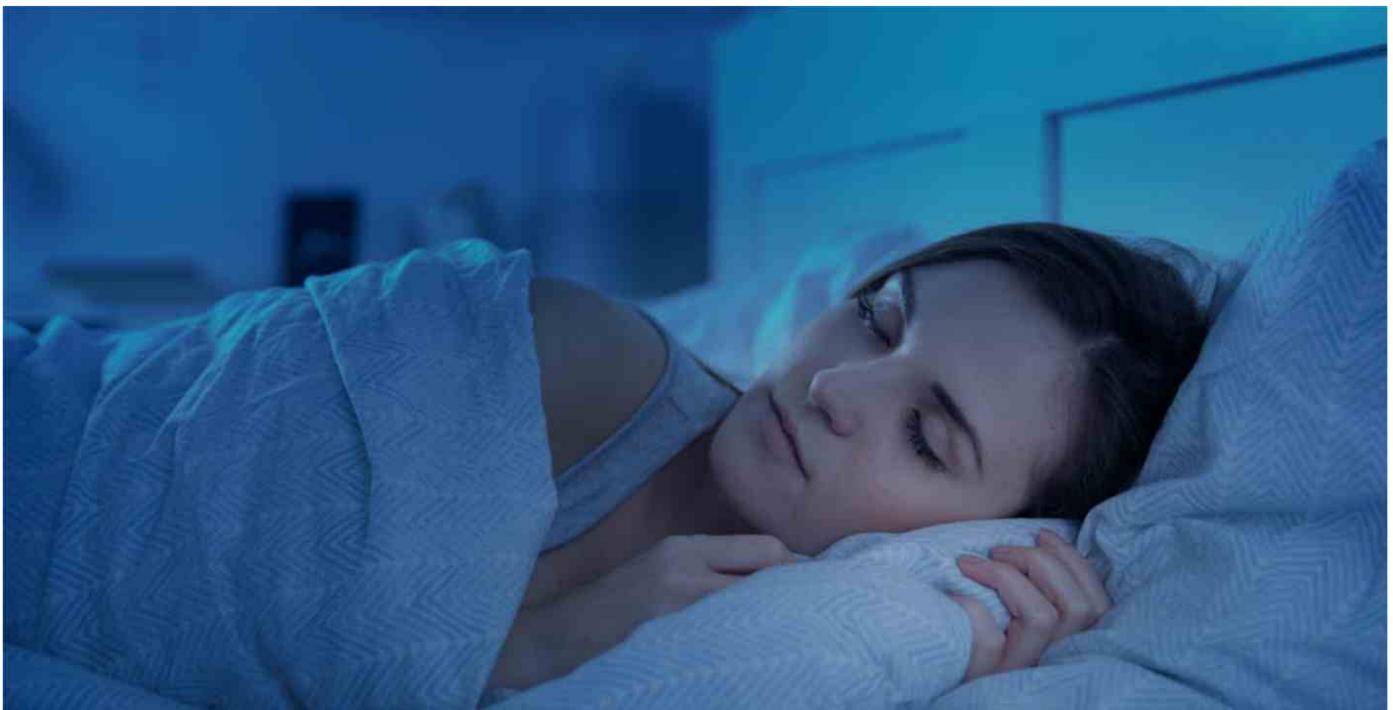
Une frontière souvent floue entre rêve et réalité

Parfois, le rêve est si prégnant que l'on a du mal à dissocier le rêve d'un souvenir vécu. C'est le lobe frontal, complètement inhibé durant la phase de sommeil paradoxal, ce qui fait que le cerveau ne fait plus la différence entre le vrai et le faux, le réel et l'imaginaire, le cohérent et l'incohérent.

« Le rapport entre le rêve et la réalité est quelque chose de très complexe et de très varié. Certains ont des rêves lucides, c'est-à-dire qu'ils savent qu'ils rêvent, et sont donc capables de dire ce qui appartient au rêve et à la réalité. Mais d'autres sujets vont avoir d'énormes problèmes et pensent que ce qu'ils ont rêvé appartient à la réalité », analyse Marc Rey.

C'est ce même phénomène que l'on retrouve lorsque l'on voit se réaliser des rêves prémonitoires ou quand on a l'impression de déjà-vu face à une situation. C'est une autre zone cérébrale, le lobe occipital, qui va générer des images, à la fois pendant le rêve, mais aussi dans la réalité.

Le mystère entoure donc encore et toujours le rêve, d'après le neurologue Marc Rey : « Le rapport entre le rêve et la réalité est très complexe et très troublant, et c'est pour cela que le rêve fascine. »



<https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/5F88DE9F-7EAA-488D-94EF-CBC393B7CC4B/FB1200/photo-1648046413.jpg>

Le rêve est un élément essentiel de notre sommeil. Illustration Adobe Stock



https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/5F88DE9F-7EAA-488D-94EF-CBC393B7CC4B/NW_detail/title-1648046413.jpg





Le sommeil s'invite au lycée

À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, la docteur Humeau-Commin, médecin généraliste somnologue à Tours, est venue sensibiliser les lycéens.

Plusieurs activités ludo-éducatives ont été proposées aux quinze classes de seconde pendant trois vendredis. Cette action, subventionnée par la Région, a permis de comprendre les enjeux liés au sommeil pour ces générations d'élèves.

Vendredi dernier, les lycéens ont rencontré la docteur Humeau-Commin qui travaille au centre de sommeil du CHU de Tours, dirigé par Nadège Limousin.

« 40 % des gens se plaignent de leur sommeil. Cette donnée est très importante et les médecins du sommeil ne sont pas légion. Il est important d'aller à la rencontre des jeunes pour éviter des dettes de sommeil et les sensibiliser aux conséquences sur leur vie. C'est aussi, à travers eux, un message passé aux parents. »

Lors d'une conférence commune aux différentes classes, dans l'amphithéâtre de l'établissement, les troubles du sommeil ont été soulevés comme les insomnies, les apnées, le syndrome des jambes sans repos... À cette occasion, la médecin a rappelé la moyenne de neuf heures par nuit de sommeil nécessaire pour les 14-17 ans.

La discussion s'est poursuivie lors des différents ateliers proposés aux petits groupes de cinq élèves qui s'essayaient à chaque activité. Au programme, des marches et balades dans la campagne environnante pour préparer au sommeil du soir, un circuit de vigilance qui simulait grâce à des lunettes un déficit de dix-sept heures de sommeil et un jeu de société pour se questionner sur le sujet.

Enfin, pour finir, une sieste éclair était proposée dans une salle plongée dans l'obscurité et un bar à tisanes avait été mis en place par le lycée pour permettre à chacun de trouver le sommeil le soir venu. ■



Le sommeil s'invite au lycée

À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, la docteur Humeau-Commin, médecin généraliste somnologue à Tours, est venue sensibiliser les lycéens.

Plusieurs activités ludo-éducatives ont été proposées aux quinze classes de seconde pendant trois vendredis. Cette action, subventionnée par la Région, a permis de comprendre les enjeux liés au sommeil pour ces générations d'élèves.

Vendredi dernier, les lycéens ont rencontré la docteur Humeau-Commin qui travaille au centre de sommeil du CHU de Tours, dirigé par Nadège Limousin.

« 40 % des gens se plaignent de leur sommeil. Cette donnée est très importante et les médecins du sommeil ne sont pas légion. Il est important d'aller à la rencontre des jeunes pour éviter des dettes de sommeil et les sensibiliser aux conséquences sur leur vie. C'est aussi, à travers eux, un message passé aux parents. »

Lors d'une conférence commune aux différentes classes, dans l'amphithéâtre de l'établissement, les troubles du sommeil ont été soulevés comme les insomnies, les apnées, le syndrome des jambes sans repos... À cette occasion, la médecin a rappelé la moyenne de neuf heures par nuit de sommeil nécessaire pour les 14-17 ans.

La discussion s'est poursuivie lors des différents ateliers proposés aux petits groupes de cinq élèves qui s'essayaient à chaque activité. Au programme, des marches et balades dans la campagne environnante pour préparer au sommeil du soir, un circuit de vigilance qui simulait grâce à des lunettes un déficit de dix-sept heures de sommeil et un jeu de société pour se questionner sur le sujet.

Enfin, pour finir, une sieste éclair était proposée dans une salle plongée dans l'obscurité et un bar à tisanes avait été mis en place par le lycée pour permettre à chacun de trouver le sommeil le soir venu. ■



Réveils nocturnes, anxiété, influence de la Lune... Vos questions sur les troubles du sommeil

Propos recueillis par Julie PAIN et Marie SASIN.

Réveils nocturnes, anxiété, influence de la Lune... Vos questions sur les troubles du sommeil Vous avez été nombreuses et nombreux à poser vos questions sur les troubles du sommeil sur ouest-france. fr, lundi 21 mars 2022. Guerre en Ukraine, anxiété, durée du sommeil profond... Voici une sélection de dix questions et les réponses de trois spécialistes.

Angoisse, stress, cycle lunaire, consommation de café, réveils en pleine nuit... Durant deux heures, lundi 21 mars 2022, vous nous avez posé vos questions sur les troubles du sommeil.

Pour vous répondre, nous avons sollicité plusieurs spécialistes : le Dr Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre et ancienne présidente de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil (SFRMS), le Dr Arnaud Prigent, pneumologue et médecin au centre du sommeil de la clinique Saint-Laurent à Rennes (Ille-et-Vilaine) et enfin le Dr Marc Rey, neurologue, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance et ancien directeur du centre du sommeil de la Timone à Marseille (Bouches-du-Rhône).

Retrouvez l'ensemble des questions/réponses du direct ici.

Covid-19, guerre en Ukraine

« **Depuis la crise du Covid-19 et l'invasion de l'Ukraine, je n'arrive pas à m'endormir avant 2 ou 3 heures du matin. Si je me réveille en cours de nuit, je ne me rendors pas** », demande Catherine.

Effectivement, les informations sur cette guerre sont source d'anxiété. Il est important de limiter son temps devant les écrans de télévision, surtout le soir. Il faut maintenir un style de vie habituel et surtout garder des horaires de sommeil réguliers.

Il semble indispensable de rester à distance d'informations traumatisantes, de gérer son anxiété par exemple avec de la relaxation et de pouvoir parfois en parler à d'autres adultes, pour ne pas rester seule devant des images obsédantes, explique le Dr Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre.

Sommeil profond

« **Combien de temps de sommeil profond sommes-nous censés faire en une nuit ? Je ne passe jamais 1 h 30, est-ce normal ?** », demande Christine.

Généralement, on admet que le sommeil se répartit ainsi : 50 % de sommeil léger, 25 % de sommeil profond et 25 % de sommeil paradoxal. Le principal est de se sentir reposé après une nuit de sommeil.

« **Faire du sommeil profond ne peut être un but en soi** ». La détermination du sommeil profond par les appareils connectés est loin d'être parfaite et il faut savoir critiquer ces données si on se sent reposé le matin.

Baucoup d'éléments peuvent jouer sur la durée du sommeil profond : stress, anxiété, médicaments, environnement, dépression, syndrome d'apnée du sommeil, mouvements périodiques... C'est donc la cause qu'il faut rechercher. Cette recherche ne s'effectuera que si l'on se sent non reposé le matin, répond Dr Arnaud Prigent, pneumologue.

Mettre son lit vers le nord ?



« **Y a-t-il un sens pour mettre son lit, comme la tête au nord ?** » , demande Thomas.

Je n'ai pas d'élément scientifique pour répondre à cette question, répond le Dr Arnaud Prigent, pneumologue.

Faire la sieste

« **Que pensez-vous de la sieste ?** » , demande Dominique.

La sieste est un besoin physiologique à la mi-journée chez l'adulte et doit rester courte (< 20 minutes) et se terminer avant 15 h, répond Dr Marc Rey, neurologue. Naturellement chez l'enfant et les bébés les siestes sont indispensables et leurs heures et durées varient selon l'âge.

Lire aussi : TÉMOIGNAGES. Troubles du sommeil : « Je ne dors jamais plus de deux heures d'affilée »
Boire du café dans l'après-midi

« **Le café après 16 h, est-il vraiment néfaste pour le sommeil ?** » , s'interroge Jessica.

La sensibilité de chacun est différente à la caféine mais le café après 16 h retarde l'endormissement du soir, répond Dr Arnaud Prigent.

Quelle conséquence sur l'âge ?

« **Les troubles du sommeil ont-ils un impact sur la longévité ?** » , demande Mamadou.

Le sommeil est indispensable à la vie, répond Dr Arnaud Prigent. Un mauvais sommeil a des conséquences sur notre santé physique, mentale. On ne peut répondre de façon générale à cette question car chaque pathologie du sommeil a ses spécificités. Chaque pathologie du sommeil est associée à des comorbidités différentes également, qui elles-mêmes jouent sur la longévité.

Si on prend l'exemple du syndrome d'apnée du sommeil, on sait que cette pathologie est associée à une plus grande survenue de pathologies cardiovasculaires. Une étude récente menée sur des données françaises (avec une méthodologie non parfaite) tend à démontrer que des patients atteints d'un syndrome d'apnée du sommeil non traités ont une durée de vie significativement plus courte que les patients atteints d'un syndrome d'apnée du sommeil bien traités.

L'impact de la Lune

« **S'il existe une véritable influence de la pleine lune sur la qualité du sommeil, y est-on plus soumis lorsqu'on avance en âge ?** » , demande François.

Il existe une influence de la Lune sur le sommeil mais qui est encore l'objet de débat, lorsque l'on avance en âge le sommeil est plus léger ce qui peut vous donner une impression de plus grande sensibilité.

Quelle dose de mélatonine ?

« **Existe-t-il un test (sanguin ou autre) pour doser la mélatonine ? Si oui, quel est le dosage ?** » , demande Ève.

La mélatonine peut être dosée dans le sang, la salive ou les urines, toutefois les laboratoires qui font ces dosages sont très peu nombreux. Surtout, la mélatonine à un rythme sur 24 heures et un seul dosage à une heure donnée, est souvent insuffisante.

Quand on veut rechercher une relation entre trouble du sommeil (il faut préciser quel trouble) et métabolisme de la mélatonine, il faut faire un dosage sur 24 heures ou plusieurs prélèvements, dont un en milieu de nuit, ce qui risque de réveiller la malade et ceci doit se faire dans des conditions de luminosité très stricte puisque la lumière inhibe la sécrétion de mélatonine. De plus, il n'y a pas toujours de relation entre résultats des dosages et trouble insomniaque ; donc ceci ne sert pas de doser la mélatonine dans l'insomnie, détaille le Dr Marie-Françoise Vecchierini, neuropsychiatre.

Arrêter de cogiter

« **Une hyperactivité cérébrale le soir est à l'origine de mes difficultés d'endormissement, que faire pour calmer cette « cogitation » ?** » , demande Bruno.

Des méthodes de relaxation, de sophrologie peuvent aider, répond Dr Arnaud Prigent, pneumologue et médecin au centre du sommeil de la clinique Saint-Laurent à Rennes (Ille-et-Vilaine). C'est une technique à apprendre auprès de professionnels.

On peut également essayer l'autohypnose. Le principal à comprendre c'est qu'il faut détourner son esprit pour permettre de s'endormir. L'endormissement est rarement volontaire. On se place plutôt dans des



conditions propices à l'endormissement. Si des idées sont entêtantes, les écrire permet parfois de les évacuer.

Rappel d'appareil pour l'apnée du sommeil

« Je fais de l'apnée du sommeil, diagnostiqué en 2014, et je suis appareillée avec une machine PPC. Il y a eu un rappel national en 2021 des appareils Philips concernant une mousse isolante de l'appareil PPC potentiellement cancérigène. À Nantes, il y a 3 000 appareils à remplacer, mais à quelle date ? Avez-vous des informations à ce sujet ? » , nous dit Juliette.

Voici la réponse du Dr Prigent : **« Je vous invite à consulter la note” informations aux patients : nos réponses à vos questions” publiée sur le site de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) en cliquant juste ici »** .

Un homme en train de ronfler. Photo d'illustration.

Getty Images/iStockphoto ■



Nuits blanches et sommeil au programme du centre hospitalier

Publié le **L'établissement a organisé une Journée du sommeil vendredi 18 mars.**

Les "marchandes de sable" de l'hôpital de Béziers se sont installées, vendredi 18 mars, dans le hall d'entrée de l'établissement dans le cadre de la 22e Journée du sommeil organisée par l'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance). L'événement a permis au centre hospitalier de faire connaître, entre autres, son centre du sommeil. Rencontre avec les professionnelles.

Apnée du sommeil...

"Nous diagnostiquons les maladies qui provoquent des troubles nocturnes telles que l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos ou la narcolepsie, expliquent Lydie et Anne, infirmières. Nous recevons d'abord les patients pour une consultation, ensuite nous pouvons proposer une nuit d'observation dans le centre pour dépister les problèmes. Nous utilisons des électrodes pour enregistrer l'activité électrique du cerveau ainsi que la respiration pour établir un diagnostic. Après quoi nous pouvons mettre en place un traitement adapté. Nous faisons aussi beaucoup d'éducation thérapeutique pour faire connaître et accepter le traitement, cela donne des résultats assez positifs. "

"Nous pouvons accueillir huit patients par nuit, poursuit leur collègue Adeline. Le service existe depuis 2009 et a été certifié en 2012. C'est une unité pluridisciplinaire, avec un pneumologue, un neurologue et un généraliste. Nous travaillons avec d'autres services comme le centre de l'obésité.

"La journée dédiée au sommeil de cette année aborde la question du sommeil des enfants et des parents, notamment le problème de l'exposition aux écrans qui retarde l'endormissement. Les enfants y sont plus vulnérables, leurs difficultés cognitives se manifestent différemment que celles des adultes", explique le Dr Buendia, neurologue. "Certains parents ont du mal à comprendre que les besoins de leurs enfants sont différents des leurs, c'est pourquoi nous faisons beaucoup d'éducation de la famille", poursuit le Dr Cadars, pédiatre et généraliste. Il faut savoir que l'enquête réalisée cette année par l'INSV dans le cadre de la Journée du sommeil a noté une pratique numérique plus importante des enfants de moins de dix ans, surtout le week-end où l'on passe d'une à deux heures d'exposition par jour, "c'est beaucoup trop pour des enfants. D'où l'intérêt de faire de la prévention à un âge assez jeune, les bonnes pratiques se maintiennent lorsqu'elles sont adoptées tôt par les enfants, alors que les mauvaises s'aggravent à l'adolescence. Il s'agit simplement de leur apprendre à se gérer eux-mêmes, à respecter le sommeil de leurs copains en n'envoyant pas de messages trop tard sur les réseaux sociaux". Afin de sensibiliser les adolescents à adopter les bonnes habitudes, l'équipe est intervenue dans les collèges de Cessenon au cours de cette semaine dédiée à Morphée.

L'immobilier à Béziers

311250 €

Dufossé Immobilier vous propose une villa 4 faces en cours de construction [...]

Toutes les annonces immobilières de Béziers

Envie de donner votre avis ?

Réagir

Vous avez droit à 3 commentaires par jour. Pour contribuer en illimité, abonnez vous.

Souhaitez-vous recevoir une notification lors de la réponse d'un(e) internaute à votre commentaire ?



<https://images.midilibre.fr/api/v1/images/view/62394bea4efc21391c3baa17/large/image.jpg?v=1>



DIRECT. Troubles du sommeil : posez vos questions à des spécialistes

Julie PAIN, Marie SASIN.

DIRECT. Troubles du sommeil : posez vos questions à des spécialistes « Ouest-France » vous donne rendez-vous durant deux heures avec deux spécialistes du sommeil, ce lundi 22 mars, de midi à 14 h. Vous avez des questions sur les troubles du sommeil, ils vous répondent en direct.

Réveils nocturnes, apnée du sommeil, difficultés d'endormissement... Les troubles du sommeil sont nombreux et peuvent perturber durablement le quotidien : manque d'énergie, problème pour se concentrer ou encore changement d'humeur. Un Français sur cinq par exemple souffre d'insomnie, selon les estimations de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance.

À l'occasion de la journée mondiale du sommeil le 18 mars, Ouest-France vous donne rendez-vous ce lundi 21 mars de 12 h à 14 h pour un échange en direct avec deux spécialistes du sommeil : le Dr Arnaud Prigent, pneumologue et médecin au centre du sommeil de la clinique Saint-Laurent à Rennes (Ille-et-Vilaine) et le Dr Marc Rey, neurologue et président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance, il est aussi l'ancien directeur du centre du sommeil de la Timone à Marseille (Bouches-du-Rhône).

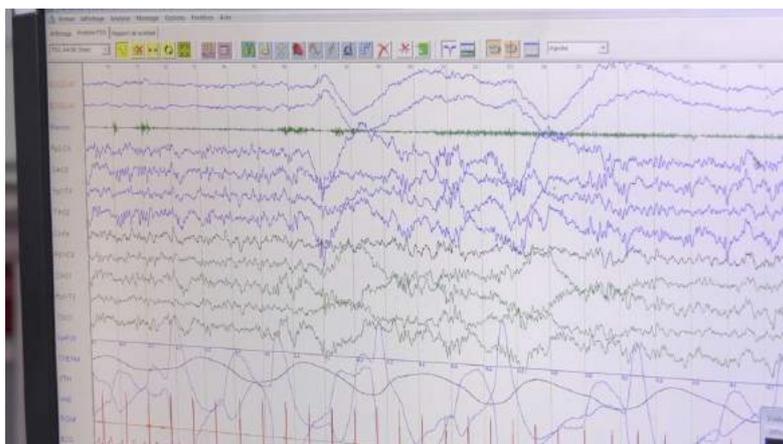
Durant ces deux heures, vous pourrez les interroger en direct dans le formulaire ci-dessous.

Un jeune garçon dort dans un lit près de son réveil. Photo d'illustration.

David ADEMAS / OUEST-FRANCE ■



Occitanie : 35% des habitants dorment mal



Vous êtes 35% en Occitanie à être insatisfaits de votre nuit selon la dernière étude Ifop Flash. Alors en cette **journée du sommeil**, un stand était installé dans le hall du CHU de Nîmes pour répondre aux questions des mauvais dormeurs.



Journée du sommeil : la Clinique Mutualiste prend soin de vos rêves



La journée internationale du sommeil qui se tient ce 18 mars est l'occasion de s'intéresser à la Clinique Mutualiste de Saint-Etienne qui propose une prise en charge globale de l'ensemble des troubles du sommeil.

Chaque année, 5 800 consultations sont réalisées et 1 700 nouveaux patients sont accueillis et pris en charge dans le service de la clinique stéphanoise. L'arrivée d'un médecin neurologue en début d'année et la formation en cours d'un médecin du service aux troubles du sommeil chez l'enfant, mais aussi le déploiement des ateliers d'Education Thérapeutique et l'agrandissement du service avec 4 lits d'exploration supplémentaires (soit 17 lits au total) viennent élargir l'offre de soins proposée sur un même lieu.

Une prise en charge globale

Associant une équipe médicale pluridisciplinaire avec médecins réanimateur, psychiatre, neurologue, médecin généraliste, pneumologue, et une équipe paramédicale avec psychologue, neuro-psychologue, infirmiers techniciens du sommeil, infirmières d'Education Thérapeutique, le service de Médecine du Sommeil de la Clinique Mutualiste AÉSIO Santé propose un diagnostic et une prise en charge de l'ensemble des troubles du sommeil :

- Troubles respiratoires du sommeil (apnées du sommeil notamment)
- Insomnies
- Troubles neurologiques du sommeil : syndrome des jambes sans repos, troubles du comportement en sommeil paradoxal, parasomnies, hypersomnies
- Troubles du rythme veille / sommeil

Illustration : Pixabay

18 mars

32e Rallye du Pays du Gier

Le Rallye du Pays du Gier fait son retour ce week-end. Au programme cette année : 121



équipages, 8 spéciales pour 161 kilomètres chronométrés. Départ et arrivée devant la Maison des Arts, boulevard Waldeck Rousseau. EN SAVOIR +

18 mars

La Région AuRA adopte une "Charte valeurs et laïcité"

La région Auvergne-Rhône-Alpes a adopté jeudi une "Charte pour la défense des valeurs de la France et de la laïcité", une initiative de son président Laurent Wauquiez considérée par l'opposition comme une "opération de racolage électoral" en pleine campagne présidentielle. Le texte a été adopté par 151 voix contre 32 (4 abstentions).

17 mars

AuRA va s'engager pour l'Ukraine

Ce jeudi, les élus de la Région Auvergne Rhône-Alpes doivent voter une aide de 300 000 euros pour permettre à des associations de la région d'acheminer du matériel médical et de 1er secours en Ukraine.

16 mars

Saint-Chamond : le réseau de chaleur s'agrandit

Saint-Etienne Métropole annonce l'extension du réseau de chaleur éco-responsable (bois et biomasse) Scévia de la Ville de Saint-Chamond. Il va passer de 7 à 17 km pour desservir plus de 6 900 équivalents logements. La part d'énergie renouvelable du mix énergétique passera de 70 % actuellement à plus de 76 % dès 2029.

15 mars

Un Stéphanois au sein du Centre national des arts plastiques

Marc Chassaubéné, adjoint au maire, vice-président à Saint-Etienne Métropole et président de la Cité du design est entré ce jour au Conseil d'administration du Centre national des arts plastiques (Cnap). Cette nomination "*s'inscrit dans la continuité du partenariat déjà mis en place avec la signature d'une convention il y a quelques mois entre le Cnap et la Cité du design, et la volonté affichée de développer des actions communes et fortes, dans tous les domaines du design, de la création et de l'innovation*", écrit l'élu à la Culture.

15 mars

Violente sortie de route à Unieux

Une automobiliste de 40 ans a perdu le contrôle de sa voiture rue Charles-de-Gaulle, ce lundi peu avant 17 heures. Elle a terminé sa course dans la rivière Ondaine. Gravement blessée, elle a été transportée par le SAMU sur l'hôpital Nord.

14 mars

Braquage d'une bijouterie à Saint-Etienne

3 individus encagoulés ont dérobé des dizaines de bijoux à l'ouverture de la bijouterie Histoire d'Or du centre commerciale Centre Deux, ce lundi matin. Les malfaiteurs ont brisé plusieurs vitrines avant de prendre la fuite en aspergeant un vigile de gaz lacrymogène. Une enquête a été ouverte.

14 mars

Violent choc à Saint-Laurent-La-Conche

Ce dimanche soir peu avant 20h, une voiture et une moto sont entrées en collision sur la D 1082. Le motard, âgé de 16 ans, a été grièvement blessé et transporté en urgence absolue sur l'hôpital Nord. La conductrice, âgée de 60 ans, a été prise en charge en état de choc par les pompiers.

14 mars

Betclik Elite : défaite de la Chorale



Comme à l'aller, la Chorale de Roanne s'est inclinée ce dimanche soir à Monaco (86-80), lors de la 22e journée de Betclic Elite. Les Roannais sont 12e du championnat avant la réception de Nanterre, samedi.

12 mars

Violences urbaines à La Ricamarie

Plusieurs départs de feux volontaires ont mobilisés les secours, dans la nuit de vendredi à samedi. Sur place, les pompiers et les policiers ont été visés par des tirs de mortiers. Un pompier a été blessé au niveau de la tête et deux policiers souffrent d'acouphènes, d'après *Le Progrès*. Les trois hommes se sont vus prescrire deux jours d'ITT chacun.



Journée du sommeil : difficulté à s'endormir, écrans, mal de dos... **Comment se passent les nuits des Français □ ?**

L'utilisation des écrans au lit ne facilite pas l'endormissement des Français. © Crédit photo : shutterstock CC

Pour la journée mondiale du sommeil ce vendredi 18 mars, l'Ifop a réalisé une vaste étude sur le sujet. Mauvaise nouvelle, la qualité du sommeil des Français ne s'améliore pas, elle se détériore. Pas facile de trouver le sommeil. À l'occasion de la journée mondiale du sommeil, une étude de l'Ifop s'est penchée sur la qualité de sommeil des Français. Ce sondage réalisé début mars sur un échantillon de 1 007 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, met en lumière les difficultés de plus en plus importantes d'endormissement, liées à l'anxiété ou encore les écrans. Voici les principaux enseignements à retenir.

1. Des troubles du sommeil pour 70 % des Français

L'étude pointe d'abord une aggravation des troubles du sommeil par rapport aux années précédentes. 70 % des Français déclarent avoir eu des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours. Cette part avait déjà fortement augmenté sous l'effet de la crise du Covid-19, passant de 49 % à 66 %. Mais malgré le recul de la pandémie, les problèmes de sommeil n'ont pas disparu et concernent même de plus en plus de personnes. Cette augmentation peut s'expliquer par l'angoisse et l'incertitude liée à la guerre en Ukraine, qui s'ajoute à l'anxiété déjà présente chez les Français depuis l'apparition du Covid-19.

Une situation qui déplaît à bon nombre d'entre nous. Environ un Français sur trois (32 %) se déclare insatisfait de son sommeil. Dans le détail, 38 % des femmes ne sont pas satisfaites de leur sommeil, contre 26 % chez les hommes. Les 35-49 ans (41 %), les pauvres (39 %), les ruraux (37 %) et les personnes dont l'IMC indique obésité (38 %) ou maigreur (42 %) figurent parmi les catégories de la population dont la qualité de sommeil semble la plus dégradée.

Ifop

Aussi, 87 % des personnes interrogées indiquent se réveiller au moins de temps en temps dans la nuit. Parmi eux, 25 % déclarent mettre une heure ou plus à se rendormir, 54 % à mettre plusieurs minutes, 16 % à se rendormir instantanément. 5 % n'arrivent pas à se rendormir du tout.

2. Omniprésence des écrans

Si les Français n'arrivent plus à trouver le sommeil en raison de leur anxiété ou du stress, ils ne se facilitent pas non plus la tâche avec les activités pratiquées avant d'aller dormir. Parmi ces activités, la présence des écrans est écrasante. Un Français sur deux affirme regarder la télévision ou des vidéos tous les jours ou presque avant de dormir et 49 % consultent leur téléphone. L'exposition aux écrans retarde pourtant l'endormissement et a un effet sur l'attention et la sollicitation du cerveau. Cette présence des écrans augmente encore plus chez les jeunes. Deux tiers des moins de 35 ans (61 %)



déclarent regarder des vidéos avant de dormir et plus de trois quarts (77 %) sont sur leur téléphone.

lfop

82 % des personnes interrogées affirment aussi ne pas arriver à s'endormir parce qu'elles pensent à d'autres choses, ce qui peut aussi être lié à de l'anxiété ou un cerveau encore stimulé par les écrans. On appelle cette catégorie les « overthinkers », pour qualifier ceux qui pensent trop ou sont trop préoccupés dans leur lit.

3. Mal de dos et matelas

Souvent peu évoqué, le mal de dos est un élément clé d'altération du sommeil. « Le mal de dos apparaît aujourd'hui comme une cause extrêmement importante de la baisse de la qualité du sommeil des Français », souligne l'étude. 71 % des Français disent souffrir de mal de dos, dont 15 % en permanence ou presque.

Parmi les 20 % qui déclarent avoir eu « beaucoup » de problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours, 51 % souffrent de maux de dos quotidiens. Ce problème touche surtout les femmes, les ouvriers et les catégories pauvres. Ainsi, 64 % des Français estiment « déterminant » la capacité d'un lit à soulager leur mal de dos au moment de l'achat, derrière le confort (81 %). 52 % préféreraient acheter un matelas dur, plus efficace pour soulager le dos, et 37 % un matelas plus souple.

Votre commentaire

Réagissez à cet article.

Pour commenter, merci de vous connecter.

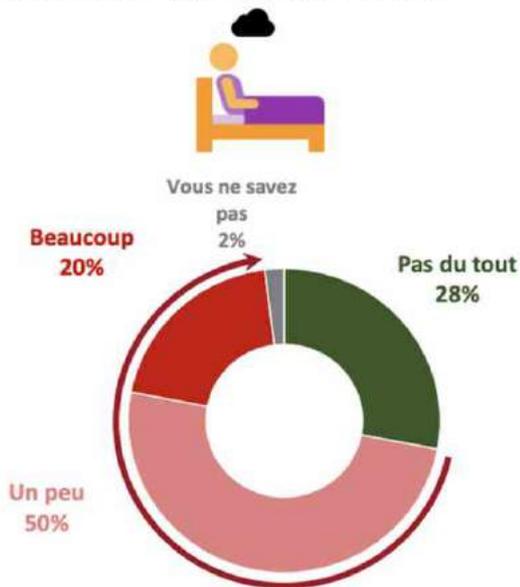


<https://media.sudouest.fr/10199192/1200x-1/so-5cdad0ed66a4bd9e7f5ac1f2-ph0.jpg>



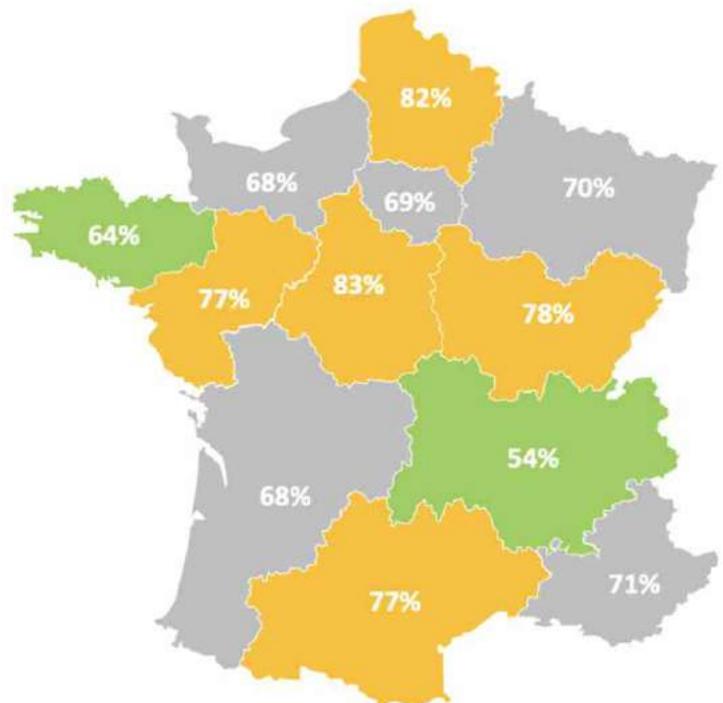
<https://media.sudouest.fr/10199192/1000x500/so-5cdad0ed66a4bd9e7f5ac1f2-ph0.jpg?v=1647603069>

Question : Diriez-vous qu'au cours des huit derniers jours, vous avez eu des problèmes de sommeil ?



70% des Français de 18 ans et plus ont eu des problèmes de sommeil ces huit derniers jours

PROPORTION PAR REGION DE PERSONNES AYANT EUT DES PROBLÈMES DE SOMMEIL CES HUIT DERNIERS JOURS (en %)



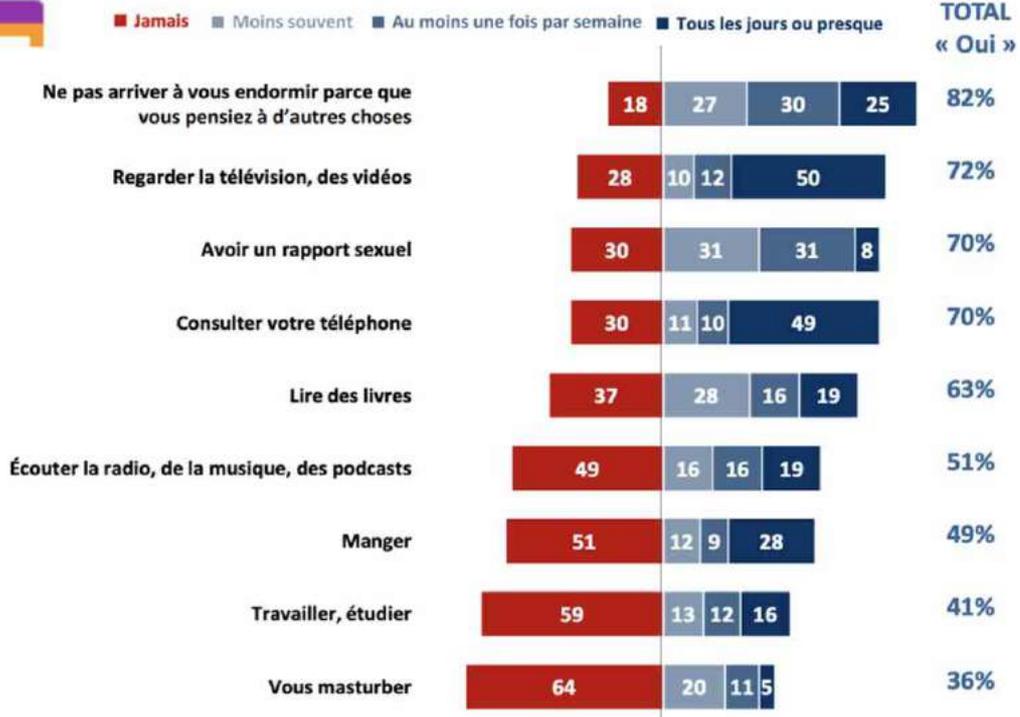
<https://media.sudouest.fr/10199192/1200x-1/capture-de-cran-2022-03-18-a-11-23-11.png?v=1647603069>



ifop LES-MATELAS

LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS RÉALISÉES DANS SON LIT

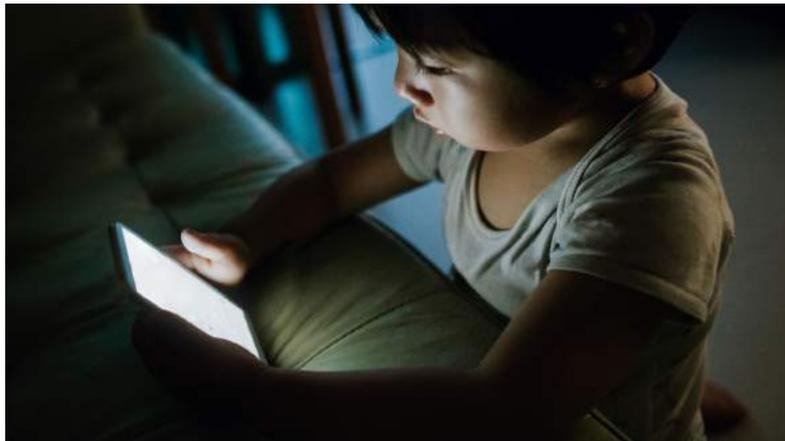
Question : Dans votre lit ou votre couchage, avant de dormir, à quelle fréquence vous arrive-t-il de... ?



<https://media.sudouest.fr/10199192/1200x-1/capture-de-cran-2022-03-18-a-11-54-40.png?v=1647603069>



87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir



19 mars 2022 à 13:00•2 min

Par RTBF avec AFP

- Sommeil
- Santé & Bien-être
- ENFANTS
- ECRAN
- PARTAGER

Pour un enfant, une bonne nuit de sommeil permet de favoriser l'apprentissage, gérer ses émotions et améliorer sa croissance. Pourtant, selon une étude publiée à l'occasion de la journée du sommeil, le temps de repos des bambins se réduit. En cause, les écrans, trop présents après 17h.

Selon l'enquête INSV/MGEN 2022, la **qualité du sommeil chez les parents et leur enfant est fortement liée**. "Les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil (56%, 66% dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un", constate l'étude. De même, lorsque les parents souffrent de trouble du sommeil, un tiers des enfants en souffrent. Cela se caractérise par des **cauchemars** pour 7% d'entre eux et des **ronflements** pour 6%.

Si les écrans peuvent altérer la qualité du sommeil, du sommeil et de l'endormissement, ils restent **très présents** dans les habitudes des petits **avant d'aller dormir**.

On constate une "consommation massive d'écrans chez les enfants (87%) même très jeunes (66% chez les petits de 6 mois à 3 ans)".

Au total, plus d'un enfant sur deux (55%) passe **plus d'une heure** sur les écrans.

"Ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans **après 17h** dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un **syndrome d'hyperactivité** chez l'enfant a été mis en évidence", juge la professeure Patricia Franco dans un communiqué.

Le manque de sommeil a des **effets néfastes** sur la journée des enfants. Selon les résultats de l'enquête, 65% des parents reconnaissent l'impact du manque de sommeil sur l'**attention** de leur progéniture. Un parent sur deux note une **difficulté d'apprentissage** chez leur enfant. 48% des parents notent que lorsque l'enfant ne dort

pas assez, il a **plus demal à réguler ses émotions**, dont la colère (44%).

Pour améliorer la qualité du sommeil, "**les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires. Il faut soutenir leurs compétences**", explique Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, directrice de La Maison de Solenn.

**Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans.*



87 % des enfants regardent trop les écrans avant de dormir

Publié le Pour un enfant, une bonne nuit de sommeil permet de favoriser l'apprentissage, gérer ses émotions et améliore sa croissance.

Pourtant, selon une étude publiée à l'occasion de la journée du sommeil, le temps de repos des bambins se réduit. En cause, les écrans trop présents après 17 h.

Quelle place pour le sommeil dans les familles ? Selon l'enquête INSV/MGEN 2022, publiée à l'occasion de la 22ème journée du sommeil, la qualité du sommeil chez les parents et leur enfant est fortement liée.

"Les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil (56 %, 66 % dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un", constate l'étude. De même, lorsque les parents souffrent de trouble du sommeil, un tiers des enfants en souffre. Cela se caractérise par des cauchemars pour 7% d'entre eux et des ronflements, pour 6%.

Les écrans encore présents dans le rituel du coucher

Si les écrans peuvent altérer la qualité du sommeil, du sommeil et de l'endormissement, ils restent très présents dans les habitudes des petits avant d'aller dormir. L'enquête révèle au quotidien une "consommation massive d'écrans chez les enfants (87 %) même très jeunes (66 % chez les petits de 6 mois à 3 ans)". Au total, plus d'un enfant sur deux (55 %) passe plus d'une heure sur les écrans.

"Ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans après 17 h dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a en effet été mis en évidence", juge la professeure Patricia Franco dans un communiqué.

Le temps du sommeil chez les enfants reste insuffisant. Ils "se couchent après 21 heures, 38 % en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans", constate Patricia Franco. Le risque est que le cycle de sommeil des enfants soit décalé, ce qui est le cas pour plus d'un enfant sur deux. De même, 45 % des enfants de moins de 3 ans ont un rythme de sommeil irrégulier.

"On observe déjà un décalage de phase le week-end chez ces enfants. Ils se lèvent plus tard, se couchent plus tard en fin de semaine alors qu'à la différence des adolescents, cela ne correspond chez eux à aucun besoin physiologique", regrette la professeure Patricia Franco.

Le sommeil, pour réguler ses émotions

Le manque de sommeil a des effets néfastes sur la journée des enfants. Selon les résultats de l'enquête, 65% des parents reconnaissent l'impact du manque de sommeil sur l'attention de leur progéniture. Un parent sur deux note une difficulté d'apprentissage chez leur enfant. 48 % des parents notent que lorsque l'enfant ne dort pas assez, il a plus de mal à réguler ses émotions, dont la colère (44 %).

Pour améliorer la qualité du sommeil, "les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires. Il faut soutenir leurs compétences", explique Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, directrice de La Maison de Solenn. Pour aider les parents dans le rituel du coucher, des ateliers d'informations sont disponibles sur centres du sommeil et associations

*Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents



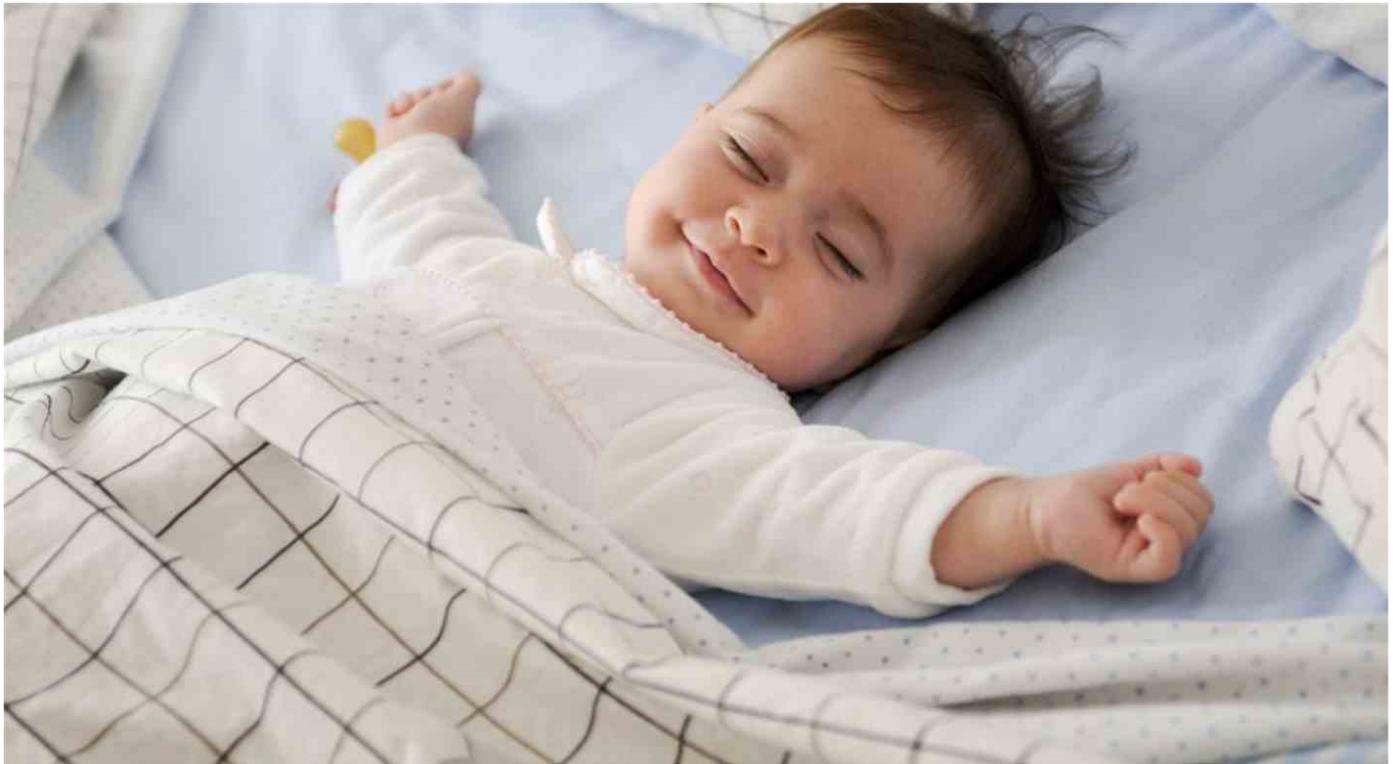
d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans.

Envie de donner votre avis ?

Réagir

Vous avez droit à 3 commentaires par jour. Pour contribuer en illimité, abonnez vous.

Souhaitez-vous recevoir une notification lors de la réponse d'un(e) internaute à votre commentaire ?



<https://images.midilibre.fr/api/v1/images/view/62346d83bd618f1c170844f7/large/image.jpg?v=1>

■



Santé: un Français sur trois n'est pas fier de sa qualité de son sommeil !

Campus

Par
Chai Béaiml

publié le 18/03/2022 à 16:16



Si Jul a fait fureur avec son morceau Liga one Industry dans lequel il avoue ne pas trouver le sommeil, c'est parce qu'il n'est pas le seul ! Aujourd'hui côté santé, un Français sur trois n'est **pas fier de sa qualité de son sommeil** ! MCE TV vous raconte donc tout de A à Z !

Santé : le sommeil en péril ?

Non, ce n'est pas une légende, les Français ont un gros souci avec le sommeil. Bon nombre d'entre eux **se plaignent d'avoir mal, ou pas assez dormi**. D'autres se lèvent la tête en vrac, comme s'ils avaient bataillé dans les bras de Morphée.

Et on le sait, une mauvaise nuit implique très souvent un réveil difficile, qui peut avoir des conséquences négatives sur la journée. Mauvaise humeur, anxiété, stress, irritabilité... Mieux vaut ne pas croiser de mauvais dormeur sur son chemin !

Sachez que ce vendredi 18 mars est un jour très important pour les Français, puisqu'il s'agit de **la journée mondiale du sommeil**. L'occasion de faire un point sur les mauvais dodos.

Selon une dernière étude de l'Ifop, un Français sur trois n'est pas satisfait de son sommeil. Plus encore, il y aurait 7 Français sur 10 **qui déclarent avoir eu un problème de sommeil** au cours de la semaine écoulée.

Des chiffres très mauvais qui en disent beaucoup sur le mode de vie des Français. Les adultes dorment de moins en moins. D'après l'étude, leur nuit serait de moins de 7h. Voilà donc 1h30 de sommeil en moins par rapport aux dormeurs d'antan (il y a 50 ans).

Et vous le savez très certainement, ces mauvaises nuits **peuvent avoir des conséquences sur la santé**. Parmi elles, des sauts d'humeur, de diabète. Mais aussi des problèmes de tension et de maladies cardiaques.

Mais alors la question se pose, qui est responsable du mauvais sommeil, qui peut avoir des conséquences négatives sur la santé ? MCE TV vous en dit plus ci-dessous.



Santé: un Français sur trois n'est pas fier de sa qualité de son sommeil !
Qui est responsable du mauvais sommeil ?

Derrière le mauvais sommeil et les soucis de santé qui en découlent se cachent un ennemi commun chez tous les Français : le téléphone portable et les écrans !

Oui oui ! Vous n'êtes pas censés ignorer que la lumière bleue perturbe le sommeil. Ce n'est pas pour rien qu'ils sont déconseillés aux enfants. À l'école, ils ont **l'interdiction d'être devant un écran après 18h**.

Mais les parents ne respectent pas toujours cette interdiction. En effet, lorsque les enfants rentrent à la maison, ils sont la moitié à passer au moins une heure devant les écrans après l'école.

Cela est très mauvais pour leur santé. Et on le rappelle, il est très important d'**adopter une routine de sommeil**, pour habituer les enfants à bien dormir dès leur plus jeune âge.

Par exemple, il est conseillé de les faire dormir à la même heure tous les soirs **pour avoir un bon rituel**. Ce qui est proposé pour les enfants l'est aussi pour les adultes !

Pour mieux dormir, **évitez donc les écrans le soir**. D'ailleurs, d'après l'étude Ifop, 77% des moins de 35 ans s'endorment juste après avoir éteint leur ordinateur, smartphone ou tablette.

Il est aussi nécessaire d'**éviter le sport, l'alcool le gras et le sucre** avant de dormir. Et pour cause ! Toutes ces choses ont des effets stimulants dans le cerveau. Vous aurez donc des difficultés à dormir et des conséquences négatives sur votre santé.

Enfin, une info intéressante, les femmes sont de très mauvaises dormeuses. Ainsi que les pauvres, les ruraux, et les personnes souffrant de mal de dos.

Sommeil: 27% des étudiants dorment moins de 6 h par nuit en semaine !

Campus

Par

Chai Béaim|

publié le 18/03/2022 à 18:00



D'après une étude menée par Heyme/Opinion way, les étudiants dormiraient de moins en moins, soit près de 6h en semaine. Un bilan inquiétant !

Pour réussir ses études, mieux vaut dormir comme il se doit. Mais en 2022, de plus en plus d'étudiants dorment de moins en moins ! C'est ce qu'a démontré l'étude Heyme/Opinion way, à l'occasion de la journée internationale du sommeil. MCE TV vous raconte donc tout de A à Z !

Un souci de sommeil flagrant chez les étudiants

Vous souvenez-vous de cette époque si sereine et paisible qu'était la maternelle ? Nous nous amusions toute la journée avec pour seule préoccupation : la fameuse sieste de l'après midi !

Un supplice pour les petits qui tentaient par tous les moyens d'y échapper. Pourtant aujourd'hui, nombreux sont les adultes qui regrettent ces moments privilégiés.

Face à la difficulté du travail et aux nombreuses heures de concentration, la sieste est devenue le graal des étudiants qui peinent de plus en plus à trouver le sommeil.

À l'occasion de la journée internationale du sommeil, l'étude Heyme/Opinion way a dressé un bilan inquiétant. Les jeunes ont de plus en plus de difficulté à bien dormir.

En effet, 55% des étudiants interrogés disent avoir des problèmes de sommeil. Et 27% déclarent dormir moins de 6 heures par nuit. Cela est très peu si l'on compare le sommeil des adultes 50 ans en avant !

Dans cette étude, les filles et les garçons n'ont pas les mêmes problèmes de sommeil.

Figurez-vous que ce sont les filles qui ont le plus de mal à dormir. 60% d'entre elles se disent concernées contre 40% des garçons.

Mais quelles sont les raisons de ces difficultés d'endormissement ? MCE TV vous raconte tout ci-dessous !

Une étude menée par l'Ifop pour notre client @Fitbit montre une dégradation du sommeil chez les Français. 48 % d'entre eux considéreraient moins bien dormir.

Les objets connectés peuvent aider à mieux dormir ! ☐☐#OmniWork

#JournéeMondialeDuSommeilpic.twitter.com/5IPY5xnn55

— OmnicomPRGroup FR (@OmnicomPR_FR) March 18, 2022

Lumière bleue et stress : les ennemis du sommeil

73% des étudiants interrogés parlent de difficultés d'endormissement. Mais aussi d'insomnies pour 46% d'entre eux. Un chiffre qui hélas, est bien supérieur à la moyenne des Français.

En effet, l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) révèle que 1 Français sur 5 déclare avoir régulièrement des insomnies. C'est énorme !

Quel sont les raisons de ces perturbations du sommeil ? L'utilisation des écrans. Vous le savez, la lumière bleue est mauvaise pour la santé. Nombreux sont les jeunes qui ne peuvent dormir sans avoir regardé leur téléphone pendant des heures.

Pourtant, 62% des étudiants sont conscients que leurs ordinateurs, téléphones, et tablettes nuisent à la qualité de leur sommeil.

Autre élément qui a un impact sur le sommeil : le stress. 33% des étudiants interrogés en souffrent, surtout pendant les examens.

Alors pour mieux dormir, l'ANSES conseille aux jeunes d'adopter une « routine » de sommeil pour se programmer à bien dormir. Par exemple, il est important de se coucher et se lever à des horaires réguliers.

Mieux vaut éviter le sport, l'alcool, le tabac, et les excitants après 16 heures. Il en est de même pour les écrans à leds qu'il ne faut pas utiliser avant de se coucher.

Dans votre chambre, préférez aussi des éclairages « chauds », c'est à dire en dessous de 3000 Kelvin. Évitez d'alumer le plafonnier, la lampe de chevet sans abat-jour.

Et enfin, il est nécessaire de faire des petites siestes de 5 à 20 minutes. Elles vous permettront donc de rester en forme toute la journée. Et de bien dormir la nuit !



Sommeil chez les enfants et les parents : les mauvaises habitudes à éviter

Dormir entre sept et huit heures, ne pas consommer de stimulants (café, thé, boissons énergisantes) après 14h, maintenir un rythme de sommeil

régulier... Si nous connaissons tous plus ou moins les bonnes habitudes à avoir pour un sommeil de qualité, il est rare de les respecter à la lettre.

Il en va de même pour celui des enfants. Si les parents sont de plus en plus au fait des réflexes à avoir, ceux-ci sont rarement appliqués. Selon une enquête de l'Institut du Sommeil et de la Vigilance (INSV) publiée à l'occasion de la 22ème Journée du Sommeil, beaucoup de parents sont « conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez ». Patricia Franco explique ainsi que « 52 % des enfants et 45 % des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et les durées de sommeil en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectées. »

La lumière, un compagnon de chambre à limiter

L'une des mauvaises habitudes que prennent les enfants, comme les parents, est de laisser une lumière allumée dans la pièce. Or, une étude publiée par des chercheurs du North-Western University Feinberg School of Medicine (Chicago) explique que notre système nerveux continue de travailler quand on s'endort dans une pièce illuminée. En résulte une nuit où l'on ne se repose pas réellement.

Menée sur vingt adultes en bonne santé, l'étude démontre que notre corps réagit à l'environnement dans lequel on s'endort. Les battements du cœur restent ainsi élevés, tandis que la production d'insuline – l'hormone qui régule le taux de glucose dans le sang – est plus importante. Si ces changements restent minimes dans l'immédiat, ils peuvent être à l'origine de problèmes cardiovasculaires, voire de diabète. Il n'est néanmoins pas interdit de dormir dans une pièce illuminée. Il est conseillé de dormir avec la lumière la plus faible disponible, et si possible, d'une couleur chaude (ambrée).

Les répercussions du troubles du sommeil

Les troubles du sommeil d'un parent ont des conséquences sur les nuits d'un enfant, et inversement. C'est ce qu'affirme l'enquête de l'Institut du Sommeil et de la Vigilance, en expliquant que les parents présentent « plus fréquemment un trouble du sommeil 56 % (66 % dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un ». À l'inverse, lorsque leurs parents en souffrent, « les enfants ont un peu plus souvent un trouble du sommeil (1/3 contre 24 %), principalement des cauchemars récurrents (7 %) et des ronflements (6 %) ».

Avoir un sommeil de qualité est donc primordial, tant pour les parents que les enfants. L'âge de ces derniers est aussi à prendre en compte. La durée moyenne de sommeil évolue en effet au cours de son développement. Si un nouveau-né dort en moyenne entre 15 et 17 heures, un enfant de quatre ans a besoin d'environ 11 heures de sommeil.

Il ne faut donc pas négliger l'heure à laquelle il se couche et se réveille. Le manque de sommeil – ainsi que son décalage – peut s'accompagner « d'un risque de troubles cognitifs, de l'humeur et du comportement mais aussi de surcharge pondérale, apnée du sommeil, problèmes métaboliques ».



Éviter un surdosage d'écran

Si 80 % des parents rapportent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans, l'enquête démontre que « 55 % des enfants passent plus d'une heure sur un écran après 17h en semaine ». Ce qui a un impact non négligeable sur leur durée de sommeil, d'autant plus que cela s'accompagne généralement de plus de fatigue au réveil.

Lorsque l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre, son temps d'endormissement est – dans 11 % des cas – augmenté de 18 minutes en moyenne (48 min. contre 30 min.), ce qui multiplie « par deux les troubles du sommeil (49 % contre 24 % au global) », sans compter un risque accru de réveils nocturnes.

« Lorsqu'on analyse le sommeil de l'enfant, on a trop souvent tendance à le sortir du milieu familial. » explique Marie-Rose Moro, pédopsychiatre et directrice de La Maison de Solenn (Maison des adolescents de l'Hôpital Cochin à Paris). « Les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires » rajoute-t-elle.

Il est donc indispensable d'adopter des réflexes nous permettant d'avoir un sommeil de qualité. Il est par exemple recommandé de ne pas regarder un écran entre une et deux heures avant d'aller se coucher, mais aussi de privilégier une activité calme (écouter de la musique, lire, réaliser une activité manuelle) lors d'une soirée, ou enfin de s'exposer à la lumière naturelle le matin, afin de réguler son horloge interne.



[https://remeng.rosselcdn.](https://remeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/18/node_352353/12706524/public/2022/03/18/B9730306147Z.1_20220318120610_000%2BG80K4C7G5.1-0.jpg?itok=f6FGfRzJ1647602452)

[net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/18/node_352353/12706524/public/2022/03/18/B9730306147Z.1_20220318120610_000%2BG80K4C7G5.1-0.jpg?itok=f6FGfRzJ1647602452](https://remeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/18/node_352353/12706524/public/2022/03/18/B9730306147Z.1_20220318120610_000%2BG80K4C7G5.1-0.jpg?itok=f6FGfRzJ1647602452)

Selon l'enquête de [l'INSV](#), 8 parents sur 10 se disent bien informés sur le sommeil pour leur enfant ou eux-mêmes. ■



87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir

(ETX Daily Up) - Pour un enfant, une bonne nuit de sommeil permet de favoriser l'apprentissage, gérer ses émotions et améliorer sa croissance.

Pourtant, selon une étude publiée à l'occasion de la journée du sommeil, le temps de repos des bambins se réduit. En cause, les écrans trop présents après 17h.

Quelle place pour le sommeil dans les familles ? Selon l'enquête INSV/MGEN 2022, publiée à l'occasion de la 22ème journée du sommeil, la qualité du sommeil chez les parents et leur enfant est fortement liée. "Les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil (56%, 66% dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un", constate l'étude. De même, lorsque les parents souffrent de trouble du sommeil, un tiers des enfants en souffre. Cela se caractérise par des cauchemars pour 7% d'entre eux et des ronflements, pour 6%.

Les écrans encore présents dans le rituel du coucher

Si les écrans peuvent altérer la qualité du sommeil, du sommeil et de l'endormissement, ils restent très présents dans les habitudes des petits avant d'aller dormir. L'enquête révèle au quotidien une "consommation massive d'écrans chez les enfants (87%) même très jeunes (66 % chez les petits de 6 mois à 3 ans)". Au total, plus d'un enfant sur deux (55%) passe plus d'une heure sur les écrans.

"Ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans après 17h dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a en effet été mis en évidence", juge la professeure Patricia Franco dans un communiqué.

Le temps du sommeil chez les enfants reste insuffisant. Ils "se couchent après 21 heures, 38% en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans", constate Patricia Franco. Le risque est que le cycle de sommeil des enfants soit décalé, ce qui est le cas pour plus d'un enfant sur deux. De même, 45% des enfants de moins de 3 ans ont un rythme de sommeil irrégulier.

"On observe déjà un décalage de phase le week-end chez ces enfants. Ils se lèvent plus tard, se couchent plus tard en fin de semaine alors qu'à la différence des adolescents, cela ne correspond chez eux à aucun besoin physiologique", regrette la professeure Patricia Franco.

Le sommeil, pour réguler ses émotions

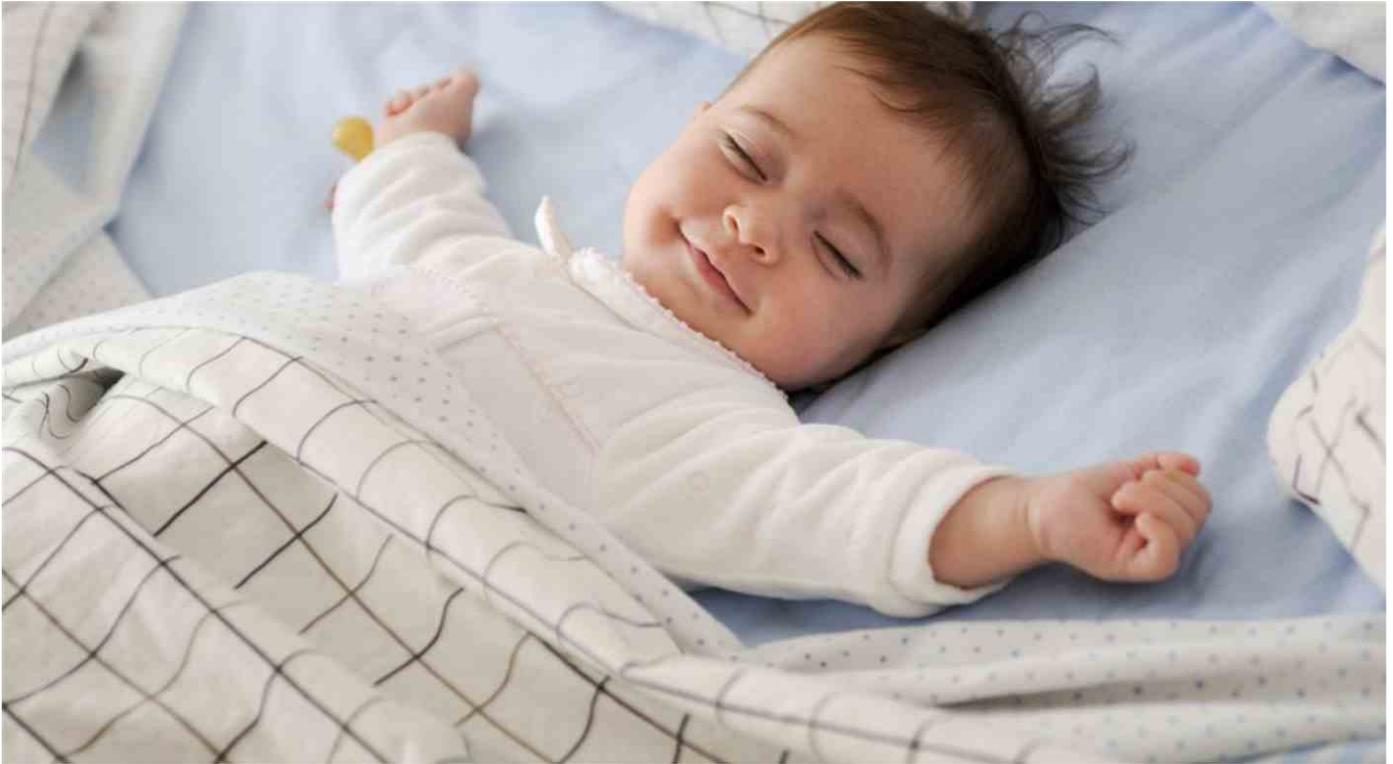
Le manque de sommeil a des effets néfastes sur la journée des enfants. Selon les résultats de l'enquête, 65% des parents reconnaissent l'impact du manque de sommeil sur l'attention de leur progéniture. Un parent sur deux note une difficulté d'apprentissage chez leur enfant. 48% des parents notent que lorsque l'enfant ne dort pas assez, il a plus de mal à réguler ses émotions, dont la colère (44%).

Pour améliorer la qualité du sommeil, "les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires. Il faut soutenir leurs compétences", explique Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, directrice de La Maison de Solenn. Pour aider les parents dans le rituel du coucher, des ateliers d'informations sont disponibles sur centres du sommeil et associations

*Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents



d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans.



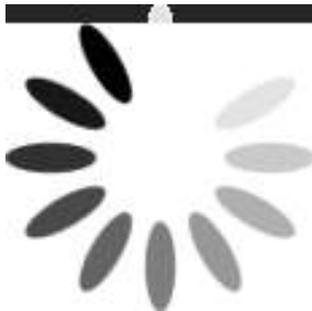
<https://images.lindependant.fr/api/v1/images/view/62346d81890a611c0022e8ee/large/image.jpg?v=1>

En semaine, 38% des enfants se couchent après 21h javi_indy / Shutterstock ■

Sommeil : on dort de plus en plus mal



LINFO.RE – créé le 18.03.2022 à 20h17 – mis à jour le 18.03.2022 à 20h28 - La rédaction



Votre vidéo n'est malheureusement pas disponible en dehors de la Réunion.

Vous êtes à la Réunion ? Contactez-nous [ici](#)

Les Français dorment de plus en plus mal, surtout les femmes. 7 personnes sur 10 déclarent avoir souffert de problèmes de sommeil récemment. Un chiffre jamais atteint jusqu'à présent. C'est ce que révèle une enquête Ifop à

l'occasion de la Journée internationale du sommeil ce vendredi 18 mars.

Les résultats sont même encore plus préoccupants. 70 % des Français disent avoir souffert de troubles du sommeil dans les 8 jours précédant l'enquête. De plus, 71 % des personnes interrogées font état d'un mal de dos, dont 34 % disent en souffrir de manière chronique (tous les jours ou presque).

Les femmes plus touchées que les hommes

77 % des femmes sont touchées par les troubles du sommeil contre 63 % pour les hommes. De même, 38 % des femmes se disent être insatisfaites de leur sommeil contre 26 % chez les hommes.

Des chiffres qui, selon l'étude, devraient être interprétés en relation avec une charge psychique particulièrement importante (cauchemars plus fréquents, charge mentale au quotidien, exposition au harcèlement de rue, etc.).

Elles sont également plus sujettes aux difficultés d'endormissement, aux réveils nocturnes. 43 % des femmes se réveillent toutes les nuits, voire plusieurs fois par nuit. C'est 8 points de plus que les hommes (35 %).

87 % des femmes interrogées peinent parfois à s'endormir parce qu'elles sont préoccupées contre 76 % des hommes. Pour 32 % d'entre elles, ce problème est quasi quotidien contre 17 % chez les hommes.

Une (trop) forte consommation d'écrans avant de dormir, entre autres, serait à l'origine de nos problèmes de sommeil. 54 % des femmes regardent des vidéos ou la télé avant

de dormir tous les jours ou presque (45 % des hommes) et 56 % des femmes consultent leur téléphone tous les jours ou presque contre 42 % des hommes.

Moins on dort, moins on vit... bien

Il n'y a pas de secret. Et, toutes les études disent la même chose. Le manque de sommeil est très dommageable pour la santé. Plus notre sommeil est court, plus notre vie est courte.

Ainsi, si nous voulons vivre longtemps et, surtout, rester en bonne santé le plus possible, il nous faut de bonnes nuits de sommeil

À noter que le manque de sommeil peut grandement impacter de manière très négative la santé. Les scientifiques associent de nombreuses maladies dont certaines concernent particulièrement l'île de La Réunion, à savoir, l'obésité qui concerne près d'un Réunionnais sur deux, selon le CHU de La Réunion ainsi que le diabète qui touche 10% de la population réunionnaise.

D'autres maladies sont également associées aux problèmes de sommeil tels que les maladies cardiovasculaires, la dépression, le risque de démence, et même une dégradation possible de notre ADN.



► JE RÉAGIS !



L'orthosomnie, ou l'épuisante obsession du sommeil parfait

Face à l'augmentation des troubles du sommeil liés à la pandémie, de plus en plus de Belges ont recours à des applications pour analyser leurs nuits. En cette journée internationale du sommeil, le Vif se penche sur une pathologie méconnue : l'orthosomnie, soit l'obsession du sommeil parfait. Près d'un Belge sur trois souffrirait de troubles du sommeil, révèle une récente étude menée par le professeur Olivier Mairesse à l'hôpital Brugmann de Bruxelles. La pandémie aurait bousculé les rythmes de vie, allongeant le périple pour tomber dans les bras de Morphée. Pour améliorer leurs nuits, nombreux sont ceux qui investissent dans des applications de sommeil et leurs montres connectées

ShutEye, Sleep Cycle, Réveil Bonjour, Sleep better sont autant d'applications qui proposent d'améliorer le sommeil de leurs clients, en traquant ses habitudes et ses nuits. Avez-vous consommé de l'alcool ? Êtes-vous stressé ? Dormez-vous dans votre propre lit ? En fonction des données récoltées, elles disent même à quelle heure l'utilisateur doit aller se coucher. L'application iRonfle propose d'analyser la fréquence des ronflements du dormeur, qui pourraient troubler le sommeil. À la clé, une promesse : améliorer la qualité de vie de l'utilisateur, sa santé, et même son bonheur.

Lire aussi : "Fact-check: oui, le manque de sommeil peut provoquer des réactions inflammatoires"

Et cette technologie du sommeil connaît un succès fulgurant. En 2020, l'industrie du sommeil pesait déjà 12,5 milliards de dollars, rapporte The Economist, et cette somme devrait tripler d'ici 2025. Parallèlement, "l'orthosomnie", soit l'obsession du sommeil parfait, devient de plus en plus répandue. Le terme apparaît pour la première fois en 2017 dans un rapport publié dans le Journal of Clinical Sleep. Les chercheurs, à l'origine du rapport, expliquent avoir choisi ce terme car "la quête perfectionniste d'un sommeil parfait est similaire à la préoccupation malsaine d'une alimentation saine, appelée orthorexie"

Les applications de tracking de sommeil et autres objets connectés augmenteraient en réalité cette obsession du sommeil. "J'ai vu des patients venir avec leur tracker de sommeil et me dire qu'ils ont un problème de sommeil parce que leur tracker leur dit qu'ils ne dorment pas assez, ou que leur sommeil était trop léger", raconte une somnologue à The Guardian. Ces personnes, addicts aux analyses de sommeil, sont souvent des perfectionnistes "Ils veulent fonctionner parfaitement pendant la journée et leur sommeil doit être parfait", explique Inge Declercq, neurologue et spécialiste du sommeil à l'hôpital universitaire d'Anvers, à la VRT

Lire aussi : "Les heures de sommeil avant minuit comptent-elles vraiment double ?"

Ces nouvelles technologies permettent-elles réellement d'améliorer le sommeil de l'utilisateur ? "Les conclusions qu'on peut en tirer ne sont pas très fiables", déclarait à la RTBF le docteur Pascal Legros, somnologue à la clinique Saint-Luc de Bouge. Selon l'expert, les informations communiquées aux adeptes de ces applications quant à la qualité de leur sommeil ne seraient pas suffisamment précises

Pour améliorer ses nuits, le psychiatre Matthieu Hein, spécialisé dans les troubles du sommeil, recommande, non pas de faire usage d'application de tracking du sommeil, mais "d'être le plus régulier possible". Se lever et se coucher à des heures fixes, se dépenser ou encore manger à des heures régulières, sont autant de moyens pour maintenir la meilleure hygiène de vie que possible.

Près d'un Belge sur trois souffrirait de troubles du sommeil, révèle une récente étude menée par le professeur Olivier Mairesse à l'hôpital Brugmann de Bruxelles. La pandémie aurait bousculé les rythmes de vie, allongeant le périple pour tomber dans les bras de Morphée. Pour améliorer leurs nuits, nombreux sont ceux qui investissent dans des applications de sommeil et leurs montres connectées. ShutEye, Sleep Cycle, Réveil Bonjour, Sleep better sont autant d'applications qui proposent d'améliorer le sommeil de leurs clients, en traquant ses habitudes et ses nuits. Avez-vous consommé de l'alcool ? Êtes-vous stressé ? Dormez-vous dans votre propre lit ? En fonction des données récoltées, elles disent même à quelle heure l'utilisateur doit aller se coucher.

L'application iRonfle propose d'analyser la fréquence des ronflements du dormeur, qui pourraient troubler le sommeil. À la clé, une promesse : améliorer la qualité de vie de l'utilisateur, sa santé, et même son bonheur. Et cette technologie du sommeil connaît un succès fulgurant. En 2020, l'industrie du sommeil pesait déjà 12,5 milliards de dollars, rapporte The Economist, et cette somme devrait tripler d'ici 2025. Parallèlement, "l'orthosomnie", soit l'obsession du sommeil parfait, devient de plus en plus répandue. Le terme apparaît pour la première fois en 2017 dans un rapport publié dans le Journal of Clinical Sleep. Les chercheurs, à l'origine du rapport, expliquent avoir choisi ce terme car "la quête perfectionniste d'un sommeil parfait est similaire à la préoccupation malsaine d'une alimentation saine, appelée orthorexie". Les applications de tracking de sommeil et autres objets connectés augmenteraient en réalité cette obsession du sommeil. "J'ai vu des patients venir avec leur tracker de sommeil et me dire qu'ils ont un problème de sommeil parce que leur tracker leur dit qu'ils ne dorment pas assez, ou que leur sommeil était trop léger", raconte une somnologue à The Guardian. Ces personnes, addicts aux analyses de sommeil, sont souvent des perfectionnistes. "Ils veulent fonctionner parfaitement pendant la journée et leur sommeil doit être parfait", explique Inge Declercq, neurologue et spécialiste du sommeil à l'hôpital universitaire d'Anvers, à la VRT. Lire aussi : "Les heures de sommeil avant minuit comptent-elles vraiment double ?" Ces nouvelles technologies permettent-elles réellement d'améliorer le sommeil de l'utilisateur ? "Les conclusions qu'on peut en tirer ne sont pas très fiables", déclarait à la RTBF le docteur Pascal Legros, somnologue à la clinique Saint-Luc de Bouge. Selon l'expert, les informations communiquées aux adeptes de ces applications quant à la qualité de leur sommeil ne seraient pas suffisamment précises. Pour améliorer ses nuits, le psychiatre Matthieu Hein, spécialisé dans les troubles du sommeil, recommande, non pas de faire usage d'application de tracking du sommeil, mais "d'être le plus régulier possible". Se lever et se coucher à des heures fixes, se dépenser ou encore manger à des heures régulières, sont autant de moyens pour maintenir la meilleure hygiène de vie que possible.



Sommeil chez les enfants et les parents : les mauvaises habitudes à éviter

Dormir entre sept et huit heures, ne pas consommer de stimulants (café, thé, boissons énergisantes) après 14h, maintenir un rythme de sommeil

régulier... Si nous connaissons tous plus ou moins les bonnes habitudes à avoir pour un sommeil de qualité, il est rare de les respecter à la lettre.

Il en va de même pour celui des enfants. Si les parents sont de plus en plus au fait des réflexes à avoir, ceux-ci sont rarement appliqués. Selon une enquête de l'Institut du Sommeil et de la Vigilance (INSV) publiée à l'occasion de la 22ème Journée du Sommeil, beaucoup de parents sont « conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez ». Patricia Franco explique ainsi que « 52 % des enfants et 45 % des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et les durées de sommeil en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectées. »

La lumière, un compagnon de chambre à limiter

L'une des mauvaises habitudes que prennent les enfants, comme les parents, est de laisser une lumière allumée dans la pièce. Or, une étude publiée par des chercheurs du North-Western University Feinberg School of Medicine (Chicago) explique que notre système nerveux continue de travailler quand on s'endort dans une pièce illuminée. En résulte une nuit où l'on ne se repose pas réellement.

Menée sur vingt adultes en bonne santé, l'étude démontre que notre corps réagit à l'environnement dans lequel on s'endort. Les battements du cœur restent ainsi élevés, tandis que la production d'insuline – l'hormone qui régule le taux de glucose dans le sang – est plus importante. Si ces changements restent minimes dans l'immédiat, ils peuvent être à l'origine de problèmes cardiovasculaires, voire de diabète. Il n'est néanmoins pas interdit de dormir dans une pièce illuminée. Il est conseillé de dormir avec la lumière la plus faible disponible, et si possible, d'une couleur chaude (ambrée).

Les répercussions du troubles du sommeil

Les troubles du sommeil d'un parent ont des conséquences sur les nuits d'un enfant, et inversement. C'est ce qu'affirme l'enquête de l'Institut du Sommeil et de la Vigilance, en expliquant que les parents présentent « plus fréquemment un trouble du sommeil 56 % (66 % dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un ». À l'inverse, lorsque leurs parents en souffrent, « les enfants ont un peu plus souvent un trouble du sommeil (1/3 contre 24 %), principalement des cauchemars récurrents (7 %) et des ronflements (6 %) ».

Avoir un sommeil de qualité est donc primordial, tant pour les parents que les enfants. L'âge de ces derniers est aussi à prendre en compte. La durée moyenne de sommeil évolue en effet au cours de son développement. Si un nouveau-né dort en moyenne entre 15 et 17 heures, un enfant de quatre ans a besoin d'environ 11 heures de sommeil.

Il ne faut donc pas négliger l'heure à laquelle il se couche et se réveille. Le manque de sommeil – ainsi que son décalage – peut s'accompagner « d'un risque de troubles cognitifs, de l'humeur et du comportement mais aussi de surcharge pondérale, apnée du sommeil, problèmes métaboliques ».



Éviter un surdosage d'écran

Si 80 % des parents rapportent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans, l'enquête démontre que « 55 % des enfants passent plus d'une heure sur un écran après 17h en semaine ». Ce qui a un impact non négligeable sur leur durée de sommeil, d'autant plus que cela s'accompagne généralement de plus de fatigue au réveil.

Lorsque l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre, son temps d'endormissement est – dans 11 % des cas – augmenté de 18 minutes en moyenne (48 min. contre 30 min.), ce qui multiplie « par deux les troubles du sommeil (49 % contre 24 % au global) », sans compter un risque accru de réveils nocturnes.

« Lorsqu'on analyse le sommeil de l'enfant, on a trop souvent tendance à le sortir du milieu familial. » explique Marie-Rose Moro, pédopsychiatre et directrice de La Maison de Solenn (Maison des adolescents de l'Hôpital Cochin à Paris). « Les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires » rajoute-t-elle.

Il est donc indispensable d'adopter des réflexes nous permettant d'avoir un sommeil de qualité. Il est par exemple recommandé de ne pas regarder un écran entre une et deux heures avant d'aller se coucher, mais aussi de privilégier une activité calme (écouter de la musique, lire, réaliser une activité manuelle) lors d'une soirée, ou enfin de s'exposer à la lumière naturelle le matin, afin de réguler son horloge interne.



[https://remeng.rosselcdn.](https://remeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/18/node_352353/12706524/public/2022/03/18/B9730306147Z.1_20220318120610_000%2BG80K4C7G5.1-0.jpg?itok=f6FGfRzJ1647602452)

[net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/18/node_352353/12706524/public/2022/03/18/B9730306147Z.1_20220318120610_000%2BG80K4C7G5.1-0.jpg?itok=f6FGfRzJ1647602452](https://remeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/18/node_352353/12706524/public/2022/03/18/B9730306147Z.1_20220318120610_000%2BG80K4C7G5.1-0.jpg?itok=f6FGfRzJ1647602452)

Selon l'enquête de [l'INSV](#), 8 parents sur 10 se disent bien informés sur le sommeil pour leur enfant ou eux-mêmes. ■



Sommeil : pourquoi rêvons-nous ?

Aujourd'hui c'est la 22e journée du sommeil et la fin de la semaine consacrée au cerveau. L'occasion parfaite pour décrypter les mécanismes de nos rêves et savoir comment les rêves surgissent. Le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), apporte ses éclairages sur l'un des phénomènes les plus mystérieux de notre cerveau.

On a tous certainement raconté à nos amis ou à nos proches un rêve étrange où rien ne vous semblait logique, où vous étiez sur une montagne en train de faire un barbecue, ou encore que vous sauviez un dauphin de la noyade...

Sachez que ceci est tout à fait normal, selon le docteur Marc Rey, neurologue à Marseille et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) : « Notre cerveau ne fonctionne pas de la même façon lorsque l'on est réveillé et quand on est en sommeil. C'est pour cela que vous n'allez pas avoir la même logique de raisonnement, puisque certaines régions cérébrales, en particulier les régions antérieures, vont être court-circuitées. »

Les rêves consolident notre connaissance

Lorsque nous dormons, nous rêvons en permanence, car notre cerveau continue toujours de fonctionner.

Ceci entraîne de facto plusieurs phénomènes très importants dans la consolidation de nos connaissances, notamment dans la phase de sommeil paradoxal, celle où l'on fait les rêves dont on se souvient : « Le sommeil paradoxal est très utile pour notre cerveau pour consolider une forme particulière de mémoire qu'on appelle la mémoire « procédurale », c'est-à-dire l'apprentissage de comment on fait une chose », détaille le Dr Rey.

Imaginons un enfant de 4 ans qui apprend à faire du vélo. Généralement, après une journée intense de pédalage, il va rêver de faire du vélo la nuit, durant son sommeil paradoxal.

Il va alors réactiver les circuits au moment du sommeil paradoxal, ce qui va lui permettre de retenir les mouvements appris la veille, et même de s'améliorer le lendemain.

Un bon gestionnaire de nos émotions

Les rêves sont extrêmement conditionnés à l'environnement dans lequel on évolue. Les rêves peuvent également avoir une fonction cathartique, c'est-à-dire qu'il agira comme un moment de relâchement de toutes nos tensions contenues dans la journée.

Ils sont aussi révélateurs de nos angoisses et de nos problèmes, selon le Dr Marc Rey : « Les rêves sont très importants pour gérer nos émotions et anticiper des choses qui seraient négatives, de façon à mieux réagir et être plus tranquille. Il y a des travaux qui montrent que lorsqu'on a eu ces rêves qui sont parfois inquiétants, on est moins inquiet par la même situation le lendemain. » Nos rêves auraient donc un effet bénéfique sur notre santé mentale.

Le cauchemar, pendant négatif du rêve, n'a pas non plus d'effet néfaste sur notre psyché, mais a un impact direct sur notre qualité de sommeil, selon le neurologue marseillais : « Le cauchemar, s'il est trop violent, peut vous réveiller. Il peut être tellement terrorisant que les gens ont peur d'aller se coucher (appréhension d'aller dormir) pour refaire le cauchemar, surtout s'il est récurrent. »



C'est notamment le cas chez les personnes atteintes du trouble du stress post-traumatique, qui revivent sans cesse la scène traumatisante. D'où la nécessité de verbaliser et de raconter le rêve à un professionnel de santé (psychologue par exemple), de sorte à atténuer les effets anxiogènes de ce dernier.

Quand le rêve nous pousse à agir

Certaines pathologies en lien avec le sommeil peuvent se développer comme le trouble du comportement en sommeil paradoxal : « Dans ce cas, les gens agissent leurs rêves et ne sont plus paralysés, on les voit mettre en scène leur rêve comme tenir un arrosoir pour arroser des fleurs imaginaires ou fumer une cigarette qui n'existe pas », précise le Dr Rey.

Ce trouble rappelle vaguement le somnambulisme, bien que les deux troubles sont différents par nature. En effet, les somnambules sont dans plongés dans un état d'éveil dissocié pendant la phase de sommeil lent profond. En clair, ils sont à moitié réveillés et ne rêvent pas pendant leurs épisodes de somnambulisme.

Une frontière souvent floue entre rêve et réalité

Parfois, le rêve est si prégnant que l'on a du mal à dissocier le rêve d'un souvenir vécu. C'est le lobe frontal, complètement inhibé durant la phase de sommeil paradoxal, ce qui fait que le cerveau ne fait plus la différence entre le vrai et le faux, le réel et l'imaginaire, le cohérent et l'incohérent.

« Le rapport entre le rêve et la réalité est quelque chose de très complexe et de très varié. Certains ont des rêves lucides, c'est-à-dire qu'ils savent qu'ils rêvent, et sont donc capables de dire ce qui appartient au rêve et à la réalité. Mais d'autres sujets vont avoir d'énormes problèmes et pensent que ce qu'ils ont rêvé appartient à la réalité », analyse Marc Rey.

C'est ce même phénomène que l'on retrouve lorsque l'on voit se réaliser des rêves prémonitoires ou quand on a l'impression de déjà-vu face à une situation. C'est une autre zone cérébrale, le lobe occipital, qui va générer des images, à la fois pendant le rêve, mais aussi dans la réalité.

Le mystère entoure donc encore et toujours le rêve, d'après le neurologue Marc Rey : « Le rapport entre le rêve et la réalité est très complexe et très troublant, et c'est pour cela que le rêve fascine. »



<https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/82A11AF7-FECA-4EFC-8749-65FB323C80D4/FB1200/photo-1647536154.jpg>

Le rêve est un élément essentiel de notre sommeil. Illustration Adobe Stock.



https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/82A11AF7-FECA-4EFC-8749-65FB323C80D4/NW_detail/title-1647536154.jpg

■



87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir

(ETX Daily Up) - Pour un enfant, une bonne nuit de sommeil permet de favoriser l'apprentissage, gérer ses émotions et améliore sa croissance.

Pourtant, selon une étude publiée à l'occasion de la journée du sommeil, le temps de repos des bambins se réduit. En cause, les écrans trop présents après 17h.

Quelle place pour le sommeil dans les familles ? Selon l'enquête INSV/MGEN 2022, publiée à l'occasion de la 22ème journée du sommeil, la qualité du sommeil chez les parents et leur enfant est fortement liée. "Les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil (56%, 66% dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un", constate l'étude. De même, lorsque les parents souffrent de trouble du sommeil, un tiers des enfants en souffre. Cela se caractérise par des cauchemars pour 7% d'entre eux et des ronflements, pour 6%.

Les écrans encore présents dans le rituel du coucher

Si les écrans peuvent altérer la qualité du sommeil, du sommeil et de l'endormissement, ils restent très présents dans les habitudes des petits avant d'aller dormir. L'enquête révèle au quotidien une "consommation massive d'écrans chez les enfants (87%) même très jeunes (66 % chez les petits de 6 mois à 3 ans)". Au total, plus d'un enfant sur deux (55%) passe plus d'une heure sur les écrans.

"Ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans après 17h dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a en effet été mis en évidence", juge la professeure Patricia Franco dans un communiqué.

Le temps du sommeil chez les enfants reste insuffisant. Ils "se couchent après 21 heures, 38% en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans", constate Patricia Franco. Le risque est que le cycle de sommeil des enfants soit décalé, ce qui est le cas pour plus d'un enfant sur deux. De même, 45% des enfants de moins de 3 ans ont un rythme de sommeil irrégulier.

"On observe déjà un décalage de phase le week-end chez ces enfants. Ils se lèvent plus tard, se couchent plus tard en fin de semaine alors qu'à la différence des adolescents, cela ne correspond chez eux à aucun besoin physiologique", regrette la professeure Patricia Franco.

Le sommeil, pour réguler ses émotions

Le manque de sommeil a des effets néfastes sur la journée des enfants. Selon les résultats de l'enquête, 65% des parents reconnaissent l'impact du manque de sommeil sur l'attention de leur progéniture. Un parent sur deux note une difficulté d'apprentissage chez leur enfant. 48% des parents notent que lorsque l'enfant ne dort pas assez, il a plus de mal à réguler ses émotions, dont la colère (44%).

Pour améliorer la qualité du sommeil, "les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires. Il faut soutenir leurs compétences", explique Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, directrice de La Maison de Solenn. Pour aider les parents dans le rituel du coucher, des ateliers d'informations sont disponibles sur centres du sommeil et associations

*Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents



d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans.



<https://images.ladepeche.fr/api/v1/images/view/62346d7ffadbf26e78477b15/large/image.jpg?v=1>

En semaine, 38% des enfants se couchent après 21h javi_indy / Shutterstock ■



87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir

Par Relaxnews

close volume_off (ETX Daily Up) - Pour un enfant, une bonne nuit de sommeil permet de favoriser l'apprentissage, gérer ses émotions et améliorer sa croissance.

Pourtant, selon une étude publiée à l'occasion de la journée du sommeil, le temps de repos des bambins se réduit. En cause, les écrans trop présents après 17h.

Quelle place pour le sommeil dans les familles ? Selon l'enquête INSV/MGEN 2022, publiée à l'occasion de la 22ème journée du sommeil, la qualité du sommeil chez les parents et leur enfant est fortement liée. "Les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil (56%, 66% dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un", constate l'étude. De même, lorsque les parents souffrent de trouble du sommeil, un tiers des enfants en souffre. Cela se caractérise par des cauchemars pour 7% d'entre eux et des ronflements, pour 6%.

Les écrans encore présents dans le rituel du coucher

Si les écrans peuvent altérer la qualité du sommeil, du sommeil et de l'endormissement, ils restent très présents dans les habitudes des petits avant d'aller dormir. L'enquête révèle au quotidien une "consommation massive d'écrans chez les enfants (87%) même très jeunes (66 % chez les petits de 6 mois à 3 ans)". Au total, plus d'un enfant sur deux (55%) passe plus d'une heure sur les écrans. "Ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans après 17h dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a en effet été mis en évidence", juge la professeure Patricia Franco dans un communiqué.

Le temps du sommeil chez les enfants reste insuffisant. Ils "se couchent après 21 heures, 38% en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans", constate Patricia Franco. Le risque est que le cycle de sommeil des enfants soit décalé, ce qui est le cas pour plus d'un enfant sur deux. De même, 45% des enfants de moins de 3 ans ont un rythme de sommeil irrégulier.

"On observe déjà un décalage de phase le week-end chez ces enfants. Ils se lèvent plus tard, se couchent plus tard en fin de semaine alors qu'à la différence des adolescents, cela ne correspond chez eux à aucun besoin physiologique", regrette la professeure Patricia Franco.

Le sommeil, pour réguler ses émotions

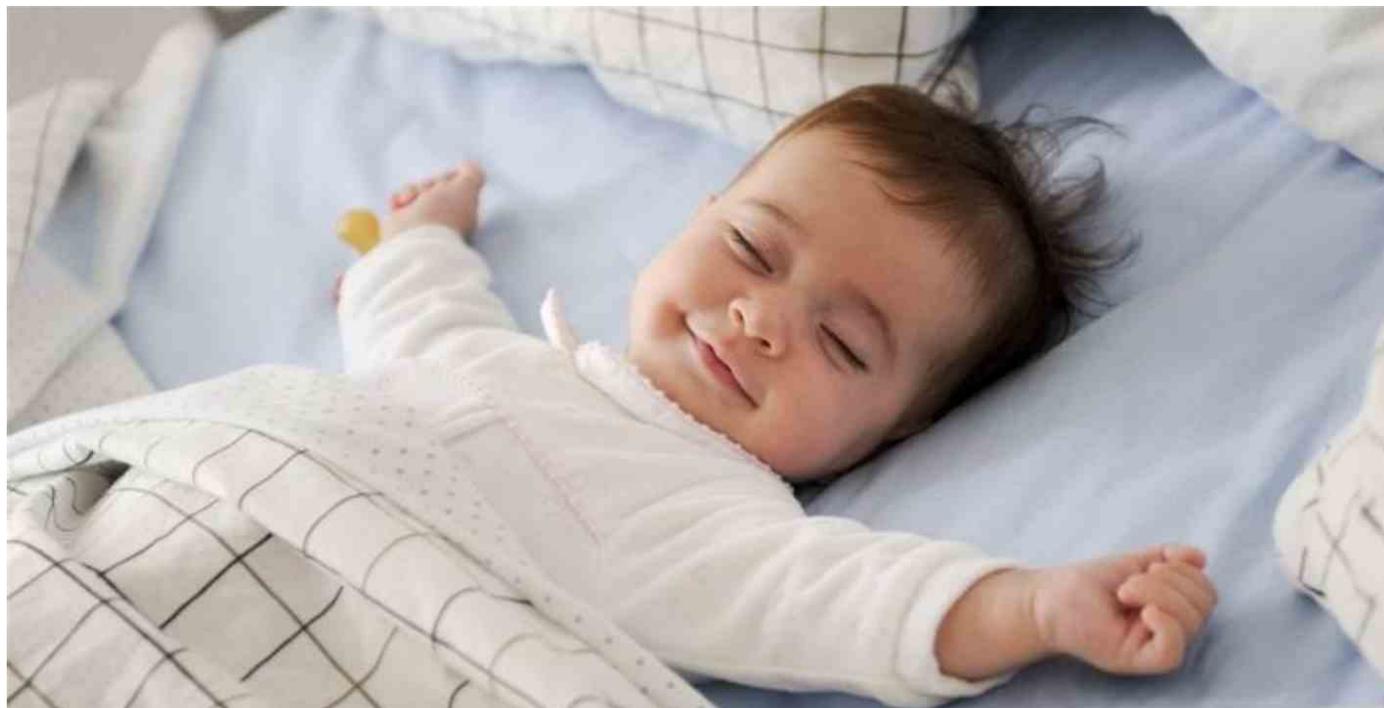
Le manque de sommeil a des effets néfastes sur la journée des enfants. Selon les résultats de l'enquête, 65% des parents reconnaissent l'impact du manque de sommeil sur l'attention de leur progéniture. Un parent sur deux note une difficulté d'apprentissage chez leur enfant. 48% des parents notent que lorsque l'enfant ne dort pas assez, il a plus de mal à réguler ses émotions, dont la colère (44%).

Pour améliorer la qualité du sommeil, "les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires. Il faut soutenir leurs compétences", explique Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, directrice de La Maison de Solenn. Pour aider les parents dans le rituel du coucher, des ateliers d'informations sont disponibles sur centres du sommeil et associations

*Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au



regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans.
Louis Tardy



https://images.laprovence.com/v1/focus=0x0/cover=993x520/image:media/relaxnews/2022-03/2022-03-18/shutterstock_42.fc360082210.w768.jpg

En semaine, 38% des enfants se couchent après 21h javi_indy / Shutterstock ■



Troubles du sommeil : liste, conséquences, qui consulter ?



C'est la Journée internationale du Sommeil ! Insomnie, hypersomnie... Pourquoi avons-nous du mal à dormir ? Quelles sont les causes de troubles du sommeil ? Les symptômes évocateurs ? Les conséquences ? Quels traitements ? Qui consulter ? Réponses du Dr Nicolas Vitello, neurologue et médecin du sommeil.

Sommaire

On parle de troubles du sommeil quand **on n'arrive pas à bien à dormir**. Ces troubles englobent les **insomnies** (manque de sommeil) et les **hypersomnies** (excès de sommeil). Quelles sont **les causes d'un trouble du sommeil...**

CLIQUEZ ICI POUR LIRE LA SUITE SUR sante.journaldesfemmes.fr



Demain, c'est la journée mondiale du sommeil



Sommeil endormi sieste - Illustration : Prostock-studio/Shutterstock

Dans le cadre de cette journée, le groupement d'intérêt public réseaux d'actions de santé Guadeloupe, Saint-Martin et Saint-Barthélemy organise un webinaire, aujourd'hui de 14h30 à 17 heures. Il s'agit d'informer les professionnels et les particuliers sur les liens existants entre le sommeil et la qualité de vie. Une place importante sera accordée à l'apnée du sommeil, trouble fréquent et peu connu pouvant impacter vie familiale et activité socioprofessionnelle.

Pourquoi une journée mondiale du sommeil ? Dormir est une activité banale qui est pourtant indispensable à notre bien-être physique et mental. Dormir permet la récupération physique psychologique et intellectuelle. Le sommeil stimule les défenses immunitaires, favorise la régénérescence cellulaire, régule l'humeur et stimule les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation. Depuis l'essor du numérique et à cause de l'utilisation des écrans, les Français ont perdu en moyenne une heure trente de

sommeil. Une mauvaise qualité de sommeil provoque l'irritabilité, les pertes de mémoire et de mauvais traitement de l'information qui peut mettre en danger les usagers de la route mais aussi de nombreux corps de métiers pour laquelle une vigilance accrue est nécessaire. Un lien a été établi entre le repos et la fréquence des accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension, l'obésité, le diabète et la dépression. Un adulte sur trois est concerné. Le trouble du sommeil est un problème de santé publique.

Les troubles du sommeil

C'est ainsi que le webinar proposé par le GIP Raspeg présentera à ses invités le sommeil et ses bienfaits, les conseils hygiénodététiques pour bien dormir. Le médecin coordonnateur Danila Broussillon informera des troubles du sommeil et plus particulièrement du diagnostic et de la prise en charge des apnées. Les usagers bénéficiant d'un appareillage pour mieux dormir pourront partager leurs expériences, récolter des informations sur le dispositif pour gagner en compétences et autonomie. Hélène Migerel, psychanalyste, docteur en sciences humaines et auteure, proposera une analyse de l'impact de la crise sanitaire sur le sommeil. Une place est aussi accordée au vieillissement, aux addictions, à la maternité et autres événements qui peuvent bouleverser cet indispensable temps de repos. Sous l'égide de la directrice générale Myriam Chollet, l'accompagnement du GIP RASPEG sera exposé.

Le webinar : réunion Zoom 861 9317 2631 / Code secret 971116



De gauche à droite : L'équipe du GIP RASPEG Broussillon Danila médecin coordonnateur, Joseph Marie-Claude coordonnatrice administrative, Séville Erika responsable de communication, Chollet Myriam directrice générale, Jacques Tell éducateur thérapeutique - Photo : Kristelle APATOUT

Le GIP Raspeg : actions et évolution

Le GIP Raspeg mutualise sept réseaux et structures de santé publique constitue et organise la plateforme territoriale d'appui aux premiers secours. Le groupement accompagne professionnels et patients dans une prise en charge globale des pathologies afin d'éviter les ruptures. L'accompagnement s'appuie sur le travail d'une équipe pluridisciplinaire qui va, à la demande du patient ou du professionnel, recueillir et analyser la demande, établir un plan personnalisé de coordination santé qui prendra en compte la situation globale du patient (pathologie, traitement, éducation, situation familiale, logement, ressources...).

LES TRUCS ET ASTUCES POUR BIEN DORMIR

- 1- Eviter le café et le thé l'après-midi Pour bien dormir, mieux vaut éviter très tôt les excitants
- 2- Privilégier le sport en matinée car les exercices physiques réveillent vos muscles.
- 3- Limiter les écrans une heure avant d'aller dormir Télévision, ordinateur, smartphone diffusent une lumière bleue qui peut perturber l'endormissement
- 4- Privilégier une température fraîche dans votre chambre Toujours pour se préparer au sommeil, veillez à ne pas dépasser les 18-19° dans votre chambre, également suffisamment aérée.
- 5- Mettre en place un rituel apaisant Avant le coucher, le fait de réaliser les mêmes actes tous les soirs annonce le repos, lisez, écoutez de la musique relaxante.
- 6- Faire de son lit un cocon Vous n'arrivez plus à dormir ? Levez-vous pour éviter d'accroître votre anxiété, votre énervement. Le lit est un lieu où l'on doit se sentir bien, il doit garder une image positive
- 7- Vive l'obscurité et le silence dans votre chambre Débarrassez-vous des bruits parasites, et isolez votre chambre en un cocon protecteur. N'hésitez pas à essayer des boules. Cachez bien la lumière avec volets et rideaux : une lumière tamisée, puis l'obscurité totale, stimulent la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.
- 8- Accordez de l'importance à la qualité du sommeil plutôt qu'à sa quantité. Ne vous persuadez pas que le manque de sommeil va créer une fatigue irrémédiable, ne forcez jamais votre sommeil en vous obligeant à aller dormir par rapport à votre emploi du temps du lendemain. Les longues siestes peuvent perturber l'équilibre du sommeil.
- 9- Écoutez les signaux du sommeil pour aller dormir : les bâillements, les paupières lourdes, sont les signes qui indiquent qu'il est temps de se coucher.

Journée du sommeil : "l'enfant est une éponge devant les écrans"



Santé - Sciences Vendredi 18 mars 2022 à 10:18

-

Par Denys Baudin, Thierry Boulant, France Bleu AuxerreAuxerre

La neurologue Martine Lemesle-Martin, spécialiste du sommeil au CHU de Dijon met en garde sur les effets des images qui défilent actuellement à la télévision sur la guerre en Ukraine et explique les besoins de sommeil pour les enfants et leurs parents.

le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance. © Maxppp - Photo d'illustration

C'est la journée mondiale du sommeil aujourd'hui. Un Français sur trois n'est pas satisfait de son sommeil. Cette 22e journée nationale est consacrée aux enfants et leurs parents. Le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance, concerne en tout premier lieu les parents.

France Bleu Auxerre : En quoi le sommeil des enfants et des parents est-il étroitement lié ?

Martine Lemesle-Martin : Oui, inévitablement parce que les jeunes enfants ont souvent besoin de leurs parents pour pouvoir s'endormir le soir et en cas de besoin d'éveil la nuit. Le mauvais sommeil des petits enfants va retentir sur la qualité du sommeil des parents. Quels sont les troubles du sommeil les plus fréquents pour les enfants ?

Il existe un certain nombre d'enfants qui présentent des cauchemars récurrents liés à leur anxiété ou qui se plaignent de ronflements. La crise sanitaire a eu un impact, en modifiant le mode de vie. Avec le confinement, les règles usuelles n'ont pas été respectées.

Les images de guerre qui défilent peuvent être aussi source de mauvais sommeil ?

L'enfant est une éponge pour tout ce qu'il observe de l'extérieur ! Il ne comprend pas forcément ce qu'il se passe. Pour faciliter un bon endormissement, il faut éloigner toutes les sources de stress, que ce soit les images actuelles de guerre, que ce soient aussi les conflits entre fratries ou entre parents dans les heures qui précèdent le coucher. Les écrans sont des ennemis du sommeil...

On ne doit pas exposer les enfants aux écrans avant deux ans, selon la Société Française de Pédiatrie. Il faut absolument éviter les écrans deux heures ou quatre

heures avant le coucher. Sinon, ils bloquent la sécrétion de mélatonine et maintiennent les enfants dans un état d'hyperactivité.

La sieste est-elle vraiment efficace ?

Elle peut être utile pour les adultes comme pour les enfants qui n'ont pas leur quota de sommeil pour la nuit. Un enfant qui a moins de trois ans a besoin de 12 heures de sommeil, les enfants de six ans, de 11 heures, à dix ans ce sera 10 heures, l'adolescent 9 heures ou 10 heures. La moyenne pour adultes est de 8 heures. Pour les adultes, on peut tomber dans un piège avec des siestes qui peuvent être trop longues ce qui entraînera des difficultés d'endormissement le soir.

Et la grasse matinée ?

Si on a pas assez de sommeil, ça permet de récupérer. En revanche, si elle est trop longue elle consomme une partie du sommeil qui aurait été utile pour bien dormir tôt le soir suivant.



Journée nationale du sommeil à Toulouse



Bien-être - Santé Dossier : Circuit Bleu en Occitanie Jeudi 17 mars 2022 à 11:59

-

Par Alban Forlot, France Bleu OccitanieToulouse

A La Cépière et Jeanne d'Arc, des ateliers sont prévus pour vous aider à mieux dormir. Conseils de notre médecin toulousain. Pas de fatalité si vous avez des troubles. Evitez le sport et les écrans juste avant de dormir. Prenez un dîner léger et privilégiez de la relaxation.

Dans le cadre de la **22ème Journée Nationale du Sommeil** qui a lieu ce **vendredi 18 mars 2022**, une rencontre avec les professionnels de santé, médecins généralistes et pharmacies de quartier est organisée avec l'aide du **Dr Reda HASSAINE**, spécialiste en médecine du sommeil sur Toulouse. Au réveil, on sait si on a bien dormi. Veillez à fixer une heure de réveil régulière. Autres infos sur votre sommeil dans *Circuit Bleu, Côté Expert* à 9h30 sur *France Bleu Occitanie*.

Cette journée est un évènement annuel international, prévu pour être une célébration du sommeil et un appel à l'action sur les questions importantes liées au sommeil, dans les domaines de la médecine, de l'éducation, des aspects sociaux et de la conduite automobile. Créée en 2000 sous l'impulsion de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil SFRMS, société savante qui regroupe médecins, chercheurs et professionnels impliqués dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles. Beaucoup de patients atteints de troubles du sommeil les considèrent comme une fatalité, une situation à laquelle il faut s'habituer. Plus de la moitié des personnes concernées n'ont jamais parlé de ce problème à un professionnel de santé. Le médecin traitant reste le 1er interlocuteur pour le sommeil, et pour le reste de sa santé.

Le docteur Reda Hassaine © Radio France - Alban Forlot



Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents.



Vendredi 18 mars 2022 à 9:31 - Mis à jour le vendredi 18 mars 2022 à 13:56

C'est la 22eme **journée du sommeil**, le thème retenu est le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents. Alexandre Dakar est neurologue, spécialiste du sommeil au centre du sommeil de la clinique médicale et vice président de **l'institut national du sommeil** et de la vigilance.

ZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ © Getty - BraunS

Véritable marqueur de notre santé mentale et physique, le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance. Ainsi, le sommeil des enfants concerne en tout premier lieu leurs parents. Et parce que les enfants sont perméables à nos modes de vie et aux bouleversements que nous traversons, leur sommeil est de plus en plus l'affaire de tous. Le docteur Dakar nous livre les chiffres du sommeil des Français et leurs enfants d'après une étude très précise.

2 choses à retenir : se tenir loin des écrans au moins 4 heures avant le coucher surtout pour les enfants, ne pas négliger le moment de la sieste pour tous.

A partir de 15H vendredi 18 mars 2022 des conférences gratuites sont organisée pour le grand public, par le Centre du Sommeil de la Clinique Cardiologique d'ARESSY (Dr A. DAKAR) et par le Centre du Sommeil du Centre Hospitalier de PAU (Dr G. COLIN) en présentiel ou en distanciel avec des sujets comme les cauchemars des petits ou encore du ronflement à ne pas prendre çà la légère nous explique le docteur Alexandre Dakar.

Conférences, en présentiel sur la Clinique d'Aressy, sur inscription : <https://forms.gle/KT4RMwYbBpXUTMGCA>

Conférences En virtuel : https://zoom.us/webinar/register/WN_IcjQsmJwTeaPDo9ZDNOYBQ



Journée mondiale du sommeil : trois conseils d'un médecin spécialiste du sommeil à Avignon



Santé - Sciences Jeudi 17 mars 2022 à 19:05

-

Par Ulysse Le Toquin, France Bleu Vaucluse, France Bleu

Le 18 mars, c'est la journée internationale du sommeil. À cette occasion, le Dr Henri Marson, pneumologue à Avignon, donne des conseils pour passer de bonnes nuits.

Le 18 mars c'est la journée mondiale du sommeil. © Radio France - Manon Klein

L'institut national du sommeil et de la vigilance publie tous les ans en partenariat avec la MGEN une enquête sur le sommeil des Français. Cette année l'enquête était ciblée sur le sommeil des enfants et de leurs parents. L'enquête a permis notamment de montrer entre autres que les enfants ont un peu plus souvent un trouble du sommeil (1/3 contre 24%) lorsque les parents en ont un.

Pour afficher ce contenu Twitter, vous devez accepter les cookies Réseaux Sociaux.

Ces cookies permettent de partager ou réagir directement sur les réseaux sociaux auxquels vous êtes connectés ou d'intégrer du contenu initialement posté sur ces réseaux sociaux. Ils permettent aussi aux réseaux sociaux d'utiliser vos visites sur nos sites et applications à des fins de personnalisation et de ciblage publicitaire.

Gérer mes choix

Le Dr Henri Marson est pneumologue dans la clinique Rhône Durance à Avignon. Il est spécialiste des troubles du sommeil et il donne trois conseils pour passer des meilleures nuits.

Avoir un "rituel"

"Souvenez-vous quand vous étiez petits vous aviez un rituel : une histoire lue par les

parents, un passage au toilette, un doudou. En étant adulte vous devez avoir des rituels, c'est important" explique le docteur Henri Marson. De 20 à 30 minutes avant d'aller vous coucher, il faut vous instaurer un rituel pour vous déconnecter petit à petit de votre journée et avoir un meilleur sommeil.

Le pneumologue insiste aussi sur l'importance qu'a la régularité du sommeil. C'est-à-dire qu'il faut se coucher aux mêmes heures en semaine et essayer d'avoir le même nombre d'heures de sommeil tous les jours. Trop se décaler de ses heures de sommeil le week-end peut aussi comporter un danger et provoquer une irrégularité dans le sommeil.

☐ Éteindre les écrans

"Les écrans troublent le sommeil des enfants comme de leurs parents" alerte le docteur Marson. Pour les enfants, il conseille de ne pas les exposer à des écrans après 18h tandis que pour les parents; il conseille d'arrêter d'utiliser les téléphones, ordinateurs et télé deux heures avant d'aller se coucher.

☐ Consulter

Et pour finir, le pneumologue insiste : lorsqu'on a des troubles du sommeil qui durent il faut consulter. "Les insomnies occasionnelles peuvent arriver, mais dès qu'on a plusieurs insomnies par semaine et que cela dure sur plusieurs mois, il faut voir un médecin" dit-il. Le Dr Henri Marson rappelle que les troubles du sommeil peuvent être des pathologies et qu'en plus de passer une mauvaise journée lorsqu'on dort mal, on peut aussi contracter d'autres problèmes de santé comme les problèmes cardiovasculaires ou encore les états dépressifs.



Haguenau Journée du sommeil : quelle alimentation pour bien dormir ?

Le centre du sommeil Respire de Haguenau organisait ce vendredi un cycle de conférences sur le thème du sommeil des enfants et de leurs parents. Une problématique abordée sous plusieurs angles, par des praticiens de la structure. Petit focus sur l'une des interventions, animée par la diététicienne nutritionniste Laure Froehlig, qui a fait le lien avec l'alimentation et donné des conseils de bonnes pratiques en la matière.

Mieux dormir pour mieux manger

Le sommeil permet de réguler l'appétit, car il constitue la période de la journée la plus longue sans prise alimentaire. Or, plus on est éveillé, plus on a une sensation de faim. Quand nous dormons, notre corps produit de la leptine, une hormone qui permet de résister à cette période de jeûne. À l'inverse, une fois éveillé, notre estomac en sécrète une autre, la ghréline, qui stimule l'appétit. « Le manque de sommeil dérègle l'acte de manger, explique Laure Froehlig. Le corps a alors une plus forte appétence pour les produits sucrés et gras, ce qui pousse au grignotage. » Or, pour que la chimie de notre organisme fonctionne bien, un équilibre alimentaire est requis, c'est-à-dire une alimentation comprenant un ensemble de nutriments : glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux.

Mieux manger pour mieux dormir

Réciproquement, il n'y a pas de sommeil réparateur sans certains apports alimentaires. À commencer par le tryptophane, un acide aminé contenu dans des aliments tels que les œufs, viandes lait, tofu, fromages à pâtes dures, certaines céréales, etc. Sans lui, le corps ne peut synthétiser de sérotonine, qui sert elle-même à produire de la mélatonine, laquelle favorise un sommeil réparateur.

Sont également requis un certain nombre de vitamines et de minéraux qui entrent en compte dans le mécanisme du sommeil. Les plus importants sont les vitamines B6, la vitamine D, le fer et des relaxants musculaires tels que le calcium, magnésium et potassium : « Une carence de ce dernier peut par exemple entraîner des insomnies ».

Que mettre dans son assiette pour un sommeil réussi ?

Un repas idéal se compose pour moitié de légumes (cuits pour faciliter la digestion), d'un quart de féculents et d'un quart de protéines. Si la réussite du sommeil dépend de l'équilibre alimentaire de toute la journée, il convient d'être d'autant plus vigilant en ce qui concerne le repas du soir. Ce dernier doit dans l'idéal contenir peu de matières grasses et, toujours idéalement, un aliment à index glycémique élevé, comme le miel, qui contient de quoi stimuler la production de mélatonine, voire le chocolat noir (en petite quantité car gras) et les cerises, sources naturelles de cette substance. Une boisson chaude, du type lait chaud au miel, ou tisane : « On n'est pas tous sensibles aux mêmes plantes, précise la diététicienne. Il faut donc trouver les tisanes qui marchent sur soi. » À éviter lors du dernier repas de la journée : les frites et les panures, les charcuteries, les viandes rouges et les fromages affinés et fermentés. Bien entendu, le dîner ne doit pas être trop copieux, et pris au bon moment. C'est-à-dire environ deux heures avant le coucher : ni trop tôt, pour ne pas être réveillé par la faim, ni trop tard, la



digestion élevant la température.

Culture - Loisirs

Conférence, rencontre

Haguenau

Secteur de Haguenau

Edition Haguenau - Wissembourg

Fil Info

Laure Froehlig, diététicienne nutritionniste à la maison de santé Nord Alsace. Photo DNA /Eddie RABEYRIN ■



87% des enfants regardent trop les écrans avant de dormir

(ETX Daily Up) - Pour un enfant, une bonne nuit de sommeil permet de favoriser l'apprentissage, gérer ses émotions et améliore sa croissance.

Pourtant, selon une étude publiée à l'occasion de la journée du sommeil, le temps de repos des bambins se réduit. En cause, les écrans trop présents après 17h.

Quelle place pour le sommeil dans les familles ? Selon l'enquête INSV/MGEN 2022, publiée à l'occasion de la 22ème journée du sommeil, la qualité du sommeil chez les parents et leur enfant est fortement liée.

"Les parents présentent plus fréquemment un trouble du sommeil (56%, 66% dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un", constate l'étude. De même, lorsque les parents souffrent de trouble du sommeil, un tiers des enfants en souffre. Cela se caractérise par des cauchemars pour 7% d'entre eux et des ronflements, pour 6%.

Les écrans encore présents dans le rituel du coucher

Si les écrans peuvent altérer la qualité du sommeil, du sommeil et de l'endormissement, ils restent très présents dans les habitudes des petits avant d'aller dormir. L'enquête révèle au quotidien une "consommation massive d'écrans chez les enfants (87%) même très jeunes (66 % chez les petits de 6 mois à 3 ans)". Au total, plus d'un enfant sur deux (55%) passe plus d'une heure sur les écrans.

"Ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans après 17h dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a en effet été mis en évidence", juge la professeure Patricia Franco dans un communiqué.

Le temps du sommeil chez les enfants reste insuffisant. Ils "se couchent après 21 heures, 38% en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans", constate Patricia Franco. Le risque est que le cycle de sommeil des enfants soit décalé, ce qui est le cas pour plus d'un enfant sur deux. De même, 45% des enfants de moins de 3 ans ont un rythme de sommeil irrégulier.

"On observe déjà un décalage de phase le week-end chez ces enfants. Ils se lèvent plus tard, se couchent plus tard en fin de semaine alors qu'à la différence des adolescents, cela ne correspond chez eux à aucun besoin physiologique", regrette la professeure Patricia Franco.

Le sommeil, pour réguler ses émotions

Le manque de sommeil a des effets néfastes sur la journée des enfants. Selon les résultats de l'enquête, 65% des parents reconnaissent l'impact du manque de sommeil sur l'attention de leur progéniture. Un parent sur deux note une difficulté d'apprentissage chez leur enfant. 48% des parents notent que lorsque l'enfant ne dort pas assez, il a plus de mal à réguler ses émotions, dont la colère (44%).

Pour améliorer la qualité du sommeil, "les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires. Il faut soutenir leurs compétences", explique Marie-Rose Moro, pédopsychiatre, directrice de La Maison de Solenn. Pour aider les parents dans le rituel du coucher, des ateliers d'informations sont disponibles sur centres du sommeil et associations

*Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents



d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans.
Envie de donner votre avis ?



<https://images.centrepresseaveyron.fr/api/v1/images/view/62346d80fd83e263f696339/large/image.jpg?v=1>

En semaine, 38% des enfants se couchent après 21h javi_indy / Shutterstock ■



Journée du sommeil : les spécialistes du Centre d'Aguilera livrent leurs conseils pour bien dormir

Le docteur Didier Recart, responsable du Centre de sommeil de la clinique Aguilera. En lien avec un réseau pluridisciplinaire, il suit enfants et adultes pour trouver des solutions à leurs troubles.

© Crédit photo : R. G.

Pour la 22^e Journée du sommeil consacrée au sommeil des enfants et de leurs parents, vendredi 18 mars, les spécialistes du Centre de sommeil d'Aguilera accueillent le grand public à la médiathèque, entre conférences, échanges et exposition

« Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents » : le thème de la 22^e édition de la Journée mondiale du sommeil devrait faire écho dans bien des familles. Le Centre de sommeil de la clinique Aguilera à Biarritz organise pour l'occasion une après-midi dédiée au grand public à la médiathèque, ce...

« Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents » : le thème de la 22^e édition de la Journée mondiale du sommeil devrait faire écho dans bien des familles. Le Centre de sommeil de la clinique Aguilera à Biarritz organise pour l'occasion une après-midi dédiée au grand public à la médiathèque, ce vendredi 18 mars. Pédiatre, orthodontiste, pneumologue et pédopsychiatre se rendront disponibles à partir de 13 heures pour commenter l'exposition installée sur place. Ils proposeront de courtes conférences suivies d'échanges avec le public. (1)

« Neuf fois sur dix, les troubles du sommeil viennent de mauvaises habitudes », pose le docteur Didier Recart, pneumologue et coordinateur du Centre de sommeil. D'où la nécessité de faire de la pédagogie. Au-delà de la prise de conscience, pour certains, qu'une aide thérapeutique est nécessaire et existe, pour d'autres, les rencontres à la médiathèque pourraient servir de déclic. De nombreux parents optent en toute bonne foi pour des rituels qui se muent en piège pour toute la famille.

« C'est par exemple le petit que l'on endort toujours dans ses bras, illustre le médecin. Il va se réveiller dans la nuit comme tous les enfants, c'est normal. Mais si son rituel d'endormissement implique d'être dans les bras, inévitablement, il en aura besoin pour se rendormir. Pour sortir de ce cercle vicieux, il va falloir déconditionner l'enfant. »

Les clés du sommeil

Les échanges entre professionnels et grand public visent aussi à déconstruire les idées reçues. Les injonctions sur la durée nécessaire du sommeil par exemple. « Entre 6 et 13 ans, la durée recommandée oscille entre 9 et 13 heures. Mais ce sont des moyennes. Il y a de gros et de petits dormeurs, prévient Didier Recart. On peut avoir tendance à surestimer le besoin de son enfant. » Et de citer l'exemple d'un patient de 9 ans mis au lit chaque soir à 20 heures et souffrant d'insomnies.

L'analyse de ses nuits par le Centre de sommeil d'Aguilera a montré que pour dormir mieux, il devait dormir moins tôt.



Neuf fois sur dix, les troubles du sommeil viennent de mauvaises habitudes

Terreurs nocturnes, cauchemars, somnambulisme, ou encore hypersomnie feront aussi partie des questions abordées par les spécialistes ce vendredi. La question de l'apnée du sommeil chez l'enfant, pas forcément simple à repérer chez les plus jeunes sera aussi un sujet central.

Les parents en quête de conseils pointus devraient trouver des réponses. Ceux qui ont besoin de revoir les bases aussi : arrêt des écrans dont la lumière bleue freine la sécrétion de la mélatonine (« l'hormone du sommeil ») une heure au moins avant le coucher, pas d'activités stimulantes en soirée et surtout régularité. « Il faut éviter les décalages trop importants entre le week-end et la semaine, rappelle Didier Recart. Se coucher un peu plus tard et dormir plus le matin, ponctuellement, pourquoi pas. Mais ça ne doit pas être systématique, au risque de perturber les rythmes. »

(2) De 14 à 16 heures : « Les troubles du sommeil de la petite enfance » ; « Le syndrome d'apnée du sommeil de l'enfant » ; « Hyperactivité (TDHA) et sommeil ». Entrée libre.



<https://media.sudouest.fr/10177029/1200x-1/img-20220317-142410.jpg>



<https://media.sudouest.fr/10177029/1000x500/img-20220317-142410.jpg?v=1647588773>

■

Troubles du sommeil : comment les détecter ? Quand consulter ? Quels traitements ?



- Accueil
- Actu
- Santé



Aujourd'hui c'est la journée mondiale du sommeil, à cette occasion on s'intéresse au centre du sommeil BioSerenity de Metz installé depuis quelques mois à l'hôpital de Mercy.

Son N°1 - Troubles du sommeil : comment les détecter ? Quand consulter ? Quels traitements ?

Pr Patrick Lévy, directeur des centres BioSerenity en France

Votre mission est de diagnostiquer et d'organiser le suivi de patients atteints d'éventuels troubles du sommeil, c'est-à-dire, comment ça fonctionne ?

En fait ça fonctionne sur 2 grands axes : une consultation, évidemment il faut voir ses patients, les écouter, voir quelle est leur plainte, de quoi ils se plaignent, pourquoi il faut

investiguer leur sommeil. Ça peut être aussi pour des raisons médicales parce qu'on sait qu'un certain nombre de pathologies sont associées à des troubles du sommeil. Puis après évidemment il y a l'enregistrement polysomnographique, ça veut dire qu'on colle des électrodes sur le crâne, on colle un certain nombre de capteurs et on enregistre la nuit. Parfois aussi la journée mais l'examen de base c'est un examen de votre sommeil la nuit. Et sur cette base-là on fait un diagnostic et on peut proposer un traitement.

Quels sont les troubles les plus fréquents ?

Alors déjà il faut se rappeler que beaucoup de personnes se plaignent de leur sommeil et ça c'est un peu lié aux conditions de vie c'est-à-dire le fait que de nombreuses personnes aient des difficultés, un travail stressant etc. Ça, ça peut entraîner des troubles passagers du sommeil des insomnies occasionnelles, des choses comme ça. Ce dont on parle là c'est plus des maladies du sommeil et là on va avoir surtout l'insomnie chronique, à peu près 10% de la population française, et puis le syndrome d'apnée du sommeil, des gens qui s'arrêtent de respirer la nuit et ça c'est à peu près 5% de la population française, ça va augmenter un peu avec le vieillissement.

Comment reconnaître les troubles du sommeil, c'est-à-dire comment on fait la différence entre le fait d'avoir peut-être juste un sommeil un peu léger et à quel moment on parle de troubles ?

Il y a deux différences : une différence temporelle. Si ça vous arrive une fois de temps en temps, ce n'est pas tout à fait la même chose que si vous souffrez de ça depuis des semaines, des mois ou des années. Et puis la différence la plus importante c'est celle de « est-ce que ça altère votre fonctionnement la journée ? ». Finalement quand vous êtes privés de sommeil, involontairement, la question c'est « est-ce que le lendemain vous allez être en forme ? ». Si vraiment vous n'avez aucun symptôme la journée, c'est-à-dire que vous êtes parfaitement fonctionnel, vous n'avez pas de somnolence, vous n'êtes pas irritable. AU fond, ce n'est pas si grave que ça. C'est vraiment un élément important de voir s'il y a des répercussions la journée de ce qui se passe la nuit.

Comment soigner les troubles du sommeil ?

Déjà, ça dépend. Si vous prenez l'insomnie, pendant très longtemps on a beaucoup donné de somnifères, ce qu'on appelle nous des hypnotiques, ça ne veut pas dire qu'il ne faille pas les utiliser mais on se rend compte que ce n'est probablement pas une solution très durable. Et aujourd'hui on est plutôt sur des éléments de prise en charge de notre psychisme, des espèces de conditionnement psychiques qui font un peu baisser la pression sur le sommeil. Remettre aussi des éléments d'éducation autour du sommeil ça c'est aussi très important et en général ça va marcher, ça peut prendre un peu de temps mais ça va marcher. Et pour le deuxième grand type de maladie, le syndrome d'apnée du sommeil, là on va traiter les gens en supprimant les arrêtes respiratoires au cours du sommeil et le traitement principal c'est ce qu'on appelle la pression positive continue, ça consiste à dormir la nuit avec un masque sur le nez qui va nous empêcher de faire des apnées.

Un conseil pour bien dormir ?

La première chose ce serait de respecter son sommeil. Beaucoup de gens pensent que ce n'est pas si important que ça de dormir. C'est très important pour sa santé psychique, pour son fonctionnement cérébral et pour globalement l'ensemble de notre organisme. Il y a un certain nombre d'éléments simples d'hygiène du sommeil, des choses assez basiques : pas faire d'exercice à 20h le soir, prendre le temps de créer une zone de calme entre la journée et la nuit.

La 2ème chose c'est d'essayer de ritualiser le sommeil, c'est-à-dire se prendre le temps à telle heure de préparer son sommeil. Ce sont des choses assez simples qui nécessitent de se connaître soi-même. C'est peut-être le plus important en matière de



URL :<http://www.radiomelodie.com/>

PAYS :France

TYPE :Web Régional et Local

► 18 mars 2022 - 11:06

[> Version en ligne](#)

santé.

Votre vie privée est importante pour nous

En poursuivant votre navigation, vous acceptez notre charte cookies, nos CGU, la détection des bloqueurs de publicité, le dépôt de cookies et technologies similaires tiers ou non, le croisement avec les données que vous avez fourni dans les formulaires du site afin d'améliorer votre expérience utilisateur, vous offrir des contenus et publicités personnalisés à votre profil, effectuer des études pour optimiser nos offres et prévenir la fraude publicitaire. En savoir plus et paramétrer les cookies.



Journée internationale du sommeil : 1 parent sur 2 souffre d'un trouble du sommeil

18/03/2022



© Istock

À la suite de deux années de crise sanitaire, **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance **(INSV)** a souhaité concentrer son enquête annuelle sur le sommeil **des enfants âgés de 6 mois à 10 ans et de leurs parents**. Si les résultats de l'étude rappellent que cette actualité a eu une influence sur le sommeil des plus ou moins jeunes, ils insistent aussi sur le fait que 56 % des parents interrogés et 24 % de leurs enfants déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil.

Des recommandations non respectées

Pour la 22e Journée internationale du sommeil, **l'INSV** et la MGEN ont interrogé 1 015 personnes, constituant un échantillon représentatif de parents d'enfants âgés de 6 mois à 10 ans, entre le 10 et le 17 janvier 2022. Parmi eux, **plus de 8 parents sur 10 se disent bien informés sur l'importance du sommeil**, pour leur enfant et pour eux-mêmes. Un manque de sommeil chez leur tout-petit affecte en priorité, selon 32 % des sondés, leur attention et leur concentration ou, selon 16 %, leur capacité à maîtriser leurs émotions.

Même si 48 % des enfants se réveillent la nuit, un chiffre qui grimpe à 66 % pour les moins de 3 ans, **9 parents sur 10 se déclarent satisfaits de la façon dont se déroule le sommeil de leur enfant**. Quand le lendemain est une journée de crèche, de nounou ou d'école, les enfants dorment en moyenne entre 9 h 58 et 10 h 20 par tranche de 24 heures. Néanmoins, les temps de sommeil recommandés en fonction de l'âge des enfants ne sont, en majorité, pas atteints : 76% des enfants de 6 mois à 3 ans dorment moins de 11 heures en semaine, 36% des 3-6 ans moins de 10 heures, et 11% des 6-10 ans moins de 9 heures.

Enfin, bien que nos bébés arrêtent en moyenne de faire des siestes à l'âge de 4 ans, **80 % des parents sont pour le maintien de la sieste** tout au long de la maternelle, et 71 % aimeraient qu'elle soit proposée à l'école primaire.

8 parents sur 10 ont instauré un rituel de coucher

La très grande majorité des parents interrogés, 8 sur 10, ont mis en place un rituel de coucher pour leur enfant, qui **dure en moyenne 20 minutes**. Le top 5 des activités ?

- Se brosser les dents pour 49 %
- Faire des câlins pour 48 %
- Jouer pour 42 %
- Lire ou écouter une histoire pour 42 %
- Manger pour 42 %

Quand le lendemain est une journée d'école, le rituel du coucher commence en moyenne à 20h17. Sinon, il débute une demi-heure plus tard. **86 % des enfants s'endorment dans leur propre lit**, mais 8 % changent de pièce au cours de la nuit. 24 % des parents déclarent que leur enfant souffre d'au moins un trouble du sommeil, dont des ronflements, des cauchemars récurrents, de l'insomnie, du somnambulisme... Si la moitié des parents concernés ont échangé à ce sujet avec un professionnel de santé, un quart d'entre eux n'en a parlé à personne. Quant aux parents, **56 parents déclarent souffrir d'un trouble du sommeil, un chiffre qui grimpe à 66 % chez les familles monoparentales !**

Quel est le rôle des écrans sur le sommeil des enfants ?

Près de 9 enfants sur 10 ont accès quotidiennement à au moins un écran. Chez les moins de 3 ans, c'est le cas de 66 % des bambins. Ils y passent en moyenne plus d'une heure par jour entre 17 h et l'heure du coucher, et même deux heures lorsque le lendemain est une journée sans école, crèche ou nounou. **Dans 11 % des cas, l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la pièce**. Parmi les mesures mises en place par les parents pour encadrer l'accès aux écrans de leurs enfants, on retrouve le fait de limiter la durée d'exposition, de surveiller les contenus consultés ou encore d'interdire les écrans soit au moment du coucher, soit au moment du repas.

L'INSV insiste sur **le rôle de l'école pour sensibiliser parents et enfants à l'importance du sommeil**, un lieu qui permet de s'adresser au plus grand nombre et qui est particulièrement concerné en raison du lien entre troubles du sommeil et troubles de l'apprentissage.



Dormir, le nouveau péché mignon des Français ?

(ETX Daily Up) - Après deux ans de pandémie, où le sommeil a été mis à mal, 25% des Français déclarent dormir bien, voire même très bien, révèle un

sondage publié à l'occasion de la Journée du Sommeil qui a lieu ce 18 mars. Plus surprenant, 62% sont prêts à troquer une soirée entre amis pour une bonne nuit de repos.

Quelle relation les Français entretiennent-ils avec leur lit ? Réputés pour leur prise de somnifères, les Français seraient de plus en plus nombreux à trouver le sommeil. Selon un sondage réalisé par Wopilo*, une marque de linge de lit, 70% des personnes sondées considèrent le sommeil comme un plaisir. Pour près d'un répondant sur deux (46%) il s'agirait de leur secret, forme, beauté ou encore intelligence.

La tendance slow life s'installe

Ralentir le rythme et prendre du temps pour soi. C'est le but du mode de vie "slow life" qui semble s'inscrire dans le mode de vie des Français. Exit les sorties. 62% des répondants se disent prêt à sacrifier une soirée entre amis pour une bonne nuit de sommeil. Il en va de même pour les séries. 53% des répondants se disent prêt à repousser le visionnage d'un épisode pour aller se coucher.

Les Français se replient-ils sur eux même ? Selon les résultats, seuls 22% des répondants sont prêts à privilégier le sommeil par rapport à une discussion avec un proche. Quant aux besoins physiologiques, 36% des Français peuvent privilégier le sommeil par rapport à un bon repas. Enfin, "19% préfèrent rejoindre les bras de Morphée plutôt qu'une partie de jambes en l'air... !", peut-on lire dans l'étude.

"Les Français préfèrent sacrifier des activités 'sociales', tournées vers l'extérieur (une soirée, un film) plutôt que des plaisirs plus personnels, plus intimes, commente Thomas Hervet, fondateur de Wopilo dans un communiqué.

Lutter contre le stress

Pour s'endormir, chacun sa routine. Selon les résultats de l'étude, 33% des répondants optent "pour le pouvoir naturel des endorphines après avoir fait l'amour". Plus "classique", plus d'un Français sur deux privilégie la lecture (56%) et 44% choisissent un film ou une série. La méditation se fait peu à peu une place dans le lit des Français (20%). On retrouve également l'indémontable tisane relaxante chez 26% des répondants.

Parfois le sommeil peut se faire attendre. Selon 70% des répondants, le stress est "l'ennemie numéro un de leur sommeil". Le bruit empêche 45% des répondants à trouver le sommeil. Les tensions cervicales complètent le podium avec 45%.

Pour cette étude, Wopilo a interrogé 725 personnes du 25 février au 1 er mars 2022



<https://images.lindependant.fr/api/v1/images/view/6234434bca203425956ce3f6/large/image.jpg?v=1>

62% sont prêts à troquer une soirée entre amis pour une nuit de repos ViDI Studio / Shutterstock ■



« Près d'un tiers des ados se plaint de troubles du sommeil »

Muriel Catalano

Formé aux troubles du sommeil chez l'enfant, Denis Thibaud, médecin, s'apprête à assurer des consultations à la Clinique Mutualiste de Saint-Étienne

qui accueille, chaque année, 1 700 nouveaux patients dans son service de médecine du sommeil. Un service en plein développement avec les arrivées d'un neurologue et de ce professionnel.

C'est, aujourd'hui, la journée internationale du sommeil. L'occasion de rappeler que les enfants sont aussi atteints de troubles du sommeil. Sont-ils nombreux à en souffrir ?

« Ils sont nombreux, notamment, chez les adolescents, c'est pratiquement un tiers qui se plaint. Cela peut se manifester par des insomnies, des éveils dans la nuit, des cauchemars, de la somnolence ou de l'hyperactivité la journée. Ces troubles peuvent aussi se manifester par de l'apnée du sommeil, des ronflements qui empêchent d'avoir un sommeil bien récupérateur. Les plus jeunes peuvent se plaindre de somnambulisme et de terreurs nocturnes. »

Combien d'heures un enfant doit-il dormir par nuit ?

« C'est variable, cela dépend des âges. Pour un adolescent, c'est entre 8 et 10 heures. À partir de 6 ans, c'est entre 9 et 11 heures. Pour un nourrisson, c'est bien plus, entre 12 et 15 heures. »

« Si on a un sommeil fractionné, ça coupe l'hormone de croissance et empêche une croissance harmonieuse »

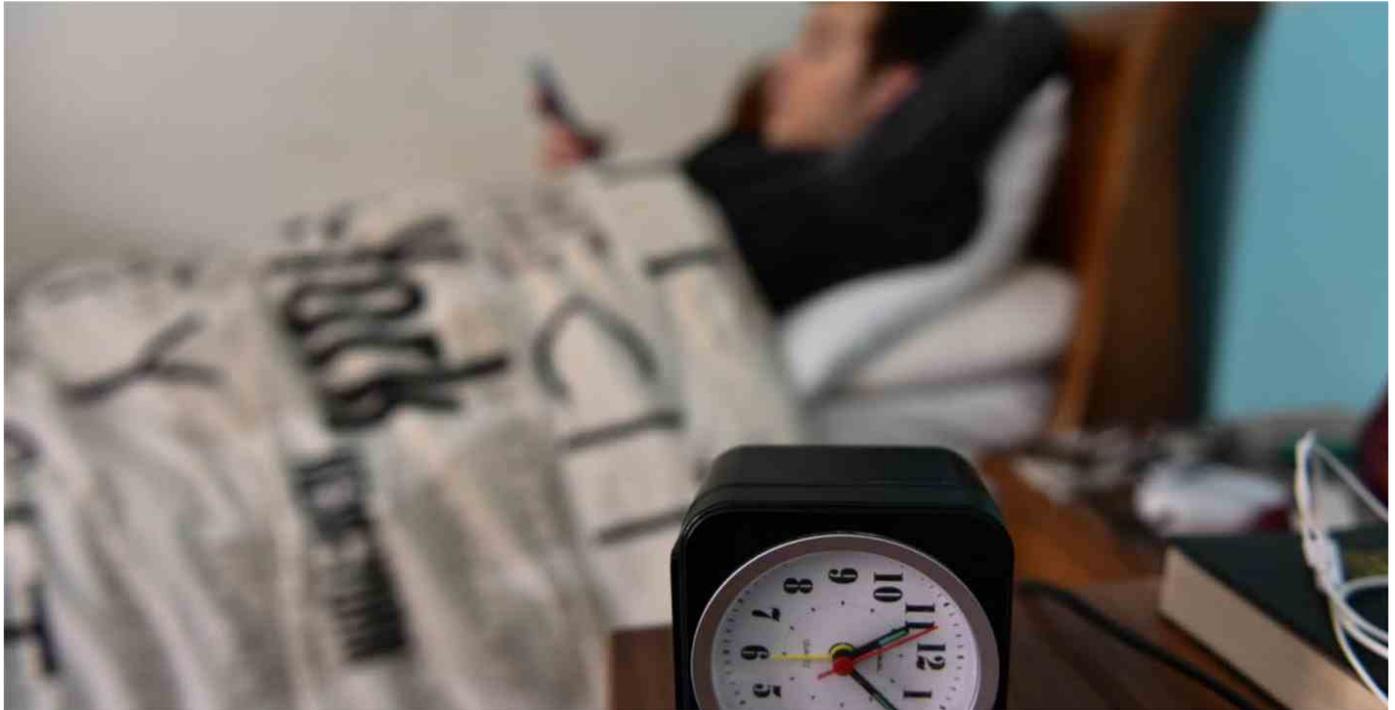
Ces troubles du sommeil peuvent-ils impacter le développement de l'enfant ?

« Cela peut jouer sur les apprentissages à l'école, avec des difficultés de concentration, sur leur développement corporel parce qu'on a besoin de dormir pour grandir. Si on a un sommeil fractionné, ça coupe l'hormone de croissance et empêche une croissance harmonieuse. Ces troubles peuvent aussi jouer sur le métabolisme avec des risques de surpoids. »

Comment les traitez-vous ? Font-ils l'objet d'hospitalisations ?

« Les hospitalisations, ce sont plutôt pour des bilans. En consultation, on remplit avec les enfants quelques échelles spécifiques sur la somnolence, l'hyperactivité. On peut leur faire remplir un agenda du sommeil où ils consignent sur une grille, tous les jours, leurs heures de lever et coucher et comment la nuit s'est passée. On peut compléter avec la pose d'une montre qui capte les mouvements de l'enfant pendant la nuit. Dans certains cas, on peut les hospitaliser sur une ou deux nuits. Ils sont équipés de capteurs cérébraux et respiratoires pour voir comment ils dorment.

On ne prescrit pas de médicaments mais surtout des règles d'hygiène du sommeil notamment avec les écrans. Les adolescents ont déjà tendance à se coucher et lever plus tard, c'est encore plus accentué avec les téléphones portables. La stimulation lumineuse accentue encore plus ce retard de phase, des insomnies peuvent apparaître. On peut aussi faire, dans certains cas, de la thérapie cognitivo-comportementale où on apprend aux patients à éviter les mauvaises pensées du sommeil. On insiste auprès des parents pour qu'il y ait un bon petit rituel du coucher avec les petits, avec des histoires, une veilleuse éventuellement, et des horaires réguliers. »



<https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/C86A8F59-A766-46BC-8194-EEE5050EDA34/FB1200/photo-1647534241.jpg>



https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/C86A8F59-A766-46BC-8194-EEE5050EDA34/NW_detail/title-1647534241.jpg



https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/16121e70-3f0f-48f2-8fd9-7c833e3474bc/NW_listA/title-1647534244.jpg

■



Sommeil chez les enfants et les parents : les mauvaises habitudes à éviter

Dormir entre sept et huit heures, ne pas consommer de stimulants (café, thé, boissons énergisantes) après 14h, maintenir un rythme de sommeil régulier... Si nous connaissons tous plus ou moins les bonnes habitudes à avoir pour un sommeil de qualité, il est rare de les respecter à la lettre.

Il en va de même pour celui des enfants. Si les parents sont de plus en plus au fait des réflexes à avoir, ceux-ci sont rarement appliqués. Selon une enquête de l'Institut du Sommeil et de la Vigilance (**INSV**) publiée à l'occasion de la 22ème **Journée du Sommeil**, beaucoup de parents sont « conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez ». Patricia Franco explique ainsi que « 52 % des enfants et 45 % des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et les durées de sommeil en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectées. »

La lumière, un compagnon de chambre à limiter

L'une des mauvaises habitudes que prennent les enfants, comme les parents, est de laisser une lumière allumée dans la pièce. Or, une étude publiée par des chercheurs du North-Western University Feinberg School of Medicine (Chicago) explique que notre système nerveux continue de travailler quand on s'endort dans une pièce illuminée. En résulte une nuit où l'on ne se repose pas réellement.

Menée sur vingt adultes en bonne santé, l'étude démontre que notre corps réagit à l'environnement dans lequel on s'endort. Les battements du cœur restent ainsi élevés, tandis que la production d'insuline – l'hormone qui régule le taux de glucose dans le sang – est plus importante. Si ces changements restent minimes dans l'immédiat, ils peuvent être à l'origine de problèmes cardiovasculaires, voire de diabète.

Il n'est néanmoins pas interdit de dormir dans une pièce illuminée. Il est conseillé de dormir avec la lumière la plus faible disponible, et si possible, d'une couleur chaude (ambrée).

Les répercussions du troubles du sommeil

Les troubles du sommeil d'un parent ont des conséquences sur les nuits d'un enfant, et inversement. C'est ce qu'affirme l'enquête de l'Institut du Sommeil et de la Vigilance, en expliquant que les parents présentent « plus fréquemment un trouble du sommeil 56 % (66 % dans le cas de familles monoparentales) lorsque leur enfant en a un ». À l'inverse, lorsque leurs parents en souffrent, « les enfants ont un peu plus souvent un trouble du sommeil (1/3 contre 24 %), principalement des cauchemars récurrents (7 %) et des ronflements (6 %) ».

Avoir un sommeil de qualité est donc primordial, tant pour les parents que les enfants. L'âge de ces derniers est aussi à prendre en compte. La durée moyenne de sommeil évolue en effet au cours de son développement. Si un nouveau-né dort en moyenne entre 15 et 17 heures, un enfant de quatre ans a besoin d'environ 11 heures de sommeil.

Il ne faut donc pas négliger l'heure à laquelle il se couche et se réveille. Le manque de sommeil – ainsi que son décalage – peut s'accompagner « d'un risque de troubles cognitifs, de l'humeur et du comportement mais aussi de surcharge pondérale, apnée du sommeil, problèmes métaboliques ».

Éviter un surdosage d'écran

Si 80 % des parents rapportent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans, l'enquête démontre que « 55 % des enfants passent plus d'une heure sur un écran après 17h en semaine ». Ce qui a un impact non négligeable sur leur durée de sommeil, d'autant plus que cela s'accompagne généralement de plus de fatigue au réveil.

Lorsque l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre, son temps d'endormissement est – dans 11 % des cas – augmenté de 18 minutes en moyenne (48 min. contre 30 min.), ce qui multiplie « par deux les troubles du sommeil (49 % contre 24 % au global) », sans compter un risque accru de réveils nocturnes.

« Lorsqu'on analyse le sommeil de l'enfant, on a trop souvent tendance à le sortir du milieu familial. » explique Marie-Rose Moro, pédopsychiatre et directrice de La Maison de Solenn (Maison des adolescents de l'Hôpital Cochin à Paris). « Les parents doivent être considérés comme de vrais partenaires » rajoute-t-elle.

Il est donc indispensable d'adopter des réflexes nous permettant d'avoir un sommeil de qualité . Il est par exemple recommandé de ne pas regarder un écran entre une et deux heures avant d'aller se coucher , mais aussi de privilégier une activité calme (écouter de la musique, lire, réaliser une activité manuelle) lors d'une soirée, ou enfin de s'exposer à la lumière naturelle le matin , afin de réguler son horloge interne.



Les pouvoirs insoupçonnés des soins beauté de nuit



Vous soignez votre peau et vos cheveux tous les jours. Mais pensez-vous à les chouchouter la nuit ? Crème minceur, masque pour les cheveux, soin anti-rides.... A l'occasion de la Journée Internationale du Sommeil le ce 18 mars 2022, petit tour des soins qui nous rendent belle pendant notre sommeil.

La beauté s'entretient aussi la nuit. Pour tout connaître des **soins du sommeil**, faites le plein de connaissances sur tous les produits existants et leurs rôles ciblés. Quoi de plus beau que de se faire jolie en dormant ?

La crème de nuit Son...

CLIQUEZ ICI POUR LIRE LA SUITE SUR www.journaldesfemmes.fr



Dormir, le nouveau péché mignon des Français ?

(ETX Daily Up) - Après deux ans de pandémie, où le sommeil a été mis à mal, 25% des Français déclarent dormir bien, voire même très bien, révèle un

sondage publié à l'occasion de la Journée du Sommeil qui a lieu ce 18 mars. Plus surprenant, 62% sont prêts à troquer une soirée entre amis pour une bonne nuit de repos.

Quelle relation les Français entretiennent-ils avec leur lit ? Réputés pour leur prise de somnifères, les Français seraient de plus en plus nombreux à trouver le sommeil. Selon un sondage réalisé par Wopilo*, une marque de linge de lit, 70% des personnes sondées considèrent le sommeil comme un plaisir. Pour près d'un répondant sur deux (46%) il s'agirait de leur secret, forme, beauté ou encore intelligence.

La tendance slow life s'installe

Ralentir le rythme et prendre du temps pour soi. C'est le but du mode de vie "slow life" qui semble s'inscrire dans le mode de vie des Français. Exit les sorties. 62% des répondants se disent prêt à sacrifier une soirée entre amis pour une bonne nuit de sommeil. Il en va de même pour les séries. 53% des répondants se disent prêt à repousser le visionnage d'un épisode pour aller se coucher.

Les Français se replient-ils sur eux même ? Selon les résultats, seuls 22% des répondants sont prêts à privilégier le sommeil par rapport à une discussion avec un proche. Quant aux besoins physiologiques, 36% des Français peuvent privilégier le sommeil par rapport à un bon repas. Enfin, "19% préfèrent rejoindre les bras de Morphée plutôt qu'une partie de jambes en l'air... !", peut-on lire dans l'étude.

"Les Français préfèrent sacrifier des activités 'sociales', tournées vers l'extérieur (une soirée, un film) plutôt que des plaisirs plus personnels, plus intimes, commente Thomas Hervet, fondateur de Wopilo dans un communiqué.

Lutter contre le stress

Pour s'endormir, chacun sa routine. Selon les résultats de l'étude, 33% des répondants optent "pour le pouvoir naturel des endorphines après avoir fait l'amour". Plus "classique", plus d'un Français sur deux privilégie la lecture (56%) et 44% choisissent un film ou une série. La méditation se fait peu à peu une place dans le lit des Français (20%). On retrouve également l'indémontable tisane relaxante chez 26% des répondants.

Parfois le sommeil peut se faire attendre. Selon 70% des répondants, le stress est "l'ennemie numéro un de leur sommeil". Le bruit empêche 45% des répondants à trouver le sommeil. Les tensions cervicales complètent le podium avec 45%.

Pour cette étude, Wopilo a interrogé 725 personnes du 25 février au 1 er mars 2022



<https://images.ladepeche.fr/api/v1/images/view/6234434a7993214c4f114535/large/image.jpg?v=1>

62% sont prêts à troquer une soirée entre amis pour une nuit de repos ViDI Studio / Shutterstock ■



Un Français sur 3 n'est pas satisfait de son sommeil

l'essentiel La journée mondiale du sommeil, c'est ce vendredi 18 mars. Et dormir, ce n'est pas une mince affaire pour une partie des Français selon une étude Ifop publiée le 16 mars.

Le Français n'a pas le sommeil facile. Selon une étude Ifop publiée le 16 mars, 70 % d'entre nous déclarent avoir eu des problèmes de sommeil lors des huit derniers jours. Selon le sondage, ils sont 32 % à se déclarer insatisfaits de leur sommeil. Chez les femmes, ce taux atteint les 38 %.

Les personnes les plus concernées sont les 35-49 ans (41 %), les personnes pauvres (39 %), les ruraux (37 %) et des "personnes dont l'IMC indique obésité (38 %) ou maigreur (42 %)", précise l'étude.

1 Français sur 2 devant un écran avant de dormir

La guerre en Ukraine, associée aux anxiétés apparues avec l'épidémie de Covid-19 associées, semble, selon l'Ifop, "exercer ses effets délétères jusque dans la qualité" du sommeil. Qui pointe également l'utilisation des écrans avant de dormir : 50 % des Français déclarent regarder la télévision ou des vidéos tous les jours ou presque avant de dormir (61% des moins de 35 ans) ; 49% consultent leur téléphone selon la même fréquence (77 % des moins de 35 ans). "

Le mal de dos serait également en cause dans la baisse de qualité du sommeil. Selon l'étude, 51 % des personnes souffrant de maux quotidiens déclarent avoir eu "beaucoup" de problèmes de sommeil sur les huit derniers jours ; même proportion concernant l'insatisfaction par rapport à son sommeil.





<https://images.ladepeche.fr/api/v1/images/view/62344139f961b22e947a5775/large/image.jpg?v=1>

Près de 40 % des femmes disent ne pas être satisfaites de leur sommeil. Photo d'illustration Pixabay ■

La Chartreuse célèbre la Journée du sommeil



Ce vendredi marque la Journée internationale du sommeil. À cette occasion, le centre d'explorations du sommeil du Centre Hospitalier La Chartreuse organise des portes-ouvertes et une conférence. L'évènement se déroulera à l'amphithéâtre du CH La Chartreuse (bâtiment Centre de documentation), de 10h à 17h.

8h33 par la rédaction

Le CH La Chartreuse organise ce vendredi des portes-ouvertes et une conférence sur le sommeil

Crédit: Photo d'illustration K6FM

À 75 ans, nous aurons dormi 25 ans, soit un tiers de notre vie. Les conséquences de la privation chronique de sommeil peuvent être nombreuses sur la santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, endormissements au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés relationnelles...

Et pourtant nous malmenons notre sommeil, unique moyen de récupérer nos capacités physiques et psychologiques.

La **Journée du sommeil** a donc un triple objectif :

- Sensibiliser le public
- Favoriser le dépistage et rappeler que des structures existent lorsque le sommeil devient pathologique
- Faire reconnaître encore un peu plus les troubles du sommeil comme un élément de santé publique

Cette année, la thématique de la **Journée du sommeil** est : « Le sommeil des parents et de leurs enfants en 2022 ». Véritable marqueur de notre santé mentale et physique, le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance. Ainsi, le sommeil des enfants concerne en tout premier lieu leurs parents. Et parce que les enfants sont perméables à nos modes de vie et aux bouleversements que nous traversons, leur



URL :<http://k6fm.com/>

PAYS :France

TYPE :Web Régional et Local

► 18 mars 2022 - 07:42

[> Version en ligne](#)

sommeil est de plus en plus l'affaire de tous.

Déroulé de la journée :

- 10h - 12h : Portes-ouvertes
- 14h - 17h : Conférence sur le sommeil

Johanna BERTHIER, interne « Le sommeil de l'enfant »

Dr David ARAVANTINOS « Addictions et sommeil : les liaisons dangereuses »

Dr Jean-Claude GIROD « Le sommeil : quoi de neuf docteur ? »

Dr Clément GUILLET « Les parasomnies : quand le sommeil prend vie »

Le sommeil des enfants : Dr Diane Weick spécialisée Pathologies de l'éveil et du sommeil de l'enfant



Vendredi 18 mars 2022 à 9:30 - Mis à jour le vendredi 18 mars 2022 à 12:38

Véritable marqueur de notre santé mentale et physique, le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance. Ainsi, le sommeil des enfants concerne en tout premier lieu leurs parents.

. © Getty - .

Les enfants sont perméables à nos modes de vie et aux bouleversements que nous traversons, leur sommeil est de plus en plus l'affaire de tous. Après deux ans de crise sanitaire et à l'occasion de la 22e Journée du sommeil, il est apparu nécessaire aux spécialistes d'orienter la thématique sur : "Le sommeil des enfants et de leurs parents en 2022".

Pour afficher ce contenu Youtube, vous devez accepter les cookies **Publicité**.

Ces cookies permettent à nos partenaires de vous proposer des publicités et des contenus personnalisés en fonction de votre navigation, de votre profil et de vos centres d'intérêt.

Gérer mes choix

Toutes les infos sur la journée mondiale du sommeil

Les coordonnées du Dr Diane Weick à St Pierre d'Albigny 04 79 71 45 80

Contact au Médipole de Savoie , Unité épilepsie sommeil



Sommeil : un Français sur trois n'est pas satisfait de son sommeil



Entre les Français et le sommeil, le désamour se poursuit. La journée mondiale du sommeil, ce vendredi 18 mars, permet de rappeler qu'il faut éviter les écrans avant de se coucher. Un Français sur trois n'est pas satisfait de son sommeil. Ils sont même 7 Français sur 10 à déclarer avoir eu un problème de sommeil au cours de la semaine écoulée. Les chiffres ne sont pas bons, en cette journée mondiale du sommeil, vendredi 18 mars.

Le coupable est tout trouvé : les écrans et leur fameuse lumière bleue qui perturbe le sommeil. Pour les enfants, la consigne est claire : pas d'écran après 18h . Pourtant, ils sont la moitié à y passer au moins une heure après l'école.

Veillez aussi à ce que vos enfants s'endorment à la même heure tous les soirs car il est important d'avoir un rituel.

Pour les adultes, ce n'est pas mieux : on dort moins de 7 heures par nuit . C'est 1 heure, voire 1 heure 30 de moins qu'il y a 50 ans. A la clé, des problèmes d'humeur, de diabète, de tension, de maladies cardiaques.

Les mauvais dormeurs sont aussi le plus souvent les femmes, les pauvres et les ruraux , ainsi que ceux qui souffrent du mal de dos.

Evitez donc les écrans le soir (77% des moins de 35 ans s'endorment juste après avoir éteint leur ordinateur, smartphone ou tablette) mais aussi le sport, l'alcool le gras et le sucre

Et, si vous le pouvez, essayez la sieste l'après-midi , mais pas plus de 45 minutes !



"Les Français dorment de moins en moins" dit Aurélie Godde-Stirmel, docteure au centre du sommeil d'Haguenau



Vendredi 18 mars 2022 à 7:46 - Mis à jour le vendredi 18 mars 2022 à 8:20

C'est la journée mondiale du sommeil ce vendredi 18 mars. Or 33% des habitants du Grand Est sont insatisfaits de leur sommeil selon un sondage IFOP. Il existe pourtant des moyens d'agir estime la docteure Aurélie Godde-Stirmel, installée à Haguenau

Les troubles du sommeil touchent de plus en plus de Français - illustration © Maxppp - Maxppp

C'est la journée mondiale du sommeil ce vendredi 18 mars. Or 33% des habitants du Grand Est sont insatisfaits de leur sommeil selon un sondage IFOP. Ce chiffre monte même à 38% chez les femmes.

Globalement, 70% des habitants du Grand Est disent avoir eu des problèmes de sommeil ces huit derniers jours. C'est 4 points de plus que pendant la période la plus intense de l'épidémie de Covid. Alors est ce la guerre en Ukraine qui rajoute du stress ?

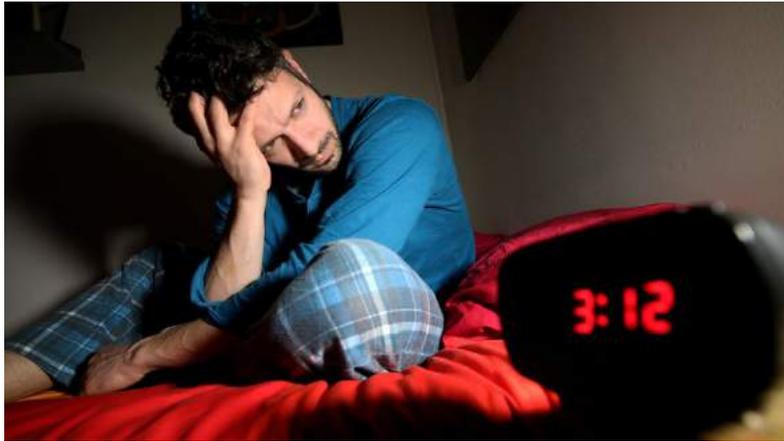
"C'est vrai que l'on a beaucoup parlé dans l'actualité des troubles du sommeil de façon générale lors de cette crise (du Covid) et c'est vrai que l'on a eu plus de consultations, pas autant qu'annoncées mais tout de même, pour les enfants et les adultes" explique Aurélie Godde-Stirmel, docteure au centre du sommeil Respire de Haguenau dans le Bas-Rhin.

"Les Français dorment de moins en moins de façon générale. Les enfants aussi. On est un peu dans une culture de la performance, c'est bien vu d'être très actif. Le sommeil peut être vu comme une perte de temps. Alors que le sommeil a de nombreuses fonctions, il est absolument vital d'avoir son nombre d'heures de sommeil. Les écrans notamment ont changé notre mode de vie, ils ont un impact sur notre sommeil. On fait aussi moins

d'activité physique, on mange parfois plus mal, tout cela a des répercussions" explique la spécialiste.



Nantes : la Journée internationale du sommeil



Santé - Sciences Vendredi 18 mars 2022 à 10:55

-

Par Bertrand Pidance, France Bleu Loire OcéanNantes

Ce vendredi est la 22ème Journée internationale du sommeil. Le CHU de Nantes dispose d'un centre du sommeil.

70% des Français ont eu des problèmes du sommeil au cours les huit derniers jours (IFOP) © Maxppp - VALLAURI Nicolas

Selon une étude IFOP publiée à l'occasion de la Journée internationale du sommeil, 70% des Français déclarent avoir eu des problèmes de sommeil au cours des huit derniers jours. **C'est un score jamais atteint.** "On se rend compte que les chiffres augmentent dans le contexte du Covid et de l'Ukraine" constate le docteur Sylvie de la Tullaye, médecin spécialiste du sommeil au CHU de Nantes. Au delà de ce contexte, les écrans restent aujourd'hui un vrai problème. Le docteur Sylvie de la Tullaye explique que ces écrans sont "une source lumineuse qui stimule notre cerveau et notre horloge biologique avec une sécrétion de mélatonine retardée voire bloquée, surtout s'ils sont utilisés le soir"

On a perdu deux heures de sommeil en 50 ans

Selon ce médecin spécialiste du sommeil au CHU de Nantes, la consommation d'écrans "peut nous empêcher de nous endormir. Ce manque de sommeil peut provoquer des troubles de croissance chez l'enfant, des troubles de l'attention et de la concentration, des prises de poids, du diabète voire même des troubles du système immunitaire". On dort de moins en moins. Depuis les années 50 on a perdu deux heures de sommeil. Les enfants de moins de 10 ans ont souvent un sommeil décalé le week-end. "Ça, ça ne devrait pas du tout être le cas. Physiologiquement, le sommeil de l'enfant ne se retarde pas" conclue le docteur Sylvie de la Tullaye.

Grande-Synthe - Pour mieux dormir, rendez-vous à la Polyclinique



Chaque année, la Polyclinique de Grande-Synthe participe cette Journée internationale du sommeil

- 2 vues
- Publié le 18 mars 2022 à 12:35

Des difficultés pour s'endormir ? Des réveils incessants en pleine nuit ? Les techniciennes du sommeil, mais aussi les diététiciens, les nutritionnistes ou encore les sophrologues vous attendent ce vendredi après-midi à la Polyclinique de Grande-Synthe. À l'occasion de la Journée internationale du sommeil, stands et ateliers seront proposés pour vous donner les clés afin de bénéficier d'un meilleur sommeil à tout âge. Marie, organisatrice de cet événement.

<https://www.deltafm.fr/wp-content/uploads/2022/03/Journee-du-sommeil-GS.wav>

Entrée gratuite, ce vendredi 18 mars, de 14h à 16h30 à la Polyclinique de Grande-Synthe.



La CCMO, mutuelle de l'Oise, estime que « la sieste au bureau devrait être obligatoire »

Orianne Maerten

À l'occasion de la Journée nationale du sommeil, la CCMO, mutuelle de l'Oise, a organisé une conférence mettant notamment en avant les bienfaits de la sieste rapide, au bureau ou à la maison.

« Aujourd'hui encore, c'est très mal vu de faire la sieste en entreprise. Pourtant, cela devrait être obligatoire. Cela permet au cerveau de faire un petit reset et de gagner ensuite en acuité, en concentration. » Laurence Roux-Fouillet sait de quoi elle parle : elle est sophrologue, spécialiste de la performance au travail et adepte, elle-même, de la sieste. Pas la sieste qui dure deux heures, mais celle de 15 à 20 minutes, ou, même sa version courte, la sieste flash, d'une durée inférieure à 10 minutes. « C'est un plus, pour réussir à gérer les surcharges de travail. » Certaines études estiment par ailleurs que la sieste au bureau permet des gains de productivité.

À l'occasion de la Journée nationale du sommeil, elle animait une conférence, organisée par la mutuelle de l'Oise, CCMO. « La sieste permet une pause de récupération pendant la journée, observe-t-elle. D'après la chronobiologie, le cerveau ne peut pas être au top pendant toute la journée. Il y a plusieurs moments pendant lesquels la concentration va baisser : en fin de matinée, après déjeuner et en fin d'après-midi. La température corporelle va légèrement baisser à ces moments-là. La baisse de concentration après le déjeuner n'a rien à voir avec la digestion. Elle se manifeste par un léger engourdissement dont on peut profiter pour faire une sieste. »

Jamais plus de 20 minutes

Attention, prévient la sophrologue, jamais plus de 20 minutes, sinon le cerveau entre dans une phase de sommeil profond et cela risque d'être contre-productif : le réveil sera plus difficile et on ne sera pas opérationnel tout de suite. « La sieste flash peut être pratiquée partout, poursuit-elle. Les commerciaux peuvent même la faire dans leur voiture, après leur pause déjeuner et avant de reprendre leur tournée. L'idéal est de mettre un objet dans sa main, une clé par exemple. Lorsque l'on s'endort complètement, l'objet va tomber et nous réveiller. »

La sieste flash peut se faire assis ; le plus important étant d'avoir la possibilité de s'installer confortablement, de pouvoir se laisser aller quelques instants, de respirer profondément, en prenant conscience tour à tour de chaque partie de son corps, avant, si on le souhaite, de croiser ses avant-bras sur son bureau et d'y poser la tête. « On peut se laisser aller quelques instants, puis on se redresse, on se déroule doucement, on s'étire, on se relâche. » Et on peut reprendre une activité normale.



[https://prmeng.rosselcdn.](https://prmeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/18/node_288821/38922372/public/2022/03/18/B9730299729Z.1_20220318101912_000%2BG4VK4B1MD.1-0.jpg?itok=eMTqDHNG1647595158)

[net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/18/node_288821/38922372/public/2022/03/18/B9730299729Z.1_20220318101912_000%2BG4VK4B1MD.1-0.jpg?itok=eMTqDHNG1647595158](https://prmeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/18/node_288821/38922372/public/2022/03/18/B9730299729Z.1_20220318101912_000%2BG4VK4B1MD.1-0.jpg?itok=eMTqDHNG1647595158)

La sieste au bureau permet en moins de 10 minutes de retrouver concentration et acuité. - (Photo d'illustration) Laurence Roux-Fouillet est sophrologue, spécialiste de la performance au travail. ■



Dormir, le nouveau péché mignon des Français ?

(ETX Daily Up) - Après deux ans de pandémie, où le sommeil a été mis à mal, 25% des Français déclarent dormir bien, voire même très bien, révèle un

sondage publié à l'occasion de la Journée du Sommeil qui a lieu ce 18 mars. Plus surprenant, 62% sont prêts à troquer une soirée entre amis pour une bonne nuit de repos.

Quelle relation les Français entretiennent-ils avec leur lit ? Réputés pour leur prise de somnifères, les Français seraient de plus en plus nombreux à trouver le sommeil. Selon un sondage réalisé par Wopilo*, une marque de linge de lit, 70% des personnes sondées considèrent le sommeil comme un plaisir. Pour près d'un répondant sur deux (46%) il s'agirait de leur secret, forme, beauté ou encore intelligence.

La tendance slow life s'installe

Ralentir le rythme et prendre du temps pour soi. C'est le but du mode de vie "slow life" qui semble s'inscrire dans le mode de vie des Français. Exit les sorties. 62% des répondants se disent prêt à sacrifier une soirée entre amis pour une bonne nuit de sommeil. Il en va de même pour les séries. 53% des répondants se disent prêt à repousser le visionnage d'un épisode pour aller se coucher.

Les Français se replient-ils sur eux même ? Selon les résultats, seuls 22% des répondants sont prêts à privilégier le sommeil par rapport à une discussion avec un proche. Quant aux besoins physiologiques, 36% des Français peuvent privilégier le sommeil par rapport à un bon repas. Enfin, "19% préfèrent rejoindre les bras de Morphée plutôt qu'une partie de jambes en l'air... !", peut-on lire dans l'étude.

"Les Français préfèrent sacrifier des activités 'sociales', tournées vers l'extérieur (une soirée, un film) plutôt que des plaisirs plus personnels, plus intimes, commente Thomas Hervet, fondateur de Wopilo dans un communiqué.

Lutter contre le stress

Pour s'endormir, chacun sa routine. Selon les résultats de l'étude, 33% des répondants optent "pour le pouvoir naturel des endorphines après avoir fait l'amour". Plus "classique", plus d'un Français sur deux privilégie la lecture (56%) et 44% choisissent un film ou une série. La méditation se fait peu à peu une place dans le lit des Français (20%). On retrouve également l'indémodable tisane relaxante chez 26% des répondants.

Parfois le sommeil peut se faire attendre. Selon 70% des répondants, le stress est "l'ennemie numéro un de leur sommeil". Le bruit empêche 45% des répondants à trouver le sommeil. Les tensions cervicales complètent le podium avec 45%.

Pour cette étude, Wopilo a interrogé 725 personnes du 25 février au 1 er mars 2022

Envie de donner votre avis ?



<https://images.centrepresseaveyron.fr/api/v1/images/view/6234434b4d6945335c015005/large/image.jpg?v=1>

62% sont prêts à troquer une soirée entre amis pour une nuit de repos ViDI Studio / Shutterstock ■



Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ?

Eh oui, ne pas dormir toute l'année sur la même face de votre matelas pourrait bien être la clé d'un sommeil apaisé et réparateur. On vous en dit plus à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, ce vendredi.

Entre les Français et leur sommeil, c'est une histoire d'amour compliquée qui dure... Après un bond spectaculaire sous l'effet de la crise sanitaire -la proportion de 18-75 ans ayant vécu des problèmes de sommeil récents étant passée de 49 % à 66 %- non seulement ce taux ne recule pas à la faveur du reflux de la pandémie mais, pire, il atteint désormais 70 %, selon une récente étude Ifop pour le site spécialisé Les-Matelas. fr (*)

Face à ces difficultés, la moitié des Français comptent sur la dureté de leur matelas pour les aider à bien dormir. Viennent ensuite, l'épaisseur de celui-ci (48 %), son adaptation à la morphologie (44 %), le matériau de rembourrage (42 %) et son caractère respirant (41 %).

Sur ce dernier critère, les matelas double face vous garantissent justement un couchage adapté à la température, quelle que soit la saison. On vous en dit plus.

À quoi ça sert ?

Certains matelas sont appelés "double face" ou "réversible" car ils présentent deux faces aux revêtements et aux propriétés distinctes : l'une convient à l'hiver tandis que l'autre est pour l'été.

Concrètement, la face été d'un matelas est élaborée à partir de matières respirantes, qui favorisent l'aération et tolèrent bien l'humidité : par exemple, le lin, le coton ou la soie.

A contrario, la face hiver, qui peut parfois contenir de la laine, va conserver la chaleur de votre corps pour vous maintenir au chaud malgré la baisse du thermomètre.

Qu'en est-il des matelas qui ne possèdent qu'une seule face ?

Tous les matelas ne sont pas réversibles. Cela ne veut pas dire pour autant que ce sont des produits de moindre qualité puisqu'il s'agit notamment des matelas à mémoire de forme.

Ces matelas disposent bien souvent de matériaux de garnissage qui garantissent un confort de couchage adapté à toutes les saisons.

Comment les identifier ?

La face hiver présente un piquage moins resserré et sa surface est plus gonflée. « L'accueil moelleux proposé par la face hiver d'un matelas permet d'envelopper le dormeur, afin de conserver sa chaleur corporelle », souligne le docteur Verena Seen, docteur en neurosciences et responsable de la recherche scientifique sur le sommeil pour la marque de literie Emma

Si ces détails techniques ne vous semblent pas flagrants, vous pouvez vous fier à un indice de taille : l'étiquette. L'ensemble des fabricants de matelas ont adopté une convention qui consiste à coudre l'étiquette sur la face hiver.

Vous avez coupé l'étiquette ou elle s'est détachée ? Pas de panique : vous pouvez également vous en remettre au sens d'écriture du nom de la marque sur la tranche du matelas. S'il est à l'endroit, c'est qu'il



s'agit de la face hiver, s'il est à l'envers, c'est la face été.

Quand faire le changement ?

Tout simplement quand vous jugez bon de le faire ! Tout le monde réagit différemment aux températures qui varient également en fonction de votre lieu de résidence, donc le mieux à faire est de suivre votre ressenti : après quelques nuits à avoir trop chaud ou trop froid respectivement au moment du printemps et de l'automne, c'est sûrement le signe qu'il est temps de retourner votre matelas.

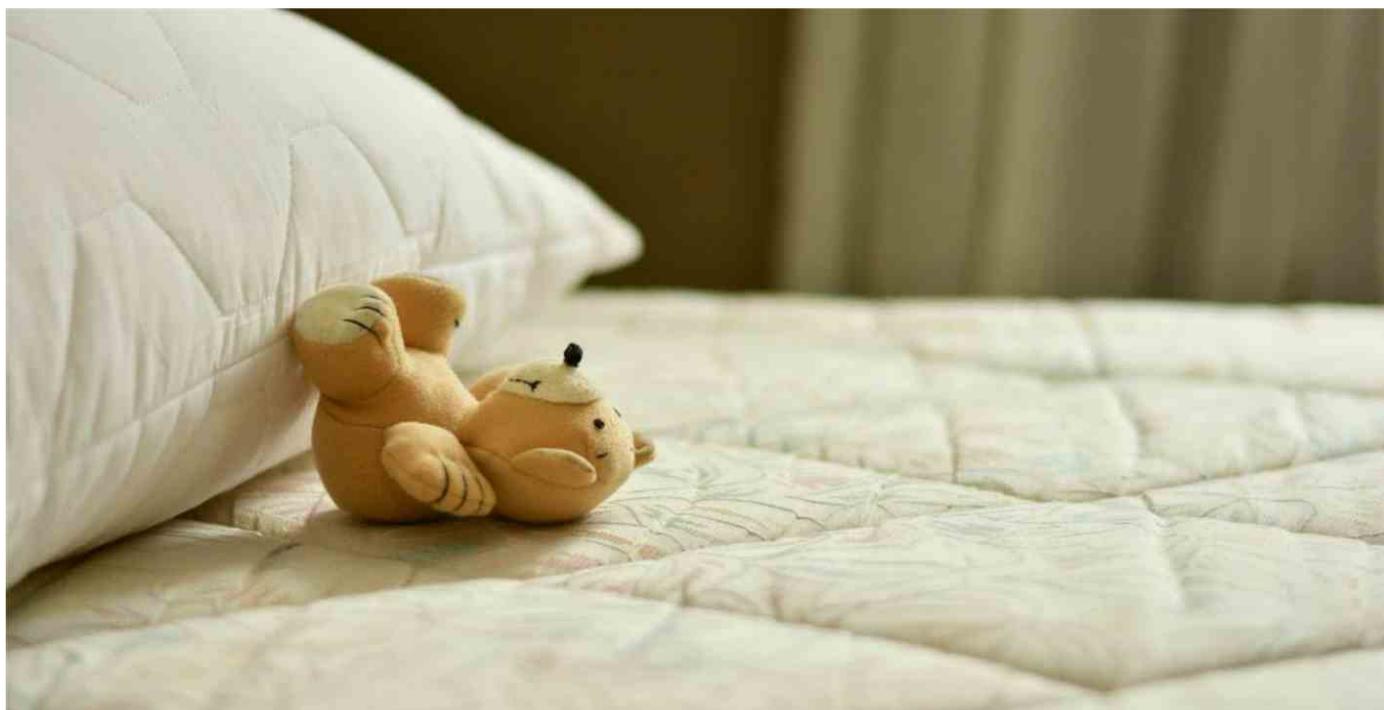
Outre le gain de confort, retourner son matelas permet également de prolonger sa durée de vie : dormir toujours sur la même face le déforme logiquement plus rapidement. En retournant votre matelas tous les six mois environ, vous mettez un côté du rembourrage au repos, ce qui peut lui permettre de retrouver, du moins partiellement, sa forme initiale.

« Basculer le matelas d'une face à l'autre permet aussi de limiter l'accumulation de poussière et la prolifération des acariens », précise également le docteur Verena Seen.

En cours de saison, vous pouvez également le retourner dans le sens tête/pied. Le changement de répartition du poids permet là aussi de freiner la déformation. Les fabricants de literie recommandent de renouveler l'opération tous les deux mois.

Vous voilà prêt à passer de bonnes nuits et à gagner quelques années avant de devoir changer votre matelas !

Étude Ifop pour Les-Matelas. fr, réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 1er au 3 mars 2022 auprès d'un échantillon de 1 007 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



<https://cdn-s-www.vosgesmatin.fr/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/FB1200/photo-1647533138.jpg>

Savez-vous distinguer la face été de la face hiver de votre matelas ? Photo d'illustration congerdesign/Pixabay ■



Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ?

Eh oui, ne pas dormir toute l'année sur la même face de votre matelas pourrait bien être la clé d'un sommeil apaisé et réparateur. On vous en dit plus à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, ce vendredi.

Savez-vous distinguer la face été de la face hiver de votre matelas ? Photo d'illustration congerdesign/Pixabay

Entre les Français et leur sommeil, c'est une histoire d'amour compliquée qui dure... Après un bond spectaculaire sous l'effet de la crise sanitaire -la proportion de 18-75 ans ayant vécu des problèmes de sommeil récents étant passée de 49 % à 66 %- non seulement ce taux ne recule pas à la faveur du reflux de la pandémie mais, pire, il atteint désormais 70 %, selon une récente étude Ifop pour le site spécialisé Les-Matelas. fr (*)

Face à ces difficultés, la moitié des Français comptent sur la dureté de leur matelas pour les aider à bien dormir. Viennent ensuite, l'épaisseur de celui-ci (48 %), son adaptation à la morphologie (44 %), le matériau de rembourrage (42 %) et son caractère respirant (41 %).

Sur ce dernier critère, les matelas double face vous garantissent justement un couchage adapté à la température, quelle que soit la saison. On vous en dit plus.

À quoi ça sert ?

Certains matelas sont appelés "double face" ou "réversible" car ils présentent deux faces aux revêtements et aux propriétés distinctes : l'une convient à l'hiver tandis que l'autre est pour l'été.

Concrètement, la face été d'un matelas est élaborée à partir de matières respirantes, qui favorisent l'aération et tolèrent bien l'humidité : par exemple, le lin, le coton ou la soie.

A contrario, la face hiver, qui peut parfois contenir de la laine, va conserver la chaleur de votre corps pour vous maintenir au chaud malgré la baisse du thermomètre.

Qu'en est-il des matelas qui ne possèdent qu'une seule face ?

Tous les matelas ne sont pas réversibles. Cela ne veut pas dire pour autant que ce sont des produits de moindre qualité puisqu'il s'agit notamment des matelas à mémoire de forme.

Ces matelas disposent bien souvent de matériaux de garnissage qui garantissent un confort de couchage adapté à toutes les saisons.

Comment les identifier ?

La face hiver présente un piquage moins resserré et sa surface est plus gonflée. « L'accueil moelleux proposé par la face hiver d'un matelas permet d'envelopper le dormeur, afin de conserver sa chaleur corporelle », souligne le docteur Verena Seen, docteur en neurosciences et responsable de la recherche scientifique sur le sommeil pour la marque de literie Emma

Si ces détails techniques ne vous semblent pas flagrants, vous pouvez vous fier à un indice de taille : l'étiquette. L'ensemble des fabricants de matelas ont adopté une convention qui consiste à coudre l'étiquette sur la face hiver.

Vous avez coupé l'étiquette ou elle s'est détachée ? Pas de panique : vous pouvez également vous en remettre au sens d'écriture du nom de la marque sur la tranche du matelas. S'il est à l'endroit, c'est qu'il s'agit de la face hiver, s'il est à l'envers, c'est la face été.

Quand faire le changement ?

Tout simplement quand vous jugez bon de le faire ! Tout le monde réagit différemment aux températures qui varient également en fonction de votre lieu de résidence, donc le mieux à faire est de suivre votre ressenti : après quelques nuits à avoir trop chaud ou trop froid respectivement au moment du printemps et de l'automne, c'est sûrement le signe qu'il est temps de retourner votre matelas.

Outre le gain de confort, retourner son matelas permet également de prolonger sa durée de vie : dormir toujours sur la même face le déforme logiquement plus rapidement. En retournant votre matelas tous les six mois environ, vous mettez un côté du rembourrage au repos, ce qui peut lui permettre de retrouver, du moins partiellement, sa forme initiale.

« Basculer le matelas d'une face à l'autre permet aussi de limiter l'accumulation de poussière et la prolifération des acariens », précise également le docteur Verena Seen.

En cours de saison, vous pouvez également le retourner dans le sens tête/pied. Le changement de répartition du poids permet là aussi de freiner la déformation. Les fabricants de literie recommandent de renouveler l'opération tous les deux mois.

Vous voilà prêt à passer de bonnes nuits et à gagner quelques années avant de devoir changer votre matelas !

A lire aussi

Les sept erreurs que l'on fait tous en changeant et en lavant nos draps

Taille, matelas... : les critères à prendre en compte pour bien choisir son lit

Se glisser sous la couette, le moment préféré des Français

Étude Ifop pour Les-Matelas. fr, réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 1er au 3 mars 2022 auprès d'un échantillon de 1 007 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



<https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/FB1200/photo-1647533138.jpg>



https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/NW_detail/title-1647533138.jpg

■



Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ?

Eh oui, ne pas dormir toute l'année sur la même face de votre matelas pourrait bien être la clé d'un sommeil apaisé et réparateur.

On vous en dit plus à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, ce vendredi.

Entre les Français et leur sommeil, c'est une histoire d'amour compliquée qui dure... Après un bond spectaculaire sous l'effet de la crise sanitaire -la proportion de 18-75 ans ayant vécu des problèmes de sommeil récents étant passée de 49 % à 66 %- non seulement ce taux ne recule pas à la faveur du reflux de la pandémie mais, pire, il atteint désormais 70 %, selon une récente étude Ifop pour le site spécialisé Les-Matelas. fr (*)

Face à ces difficultés, la moitié des Français comptent sur la dureté de leur matelas pour les aider à bien dormir. Viennent ensuite, l'épaisseur de celui-ci (48 %), son adaptation à la morphologie (44 %), le matériau de rembourrage (42 %) et son caractère respirant (41 %).

Sur ce dernier critère, les matelas double face vous garantissent justement un couchage adapté à la température, quelle que soit la saison. On vous en dit plus.

À quoi ça sert ?

Certains matelas sont appelés "double face" ou "réversible" car ils présentent deux faces aux revêtements et aux propriétés distinctes : l'une convient à l'hiver tandis que l'autre est pour l'été.

Concrètement, la face été d'un matelas est élaborée à partir de matières respirantes, qui favorisent l'aération et tolèrent bien l'humidité : par exemple, le lin, le coton ou la soie.

A contrario, la face hiver, qui peut parfois contenir de la laine, va conserver la chaleur de votre corps pour vous maintenir au chaud malgré la baisse du thermomètre.

Qu'en est-il des matelas qui ne possèdent qu'une seule face ?

Tous les matelas ne sont pas réversibles. Cela ne veut pas dire pour autant que ce sont des produits de moindre qualité puisqu'il s'agit notamment des matelas à mémoire de forme.

Ces matelas disposent bien souvent de matériaux de garnissage qui garantissent un confort de couchage adapté à toutes les saisons.

Comment les identifier ?

La face hiver présente un piquage moins resserré et sa surface est plus gonflée. « L'accueil moelleux proposé par la face hiver d'un matelas permet d'envelopper le dormeur, afin de conserver sa chaleur corporelle », souligne le docteur Verena Seen, docteur en neurosciences et responsable de la recherche scientifique sur le sommeil pour la marque de literie Emma

Si ces détails techniques ne vous semblent pas flagrants, vous pouvez vous fier à un indice de taille : l'étiquette. L'ensemble des fabricants de matelas ont adopté une convention qui consiste à coudre l'étiquette sur la face hiver.

Vous avez coupé l'étiquette ou elle s'est détachée ? Pas de panique : vous pouvez également vous en remettre au sens d'écriture du nom de la marque sur la tranche du matelas. S'il est à l'endroit, c'est qu'il



s'agit de la face hiver, s'il est à l'envers, c'est la face été.

Quand faire le changement ?

Tout simplement quand vous jugez bon de le faire ! Tout le monde réagit différemment aux températures qui varient également en fonction de votre lieu de résidence, donc le mieux à faire est de suivre votre ressenti : après quelques nuits à avoir trop chaud ou trop froid respectivement au moment du printemps et de l'automne, c'est sûrement le signe qu'il est temps de retourner votre matelas.

Outre le gain de confort, retourner son matelas permet également de prolonger sa durée de vie : dormir toujours sur la même face le déforme logiquement plus rapidement. En retournant votre matelas tous les six mois environ, vous mettez un côté du rembourrage au repos, ce qui peut lui permettre de retrouver, du moins partiellement, sa forme initiale.

« Basculer le matelas d'une face à l'autre permet aussi de limiter l'accumulation de poussière et la prolifération des acariens », précise également le docteur Verena Seen.

En cours de saison, vous pouvez également le retourner dans le sens tête/pied. Le changement de répartition du poids permet là aussi de freiner la déformation. Les fabricants de literie recommandent de renouveler l'opération tous les deux mois.

Vous voilà prêt à passer de bonnes nuits et à gagner quelques années avant de devoir changer votre matelas !

A lire aussi

Les sept erreurs que l'on fait tous en changeant et en lavant nos draps

Taille, matelas... : les critères à prendre en compte pour bien choisir son lit

Se glisser sous la couette, le moment préféré des Français

Étude Ifop pour Les-Matelas. fr, réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 1er au 3 mars 2022 auprès d'un échantillon de 1 007 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



<https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/FB1200/photo-1647533138.jpg>



https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/NW_detail/title-1647533138.jpg

■



Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ?

Eh oui, ne pas dormir toute l'année sur la même face de votre matelas pourrait bien être la clé d'un sommeil apaisé et réparateur.

On vous en dit plus à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, ce vendredi.

Entre les Français et leur sommeil, c'est une histoire d'amour compliquée qui dure... Après un bond spectaculaire sous l'effet de -la proportion de 18-75 ans ayant vécu des problèmes de sommeil récents étant passée de 49 % à 66 %- non seulement ce taux ne recule pas à la faveur du reflux de la pandémie mais, pire, il atteint désormais 70 %, selon

Face à ces difficultés, la moitié des Français comptent sur la dureté de leur matelas pour les aider à bien dormir. Viennent ensuite, l'épaisseur de celui-ci (48 %), son adaptation à la morphologie (44 %), le matériau de rembourrage (42 %) et son caractère respirant (41 %).

Sur ce dernier critère, les matelas double face vous garantissent justement un couchage adapté à la température, quelle que soit la saison. On vous en dit plus.

À quoi ça sert ?

Certains matelas sont appelés "double face" ou "réversible" car ils présentent deux faces aux revêtements et aux propriétés distinctes : l'une convient à l'hiver tandis que l'autre est pour l'été.

Concrètement, la face été d'un matelas est élaborée à partir de, qui favorisent l'aération et tolèrent bien l'humidité : par exemple, le lin, le coton ou la soie.

A contrario, la face hiver, qui peut parfois contenir de la laine, va conserver la chaleur de votre corps pour vous maintenir au chaud malgré la baisse du thermomètre.

Qu'en est-il des matelas qui ne possèdent qu'une seule face ?

Tous les matelas ne sont pas réversibles. Cela ne veut pas dire pour autant que ce sont des produits de moindre qualité puisqu'il s'agit notamment des matelas à mémoire de forme.

Ces matelas disposent bien souvent de matériaux de garnissage qui garantissent un confort de couchage adapté à toutes les saisons.

Comment les identifier ?

La face hiver présente un piquage moins resserré et sa surface est plus gonflée. « L'accueil moelleux proposé par la face hiver d'un matelas permet d'envelopper le dormeur, afin de conserver sa chaleur corporelle », souligne le docteur Verena Seen, docteur en neurosciences et responsable de la recherche scientifique sur le sommeil pour

Si ces détails techniques ne vous semblent pas flagrants, vous pouvez vous fier à un indice de taille : l'étiquette. L'ensemble des fabricants de matelas ont adopté une convention qui consiste à coudre l'étiquette sur la face hiver.

Pas de panique : vous pouvez également vous en remettre au sens d'écriture du nom de la marque sur la tranche du matelas. S'il est à l'endroit, c'est qu'il s'agit de la face hiver, s'il est à l'envers, c'est la face été.



Quand faire le changement ?

Tout simplement quand vous jugez bon de le faire ! Tout le monde réagit différemment aux températures qui varient également en fonction de votre lieu de résidence, donc le mieux à faire est de suivre votre ressenti : après quelques nuits à avoir trop chaud ou trop froid respectivement au moment du printemps et de l'automne, c'est sûrement le signe qu'il est temps de retourner votre matelas.

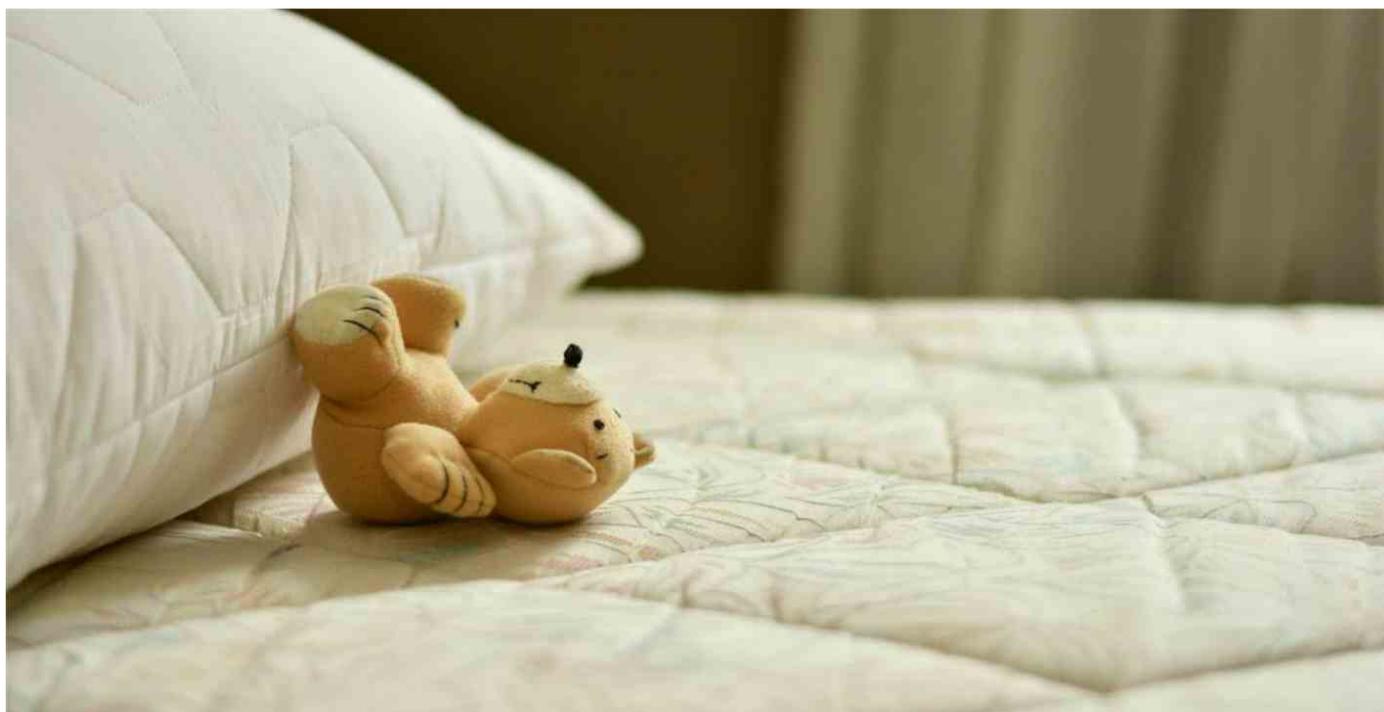
Outre le gain de confort, retourner son matelas permet également de prolonger sa durée de vie : dormir toujours sur la même face le déforme logiquement plus rapidement. En retournant votre matelas tous les six mois environ, vous mettez un côté du rembourrage au repos, ce qui peut lui permettre de retrouver, du moins partiellement, sa forme initiale.

« Basculer le matelas d'une face à l'autre permet aussi de limiter l'accumulation de poussière et la prolifération des acariens », précise également le docteur Verena Seen.

En cours de saison, vous pouvez également le retourner dans le sens tête/pied. Le changement de répartition du poids permet là aussi de freiner la déformation. Les fabricants de literie recommandent de renouveler l'opération tous les deux mois.

Vous voilà prêt à passer de bonnes nuits et à gagner quelques années avant de devoir changer votre matelas !

A lire aussi



<https://cdn-s-www.lejisl.com/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/FB1200/photo-1647533138.jpg>

Savez-vous distinguer la face été de la face hiver de votre matelas ? Photo d'illustration congerdesign/Pixabay ■



Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ?

Eh oui, ne pas dormir toute l'année sur la même face de votre matelas pourrait bien être la clé d'un sommeil apaisé et réparateur. On vous en dit plus à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, ce vendredi.

Entre les Français et leur sommeil, c'est une histoire d'amour compliquée qui dure... Après un bond spectaculaire sous l'effet de la crise sanitaire -la proportion de 18-75 ans ayant vécu des problèmes de sommeil récents étant passée de 49 % à 66 %- non seulement ce taux ne recule pas à la faveur du reflux de la pandémie mais, pire, il atteint désormais 70 %, selon une récente étude Ifop pour le site spécialisé Les-Matelas. fr (*)

Face à ces difficultés, la moitié des Français comptent sur la dureté de leur matelas pour les aider à bien dormir. Viennent ensuite, l'épaisseur de celui-ci (48 %), son adaptation à la morphologie (44 %), le matériau de rembourrage (42 %) et son caractère respirant (41 %).

Sur ce dernier critère, les matelas double face vous garantissent justement un couchage adapté à la température, quelle que soit la saison. On vous en dit plus.

À quoi ça sert ?

Certains matelas sont appelés "double face" ou "réversible" car ils présentent deux faces aux revêtements et aux propriétés distinctes : l'une convient à l'hiver tandis que l'autre est pour l'été.

Concrètement, la face été d'un matelas est élaborée à partir de matières respirantes, qui favorisent l'aération et tolèrent bien l'humidité : par exemple, le lin, le coton ou la soie.

A contrario, la face hiver, qui peut parfois contenir de la laine, va conserver la chaleur de votre corps pour vous maintenir au chaud malgré la baisse du thermomètre.

Comment les identifier ?

La face hiver présente un piquage moins resserré et sa surface est plus gonflée. « L'accueil moelleux proposé par la face hiver d'un matelas permet d'envelopper le dormeur, afin de conserver sa chaleur corporelle », souligne le docteur Verena Seen, docteur en neurosciences et responsable de la recherche scientifique sur le sommeil pour la marque de literie Emma

Si ces détails techniques ne vous semblent pas flagrants, vous pouvez vous fier à un indice de taille : l'étiquette. L'ensemble des fabricants de matelas ont adopté une convention qui consiste à coudre l'étiquette sur la face hiver.

Vous avez coupé l'étiquette ou elle s'est détachée ? Pas de panique : vous pouvez également vous en remettre au sens d'écriture du nom de la marque sur la tranche du matelas. S'il est à l'endroit, c'est qu'il s'agit de la face hiver, s'il est à l'envers, c'est la face été.

Quand faire le changement ?

Tout simplement quand vous jugez bon de le faire ! Tout le monde réagit différemment aux températures qui varient également en fonction de votre lieu de résidence, donc le mieux à faire est de suivre votre ressenti : après quelques nuits à avoir trop chaud ou trop froid respectivement au moment du printemps



et de l'automne, c'est sûrement le signe qu'il est temps de retourner votre matelas.

Outre le gain de confort, retourner son matelas permet également de prolonger sa durée de vie : dormir toujours sur la même face le déforme logiquement plus rapidement. En retournant votre matelas tous les six mois environ, vous mettez un côté du rembourrage au repos, ce qui peut lui permettre de retrouver, du moins partiellement, sa forme initiale.

« Basculer le matelas d'une face à l'autre permet aussi de limiter l'accumulation de poussière et la prolifération des acariens », précise également le docteur Verena Seen.

En cours de saison, vous pouvez également le retourner dans le sens tête/pied. Le changement de répartition du poids permet là aussi de freiner la déformation. Les fabricants de literie recommandent de renouveler l'opération tous les deux mois.

Vous voilà prêt à passer de bonnes nuits et à gagner quelques années avant de devoir changer votre matelas !

Étude Ifop pour Les-Matelas. fr, réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 1er au 3 mars 2022 auprès d'un échantillon de 1 007 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



<https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/FB1200/photo-1647533138.jpg>

Savez-vous distinguer la face été de la face hiver de votre matelas ? Photo d'illustration congerdesign/Pixabay



https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/NW_detail/title-1647533138.jpg

■



Vie quotidienne Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ?

Eh oui, ne pas dormir toute l'année sur la même face de votre matelas pourrait bien être la clé d'un sommeil apaisé et réparateur. On vous en dit plus à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, ce vendredi.

Entre les Français et leur sommeil, c'est une histoire d'amour compliquée qui dure... Après un bond spectaculaire sous l'effet de -la proportion de 18-75 ans ayant vécu des problèmes de sommeil récents étant passée de 49 % à 66 %- non seulement ce taux ne recule pas à la faveur du reflux de la pandémie mais, pire, il atteint désormais 70 %, selon

Face à ces difficultés, la moitié des Français comptent sur la dureté de leur matelas pour les aider à bien dormir. Viennent ensuite, l'épaisseur de celui-ci (48 %), son adaptation à la morphologie (44 %), le matériau de rembourrage (42 %) et son caractère respirant (41 %).

Sur ce dernier critère, les matelas double face vous garantissent justement un couchage adapté à la température, quelle que soit la saison. On vous en dit plus.

À quoi ça sert ?

Certains matelas sont appelés "double face" ou "réversible" car ils présentent deux faces aux revêtements et aux propriétés distinctes : l'une convient à l'hiver tandis que l'autre est pour l'été.

Concrètement, la face été d'un matelas est élaborée à partir de, qui favorisent l'aération et tolèrent bien l'humidité : par exemple, le lin, le coton ou la soie.

A contrario, la face hiver, qui peut parfois contenir de la laine, va conserver la chaleur de votre corps pour vous maintenir au chaud malgré la baisse du thermomètre.

Qu'en est-il des matelas qui ne possèdent qu'une seule face ?

Tous les matelas ne sont pas réversibles. Cela ne veut pas dire pour autant que ce sont des produits de moindre qualité puisqu'il s'agit notamment des matelas à mémoire de forme.

Ces matelas disposent bien souvent de matériaux de garnissage qui garantissent un confort de couchage adapté à toutes les saisons.

Comment les identifier ?

La face hiver présente un piquage moins resserré et sa surface est plus gonflée. « L'accueil moelleux proposé par la face hiver d'un matelas permet d'envelopper le dormeur, afin de conserver sa chaleur corporelle », souligne le docteur Verena Seen, docteur en neurosciences et responsable de la recherche scientifique sur le sommeil pour

Si ces détails techniques ne vous semblent pas flagrants, vous pouvez vous fier à un indice de taille : l'étiquette. L'ensemble des fabricants de matelas ont adopté une convention qui consiste à coudre l'étiquette sur la face hiver.

Pas de panique : vous pouvez également vous en remettre au sens d'écriture du nom de la marque sur la tranche du matelas. S'il est à l'endroit, c'est qu'il s'agit de la face hiver, s'il est à l'envers, c'est la face été.



Quand faire le changement ?

Tout simplement quand vous jugez bon de le faire ! Tout le monde réagit différemment aux températures qui varient également en fonction de votre lieu de résidence, donc le mieux à faire est de suivre votre ressenti : après quelques nuits à avoir trop chaud ou trop froid respectivement au moment du printemps et de l'automne, c'est sûrement le signe qu'il est temps de retourner votre matelas.

Outre le gain de confort, retourner son matelas permet également de prolonger sa durée de vie : dormir toujours sur la même face le déforme logiquement plus rapidement. En retournant votre matelas tous les six mois environ, vous mettez un côté du rembourrage au repos, ce qui peut lui permettre de retrouver, du moins partiellement, sa forme initiale.

« Basculer le matelas d'une face à l'autre permet aussi de limiter l'accumulation de poussière et la prolifération des acariens », précise également le docteur Verena Seen.

En cours de saison, vous pouvez également le retourner dans le sens tête/pied. Le changement de répartition du poids permet là aussi de freiner la déformation. Les fabricants de literie recommandent de renouveler l'opération tous les deux mois.

Vous voilà prêt à passer de bonnes nuits et à gagner quelques années avant de devoir changer votre matelas !

A lire aussi

, réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 1er au 3 mars 2022 auprès d'un échantillon de 1 007 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



<https://cdn-s-www.lalsace.fr/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/FB1200/photo-1647533138.jpg>

Savez-vous distinguer la face été de la face hiver de votre matelas ? Photo d'illustration congerdesign/Pixabay



https://cdn-s-www.lalsace.fr/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/NW_detail/title-1647533138.jpg

■



Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ?

L.L.

Eh oui, ne pas dormir toute l'année sur la même face de votre matelas pourrait bien être la clé d'un sommeil apaisé et réparateur. On vous en dit plus à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, ce vendredi.

Entre les Français et leur sommeil, c'est une histoire d'amour compliquée qui dure... Après un bond spectaculaire sous l'effet de la crise sanitaire -la proportion de 18-75 ans ayant vécu des problèmes de sommeil récents étant passée de 49 % à 66 %- non seulement ce taux ne recule pas à la faveur du reflux de la pandémie mais, pire, il atteint désormais 70 %, selon une récente étude Ifop pour le site spécialisé Les-Matelas. fr (*)

Face à ces difficultés, la moitié des Français comptent sur la dureté de leur matelas pour les aider à bien dormir. Viennent ensuite, l'épaisseur de celui-ci (48 %), son adaptation à la morphologie (44 %), le matériau de rembourrage (42 %) et son caractère respirant (41 %).

Sur ce dernier critère, les matelas double face vous garantissent justement un couchage adapté à la température, quelle que soit la saison. On vous en dit plus.

À quoi ça sert ?

Certains matelas sont appelés "double face" ou "réversible" car ils présentent deux faces aux revêtements et aux propriétés distinctes : l'une convient à l'hiver tandis que l'autre est pour l'été.

Concrètement, la face été d'un matelas est élaborée à partir de matières respirantes, qui favorisent l'aération et tolèrent bien l'humidité : par exemple, le lin, le coton ou la soie.

A contrario, la face hiver, qui peut parfois contenir de la laine, va conserver la chaleur de votre corps pour vous maintenir au chaud malgré la baisse du thermomètre.

Qu'en est-il des matelas qui ne possèdent qu'une seule face ?

Tous les matelas ne sont pas réversibles. Cela ne veut pas dire pour autant que ce sont des produits de moindre qualité puisqu'il s'agit notamment des matelas à mémoire de forme.

Ces matelas disposent bien souvent de matériaux de garnissage qui garantissent un confort de couchage adapté à toutes les saisons.

Comment les identifier ?

La face hiver présente un piquage moins resserré et sa surface est plus gonflée. « L'accueil moelleux proposé par la face hiver d'un matelas permet d'envelopper le dormeur, afin de conserver sa chaleur corporelle », souligne le docteur Verena Seen, docteur en neurosciences et responsable de la recherche scientifique sur le sommeil pour la marque de literie Emma

Si ces détails techniques ne vous semblent pas flagrants, vous pouvez vous fier à un indice de taille : l'étiquette. L'ensemble des fabricants de matelas ont adopté une convention qui consiste à coudre l'étiquette sur la face hiver.

Vous avez coupé l'étiquette ou elle s'est détachée ? Pas de panique : vous pouvez également vous en



remettre au sens d'écriture du nom de la marque sur la tranche du matelas. S'il est à l'endroit, c'est qu'il s'agit de la face hiver, s'il est à l'envers, c'est la face été.

Quand faire le changement ?

Tout simplement quand vous jugez bon de le faire ! Tout le monde réagit différemment aux températures qui varient également en fonction de votre lieu de résidence, donc le mieux à faire est de suivre votre ressenti : après quelques nuits à avoir trop chaud ou trop froid respectivement au moment du printemps et de l'automne, c'est sûrement le signe qu'il est temps de retourner votre matelas.

Outre le gain de confort, retourner son matelas permet également de prolonger sa durée de vie : dormir toujours sur la même face le déforme logiquement plus rapidement. En retournant votre matelas tous les six mois environ, vous mettez un côté du rembourrage au repos, ce qui peut lui permettre de retrouver, du moins partiellement, sa forme initiale.

« Basculer le matelas d'une face à l'autre permet aussi de limiter l'accumulation de poussière et la prolifération des acariens », précise également le docteur Verena Seen.

En cours de saison, vous pouvez également le retourner dans le sens tête/pied. Le changement de répartition du poids permet là aussi de freiner la déformation. Les fabricants de literie recommandent de renouveler l'opération tous les deux mois.

Vous voilà prêt à passer de bonnes nuits et à gagner quelques années avant de devoir changer votre matelas !

A lire aussi

Les sept erreurs que l'on fait tous en changeant et en lavant nos draps

Taille, matelas... : les critères à prendre en compte pour bien choisir son lit

Se glisser sous la couette, le moment préféré des Français



<https://cdn-s-www.estrepublikain.fr/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/FB1200/photo-1647533138.jpg>

Savez-vous distinguer la face été de la face hiver de votre matelas ? Photo d'illustration congerdesign/Pixabay



https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/NW_detail/title-1647533138.jpg

■



Vie quotidienne Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ?

Eh oui, ne pas dormir toute l'année sur la même face de votre matelas pourrait bien être la clé d'un sommeil apaisé et réparateur. On vous en dit plus à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, ce vendredi.

Entre les Français et leur sommeil, c'est une histoire d'amour compliquée qui dure... Après un bond spectaculaire sous l'effet de la crise sanitaire -la proportion de 18-75 ans ayant vécu des problèmes de sommeil récents étant passée de 49 % à 66 %- non seulement ce taux ne recule pas à la faveur du reflux de la pandémie mais, pire, il atteint désormais 70 %, selon une récente étude Ifop pour le site spécialisé Les-Matelas. fr (*)

Face à ces difficultés, la moitié des Français comptent sur la dureté de leur matelas pour les aider à bien dormir. Viennent ensuite, l'épaisseur de celui-ci (48 %), son adaptation à la morphologie (44 %), le matériau de rembourrage (42 %) et son caractère respirant (41 %).

Sur ce dernier critère, les matelas double face vous garantissent justement un couchage adapté à la température, quelle que soit la saison. On vous en dit plus.

À quoi ça sert ?

Certains matelas sont appelés "double face" ou "réversible" car ils présentent deux faces aux revêtements et aux propriétés distinctes : l'une convient à l'hiver tandis que l'autre est pour l'été.

Concrètement, la face été d'un matelas est élaborée à partir de matières respirantes, qui favorisent l'aération et tolèrent bien l'humidité : par exemple, le lin, le coton ou la soie.

A contrario, la face hiver, qui peut parfois contenir de la laine, va conserver la chaleur de votre corps pour vous maintenir au chaud malgré la baisse du thermomètre.

Qu'en est-il des matelas qui ne possèdent qu'une seule face ?

Tous les matelas ne sont pas réversibles. Cela ne veut pas dire pour autant que ce sont des produits de moindre qualité puisqu'il s'agit notamment des matelas à mémoire de forme.

Ces matelas disposent bien souvent de matériaux de garnissage qui garantissent un confort de couchage adapté à toutes les saisons.

Comment les identifier ?

La face hiver présente un piquage moins resserré et sa surface est plus gonflée. « L'accueil moelleux proposé par la face hiver d'un matelas permet d'envelopper le dormeur, afin de conserver sa chaleur corporelle », souligne le docteur Verena Seen, docteur en neurosciences et responsable de la recherche scientifique sur le sommeil pour la marque de literie Emma

Si ces détails techniques ne vous semblent pas flagrants, vous pouvez vous fier à un indice de taille : l'étiquette. L'ensemble des fabricants de matelas ont adopté une convention qui consiste à coudre l'étiquette sur la face hiver.

Vous avez coupé l'étiquette ou elle s'est détachée ? Pas de panique : vous pouvez également vous en remettre au sens d'écriture du nom de la marque sur la tranche du matelas. S'il est à l'endroit, c'est qu'il



s'agit de la face hiver, s'il est à l'envers, c'est la face été.

Quand faire le changement ?

Tout simplement quand vous jugez bon de le faire ! Tout le monde réagit différemment aux températures qui varient également en fonction de votre lieu de résidence, donc le mieux à faire est de suivre votre ressenti : après quelques nuits à avoir trop chaud ou trop froid respectivement au moment du printemps et de l'automne, c'est sûrement le signe qu'il est temps de retourner votre matelas.

Outre le gain de confort, retourner son matelas permet également de prolonger sa durée de vie : dormir toujours sur la même face le déforme logiquement plus rapidement. En retournant votre matelas tous les six mois environ, vous mettez un côté du rembourrage au repos, ce qui peut lui permettre de retrouver, du moins partiellement, sa forme initiale.

« Basculer le matelas d'une face à l'autre permet aussi de limiter l'accumulation de poussière et la prolifération des acariens », précise également le docteur Verena Seen.

En cours de saison, vous pouvez également le retourner dans le sens tête/pied. Le changement de répartition du poids permet là aussi de freiner la déformation. Les fabricants de literie recommandent de renouveler l'opération tous les deux mois.

Vous voilà prêt à passer de bonnes nuits et à gagner quelques années avant de devoir changer votre matelas !

A lire aussi

Les sept erreurs que l'on fait tous en changeant et en lavant nos draps

Taille, matelas... : les critères à prendre en compte pour bien choisir son lit

Se glisser sous la couette, le moment préféré des Français

Magazine Lifestyle

Magazine

Fil Info

France - Monde



<https://cdn-s-www.dna.fr/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/FB1200/photo-1647533138.jpg>

Savez-vous distinguer la face été de la face hiver de votre matelas ? Photo d'illustration congedesign/Pixabay ■



Matelas : mais comment différencier la face été de la face hiver ?

Eh oui, ne pas dormir toute l'année sur la même face de votre matelas pourrait bien être la clé d'un sommeil apaisé et réparateur. On vous en dit plus à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, ce vendredi.

Entre les Français et leur sommeil, c'est une histoire d'amour compliquée qui dure... Après un bond spectaculaire sous l'effet de la crise sanitaire -la proportion de 18-75 ans ayant vécu des problèmes de sommeil récents étant passée de 49 % à 66 %- non seulement ce taux ne recule pas à la faveur du reflux de la pandémie mais, pire, il atteint désormais 70 %, selon une récente étude Ifop pour le site spécialisé Les-Matelas. fr (*)

Face à ces difficultés, la moitié des Français comptent sur la dureté de leur matelas pour les aider à bien dormir. Viennent ensuite, l'épaisseur de celui-ci (48 %), son adaptation à la morphologie (44 %), le matériau de rembourrage (42 %) et son caractère respirant (41 %).

Sur ce dernier critère, les matelas double face vous garantissent justement un couchage adapté à la température, quelle que soit la saison. On vous en dit plus.

À quoi ça sert ?

Certains matelas sont appelés "double face" ou "réversible" car ils présentent deux faces aux revêtements et aux propriétés distinctes : l'une convient à l'hiver tandis que l'autre est pour l'été.

Concrètement, la face été d'un matelas est élaborée à partir de matières respirantes, qui favorisent l'aération et tolèrent bien l'humidité : par exemple, le lin, le coton ou la soie.

A contrario, la face hiver, qui peut parfois contenir de la laine, va conserver la chaleur de votre corps pour vous maintenir au chaud malgré la baisse du thermomètre.

Qu'en est-il des matelas qui ne possèdent qu'une seule face ?

Tous les matelas ne sont pas réversibles. Cela ne veut pas dire pour autant que ce sont des produits de moindre qualité puisqu'il s'agit notamment des matelas à mémoire de forme.

Ces matelas disposent bien souvent de matériaux de garnissage qui garantissent un confort de couchage adapté à toutes les saisons.

Comment les identifier ?

La face hiver présente un piquage moins resserré et sa surface est plus gonflée. « L'accueil moelleux proposé par la face hiver d'un matelas permet d'envelopper le dormeur, afin de conserver sa chaleur corporelle », souligne le docteur Verena Seen, docteur en neurosciences et responsable de la recherche scientifique sur le sommeil pour la marque de literie Emma

Si ces détails techniques ne vous semblent pas flagrants, vous pouvez vous fier à un indice de taille : l'étiquette. L'ensemble des fabricants de matelas ont adopté une convention qui consiste à coudre l'étiquette sur la face hiver.

Vous avez coupé l'étiquette ou elle s'est détachée ? Pas de panique : vous pouvez également vous en remettre au sens d'écriture du nom de la marque sur la tranche du matelas. S'il est à l'endroit, c'est qu'il



s'agit de la face hiver, s'il est à l'envers, c'est la face été.

Quand faire le changement ?

Tout simplement quand vous jugez bon de le faire ! Tout le monde réagit différemment aux températures qui varient également en fonction de votre lieu de résidence, donc le mieux à faire est de suivre votre ressenti : après quelques nuits à avoir trop chaud ou trop froid respectivement au moment du printemps et de l'automne, c'est sûrement le signe qu'il est temps de retourner votre matelas.

Outre le gain de confort, retourner son matelas permet également de prolonger sa durée de vie : dormir toujours sur la même face le déforme logiquement plus rapidement. En retournant votre matelas tous les six mois environ, vous mettez un côté du rembourrage au repos, ce qui peut lui permettre de retrouver, du moins partiellement, sa forme initiale.

« Basculer le matelas d'une face à l'autre permet aussi de limiter l'accumulation de poussière et la prolifération des acariens », précise également le docteur Verena Seen.

En cours de saison, vous pouvez également le retourner dans le sens tête/pied. Le changement de répartition du poids permet là aussi de freiner la déformation. Les fabricants de literie recommandent de renouveler l'opération tous les deux mois.

Vous voilà prêt à passer de bonnes nuits et à gagner quelques années avant de devoir changer votre matelas !

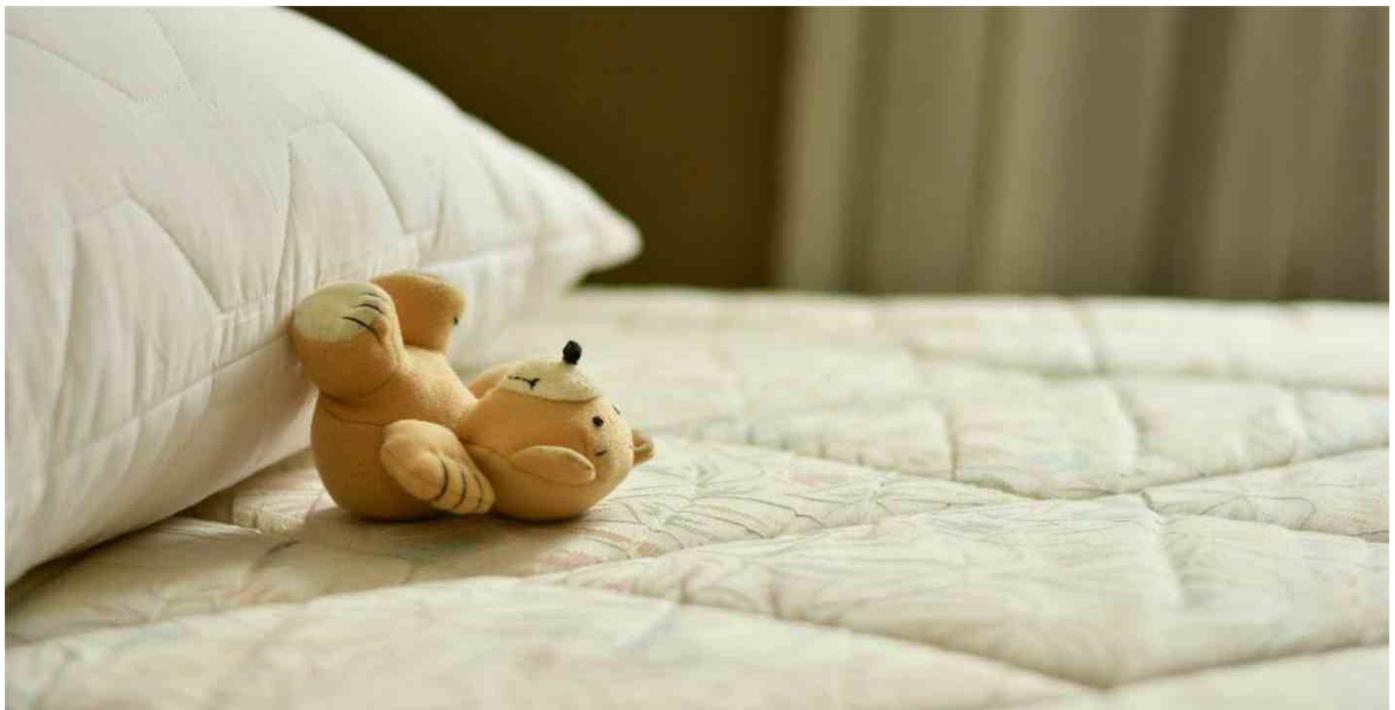
A lire aussi

Les sept erreurs que l'on fait tous en changeant et en lavant nos draps

Taille, matelas... : les critères à prendre en compte pour bien choisir son lit

Se glisser sous la couette, le moment préféré des Français

Étude Ifop pour Les-Matelas. fr, réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 1er au 3 mars 2022 auprès d'un échantillon de 1 007 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



<https://cdn-s-www.bienpublic.com/images/946209EE-AB2F-4429-8B70-0B4166A631C9/FB1200/photo-1647533138.jpg>

Savez-vous distinguer la face été de la face hiver de votre matelas ? Photo d'illustration congerdesign/Pixabay ■



Comment le manque de sommeil peut faire flancher la mémoire

Réservé aux abonnés

Clémence Ballandras

Ce 18 mars se déroule la 22e journée internationale du sommeil. L'occasion de revenir sur le lien entre manque de repos et trous de mémoire.

Si un adulte doit dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour bénéficier de tous les avantages du sommeil, la moyenne en France n'est que de 6 h 42 les jours de semaine, selon une étude de Santé Publique France. Un constat préoccupant, quand on sait à quel point le sommeil est primordial pour notre santé et garantir le bon fonctionnement des fonctions cognitives telles que la mémoire.

Des difficultés d'encodage, de stockage et de restitution

Lors d'une nuit de sommeil, le cerveau traverse plusieurs cycles constitués de sommeils légers, profonds et paradoxaux. Ces derniers vont jouer chacun un rôle sur notre mémoire déclarative - c'est-à-dire la mémoire qui renvoie à notre capacité à se rappeler des faits et des événements - et sur notre mémoire procédurale - qui renvoie aux habitudes et automatismes.

Or, une durée ou une qualité insuffisante de sommeil (apnée du sommeil ou insomnie, par exemple) va dérégler les cycles et perturber notamment l'activité de l'hippocampe, une partie du cerveau qui gère la mémoire. Conséquence : mémorisation et apprentissage sont mis à mal. Le manque de sommeil va, en effet, empêcher la restauration de nos capacités d'encodage, c'est-à-dire nos capacités à acquérir de nouvelles connaissances. Car si ces dernières se détériorent naturellement en fin de journée, c'est grâce au sommeil qu'elles sont normalement remises à zéro.

Une mauvaise nuit va également impacter négativement la consolidation de la mémoire, c'est-à-dire le stockage des informations de manière à les faire durer dans le temps. Enfin, la récupération, le processus qui permet à une information d'être extraite de la mémoire, va également pâtir du nombre insuffisant d'heures de sommeil.

Un lien entre mauvais sommeil et démence

Si mal dormir de temps à autre peut donc avoir comme seule conséquence de vous faire oublier vos clés ou un rendez-vous, un sommeil insuffisant de manière régulière peut avoir des conséquences plus sérieuses sur votre mémoire. C'est en tout cas les conclusions de plusieurs études, notamment celle de l'Inserm et de l'Université de Paris avec University College London, publiée en avril 2021

Menée sur près de 8 000 patients suivis sur vingt-cinq ans, cette étude montre qu'un sommeil de six heures ou moins par nuit, pour des personnes âgées de 50 à 70 ans, est associé à un risque accru de pathologies provoquant la démence, telle que la maladie d'Alzheimer. Ainsi, le risque de démence est plus élevé de 30 % pour les personnes faisant des petites nuits, comparativement à ceux qui dorment en accord avec les recommandations, à savoir sept heures minimum.



https://www.letelegramme.fr/images/2022/03/18/en-ne-dormant-pas-assez-les-cycles-de-sommeil-sont_6257375_1000x526.jpg?v=1

En ne dormant pas assez, les cycles de sommeil sont perturbés, ce qui empêche une pleine capacité de mémorisation. (Photo François Destoc/Le Télégramme) ■



Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme

Dedi-Grigoriou/Shutterstock. com © Crédit photo : destinationsante. com Nous, parents, sommes décidément des êtres paradoxaux.

Alors que nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience de l'importance du sommeil pour nos enfants, nous n'adaptions pas nos comportements en conséquence ! C'est ce qui ressort d'une enquête* conduite par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

En effet, selon ce travail, beaucoup de parents sont conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez. Mais dans les faits, « 38 % des enfants se couchent après 21 heures en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans », commente le Pr Patricia Franco, neuropédiatre et spécialiste du sommeil de l'enfant. « 45% des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et les durées de sommeil en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectées, ce qui est contraire à toutes les recommandations ».

Une surexposition aux écrans

Des enfants qui se couchent trop tard et se lèvent trop tôt... La faute notamment à la présence excessive d'écrans. Car entre ce que déclarent les parents et la réalité des faits, il y a encore un gouffre. Si 80% des mères et/ou pères assurent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans, l'enquête montre que 55 % des enfants passent plus d'une heure sur tablette, smartphone, ordinateur ou télé après 17h en semaine. Avec un impact sur leur durée de sommeil. Ce qui s'accompagne de plus de fatigue le matin au réveil. Pour Patricia Franco, « ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans (en fin de journée) dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a été mis en évidence. »

Par ailleurs lorsque l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre, son temps d'endormissement est augmenté de 18 minutes en moyenne (48 minutes contre 30), ce qui multiplie par deux les troubles du sommeil (réveils nocturnes...).

Rappelons enfin que le sommeil de l'enfant évolue par étape. Il a ainsi besoin en moyenne de : 12 heures entre 3 et 5 ans ; 11 heures entre 5 et 6 ans ; 10 à 11 heures entre 7 et 12 ans.

A noter : Ce 18 mars se tient la 22e Journée du Sommeil. Plusieurs manifestations (portes ouvertes, conférences, animations, ateliers...) auront lieu dans toute la France, en ligne ou en présentiel.

Retrouvez le programme complet en cliquant [ici](#).

*Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans

Arthrose et sexualité : ajustements requis !

Source : Destination Santé

Votre commentaire

Réagissez à cet article.

Pour commenter, merci de vous connecter.



<https://media.sudouest.fr/10174200/1200x-1/so-623351a766a4bdd701491f91-ph0.jpg>





■ <https://media.sudouest.fr/10174200/1000x500/so-623351a766a4bdd701491f91-ph0.jpg?v=1647530407>



39% des Belges roulent alors qu'ils sont très fatigués

C'est l'un des pires taux européens, met en garde l'Agence pour la sécurité routière (AWSR) qui pointe les publics et les moments à risques. Ce vendredi, c'est la Journée internationale du sommeil. Le thème peut prêter à sourire ceux qui dorment sur leurs deux oreilles, mais il s'agit notamment d'un véritable enjeu en matière de sécurité routière. « Il arrive à 39 % des conducteurs belges de prendre le volant alors qu'ils se sentent très fatigués », pointe Belinda Demattia, porte-parole de l'AWSR. Ce taux est l'un des plus élevés d'Europe, selon le Baromètre de la conduite responsable réalisé en 2021 par la fondation Vinci. À titre de comparaison, la France est à 35 %, les Pays-Bas à 25 % et l'Allemagne à 21 % pour une moyenne européenne de 29 %.

Toujours selon ce baromètre, 11 % des conducteurs belges déclarent avoir déjà eu ou failli avoir un accident en raison d'un assouplissement ou d'un endormissement au volant. « Plus d'un conducteur wallon sur deux se dit capable de résister à la fatigue pour un trajet de 1h ou moins ! Et pourtant, la somnolence altère ses facultés sans qu'il ne s'en rende compte », indique notre interlocutrice.

Les accidents liés à la somnolence sont souvent graves car le conducteur n'a pas tenté de freiner. « Près d'un accident de la route sur cinq en Wallonie implique un seul véhicule qui a heurté un obstacle situé en dehors de la chaussée. On peut suspecter que la fatigue a pu jouer un rôle dans une partie de ces accidents », estime Belinda Demattia.

Tous les conducteurs peuvent être concernés par la somnolence au volant mais les études montrent que certains publics ont davantage de risques de s'endormir au volant, à commencer par les travailleurs à pauses. Les jeunes conducteurs ont un besoin physiologique de sommeil plus important que les plus âgés et celui-ci est souvent insatisfait en raison de leur mode de vie. Sont aussi concernées les personnes qui souffrent de troubles du sommeil.

De même certaines circonstances sont plus risquées. C'est le cas de l'autoroute en raison du nombre moindre de stimulations et de l'environnement de conduite monotone. Quel que soit le type de route, le risque augmente lorsque le trajet dépasse 60 km.

Les effets de la fatigue sur la conduite sont comparables à l'alcool : diminution de la vigilance, inattention, difficulté à rester sur sa bande de circulation, temps de réaction et réflexes plus lents et moins précis. « Le risque d'accident est six fois plus grand si on n'a dormi que cinq heures pendant plusieurs nuits consécutives par rapport à un conducteur ayant dormi 8 heures », compare la porte-parole de l'Agence.

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) : Région wallonne



Météo du vendredi 18 mars. Lecture, sexe et méditation : les recettes des Français pour mieux dormir



En amont de la **Journée du Sommeil**, le 18 mars 2022, Wopilo, marque française de linge de lit et petite literie, a voulu tout savoir sur la relation des Français avec leur sommeil. Est-il perçu comme un problème ou un plaisir, comment le trouver, l'améliorer et en faire un allié du quotidien ? Quelles activités les Français sont-ils prêts à sacrifier en échange d'une bonne nuit de sommeil ?

Après avoir rencontré des difficultés en la matière durant les périodes de confinement, les Français vont mieux côté sommeil : 25 % dorment bien ou très bien, et pour 65 %, cela dépend des périodes. Seules 11% des personnes interrogées par Wopilo affirment dormir mal ou très mal. Autre signe de ce retour à une relation plus apaisée : 70 % considèrent le sommeil comme un plaisir. C'est même, pour 46%, LE secret de leur forme, beauté ou intelligence ! Seuls 22 % le considèrent comme un problème, et 9 % comme une perte de temps incompressible. Malgré les injonctions de notre société à être toujours plus productif, la tendance de la « slow life » gagne du terrain !

Le sommeil plutôt que...

Ce sommeil est-il apprécié au point de renoncer à d'autres activités, et si oui lesquelles ? Pour 62 % des sondés, la réponse est claire : ils seraient prêts à sacrifier une soirée de fête en échange d'une bonne nuit ! Les confinements à répétition auraient-ils eu raison des fêtards ? En deuxième position, 53 % estiment que le visionnage de leur série préférée peut bien attendre, au profit d'un sommeil réparateur. Bien plus loin derrière, seulement un sondé sur trois (34 %) serait prêt à tourner le dos à un bon repas pour lui préférer une bonne nuit. Et pour 22 %, c'est une discussion enrichissante avec un proche qu'ils seraient prêts à sacrifier pour pouvoir se reposer davantage. Enfin, seuls 19 % préfèrent rejoindre les bras de Morphée plutôt qu'une partie de jambes en l'air...!

Remèdes naturels, méditation et bruits blancs au service de nos nuits

Selon une idée reçue fortement ancrée, la France serait championne mondiale de la

consommation de somnifères. En réalité, la quantité de somnifères prescrits en France diminue depuis le milieu des années 2010. La consommation a remonté durant la crise sanitaire, mais aujourd'hui, le retour à des solutions naturelles reprend le dessus. Ainsi, s'ils devaient choisir une invention géniale autour du sommeil, les Français éliraient d'abord, à 41 %, la formule magique qui permettrait de s'endormir à tout moment et en tout lieu. 34 % choisiraient une literie capable de supprimer les réveils nocturnes. En revanche, face à une « pilule procurant instantanément les effets d'une bonne nuit de sommeil », seuls 15 % tenteraient l'expérience, sans doute parce qu'elle semble trop chimique pour être honnête !

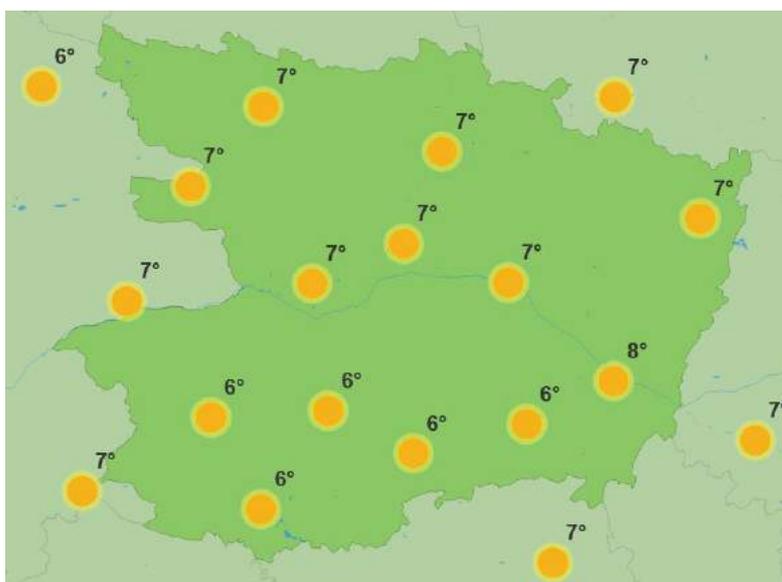
Interrogés sur les gestes qu'ils privilégient pour s'endormir, les Français continuent de mettre en avant des solutions naturelles et non chimiques. Ainsi, 56 % optent pour la lecture. Et, même s'ils savent à 80 % que les écrans ne sont pas recommandés avant de dormir, 44 % visionnent quand même un film ou une série au moment du coucher. Un répondant sur trois (33 %) optera pour le pouvoir naturel des endorphines après avoir fait l'amour. Presque aussi naturelle, la tisane relaxante est plébiscitée par 26 % des sondés. Enfin, tendance de plus en plus forte, la méditation est pratiquée par 20% des répondants pour s'endormir plus vite.

Côté accessoires d'aide au sommeil, on observe que les applications de méditation/relaxation, ainsi que les diffuseurs de bruits blancs – parmi lesquels on trouve les Youtubeurs ASMR – ont intégré la routine du soir de plus d'un répondant sur cinq (21,5 %).

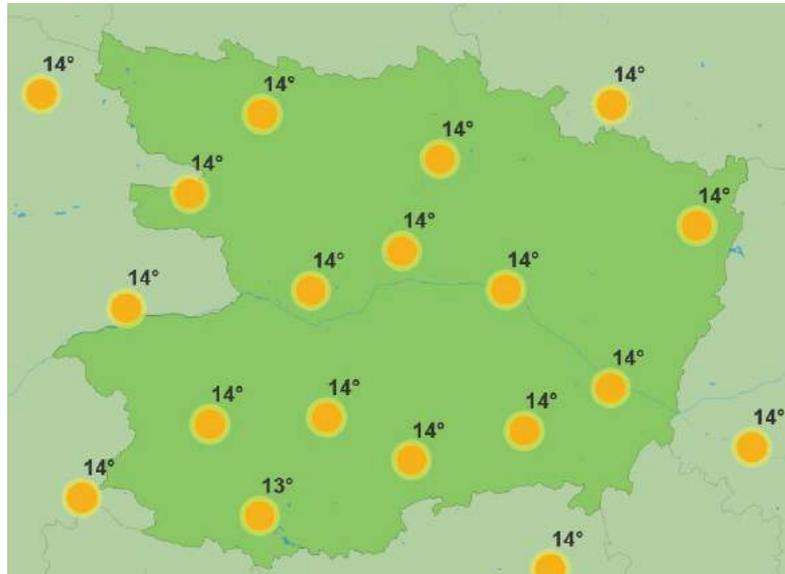
Côté météo

Après plusieurs jours de nuages et de poussière désertique, le soleil fera son grand retour ce vendredi 18 mars. Le matin, nous aurons 6 à 8 degrés et le ciel sera parfaitement dégagé. Dans la journée, le temps restera tout aussi ensoleillé et nous aurons 14 degrés en moyenne. En soirée, 11 degrés sont annoncés, ainsi que du soleil.

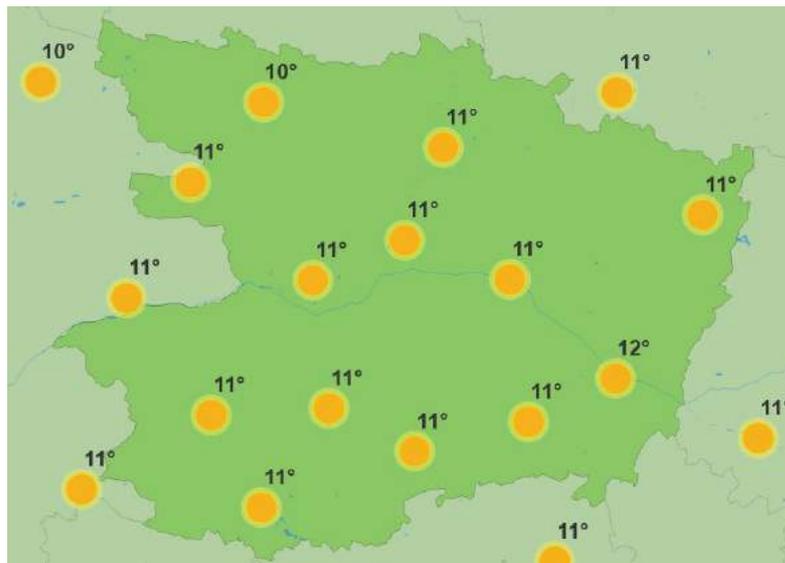
Matin



Après-midi



Soir





Journée internationale du sommeil : quel est l'impact des nuits hachées sur les parents de jeunes enfants ?

16/03/2022



© istock

Passer du stade de **couple** à celui de parents est un énorme changement, sur beaucoup de points, et notamment sur celui du **sommeil** !

Nuits fractionnées : quelles conséquences sur les parents ?

Impossible (ou presque) quand on devient parents de s'offrir des **nuits de 7 à 9 heures** ! Résultat, pour 7 parents sur 10, la **fatigue** est le principal contrecoup des nuits hachées, suivie de l'**angoisse** et du **stress** pour **40 %** des parents, d'après un sondage réalisé par Owlet. Mais ce n'est pas tout ! **3 parents sur 10** confient également ressentir de l'**impatience**, de la **nervosité** ou de l'**anxiété** au moment du coucher.

Les raisons de la crainte des parents

Pourquoi cette anxiété des parents au moment du coucher ? Ils donnent plusieurs raisons à cette crainte. **54 %** des parents de bébés âgés de moins de six mois craignent, de manière générale, qu'il **lui arrive quelque chose**, et **34 %** disent précisément avoir peur qu'il **s'étouffe**. Toutes ces inquiétudes ont, encore une fois, un retentissement sur les parents : **30 %** des jeunes parents déclarent avoir **perdu leur libido** à cause des nuits fractionnées.

Un bon sommeil, indispensable pour bébé

Les parents ne rigolent pas avec le sommeil de leur enfant : **80 %** d'entre eux pensent que la qualité du sommeil de leur enfant a un **impact positif** sur son bon développement. D'ailleurs, un peu plus d'un parent sur deux estime que les aspects matériels comme un **lit confortable**, une **bonne température** dans la chambre de l'enfant ont de l'importance. C'est pour cela que **3 parents sur 10** ont recours à un **babyphone**. Ils trouvent que ce dernier a un impact positif sur le sommeil de leur bébé.



Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme

"Les enfants ne dorment pas assez !" C'est l'alerte lancée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance à l'occasion de la 22e journée du sommeil qui se tiendra ce 18 mars.

Nous, parents, sommes décidément des êtres paradoxaux. Alors que nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience de l'importance du sommeil pour nos enfants, nous n'adaptions pas nos comportements en conséquence ! C'est ce qui ressort d'une enquête* conduite par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

En effet, selon ce travail, beaucoup de parents sont conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez. Mais dans les faits, " 38 % des enfants se couchent après 21 heures en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans ", commente le Pr Patricia Franco, neuropédiatre et spécialiste du sommeil de l'enfant. " 45% des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et les durées de sommeil en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectées, ce qui est contraire à toutes les recommandations

Une surexposition aux écrans

Des enfants qui se couchent trop tard et se lèvent trop tôt... La faute notamment à la présence excessive d'écrans. Car entre ce que déclarent les parents et la réalité des faits, il y a encore un gouffre. Si 80% des mères et/ou pères assurent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans, l'enquête montre que 55 % des enfants passent plus d'une heure sur tablette, smartphone, ordinateur ou télé après 17h en semaine. Avec un impact sur leur durée de sommeil. Ce qui s'accompagne de plus de fatigue le matin au réveil. Pour Patricia Franco, " ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans (en fin de journée) dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a été mis en évidence.

Par ailleurs lorsque l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre, son temps d'endormissement est augmenté de 18 minutes en moyenne (48 minutes contre 30), ce qui multiplie par deux les troubles du sommeil (réveils nocturnes...).

Rappelons enfin que le sommeil de l'enfant évolue par étape. Il a ainsi besoin en moyenne de :

12 heures entre 3 et 5 ans ;

11 heures entre 5 et 6 ans ;

10 à 11 heures entre 7 et 12 ans.

A noter : Ce 18 mars se tient la 22e Journée du Sommeil. Plusieurs manifestations (portes ouvertes, conférences, animations, ateliers...) auront lieu dans toute la France, en ligne ou en présentiel.

Retrouvez le programme complet en cliquant [ici](#)

*Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans



<https://images.lindependant.fr/api/v1/images/view/62334d343bd0f71cdf5eed87/large/image.jpg?v=1>

Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme ■



Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ?

Le sommeil fait partie intégrante de la santé. Si les nuits ne sont pas assez bonnes, notre organisme a vite fait de nous le faire ressentir.

Mais comment savoir si notre sommeil est suffisamment réparateur ? Le point avec le Dr Marc Rey, neurologue et Président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Ce qui n'a rien d'une perte de temps, ni d'anodin. Des nuits de mauvaise qualité impactent directement notre santé. Comme le rappelle le Dr Marc Rey, « une privation de sommeil peut conduire à un état dépressif, à une anxiété, à des difficultés de concentration. Sans oublier que lorsque l'on dort, notre système immunitaire se consolide. Il n'est pas rare qu'en cas de dette de sommeil, l'on soit davantage sujet aux maux de l'hiver. Enfin, la fatigue et la somnolence diurnes font le lit de l'obésité en modulant les hormones qui régulent l'appétit ».

C'est quoi un sommeil réparateur ?

« Bien entendu, il n'existe pas une réponse univoque », lance Marc Rey. « La durée est très importante. Mais nous n'avons pas tous les mêmes besoins. Pour savoir si votre sommeil est suffisamment réparateur, vous devez - comme son nom l'indique - vous sentir réparé. Comment ? Bien sûr, n'évaluez pas votre état d'esprit immédiatement en vous levant, lorsque vous êtes encore dans l'inertie du sommeil. Mais une heure après, si vous vous sentez reposé, c'est que votre nuit aura joué son rôle réparateur ».

Le sommeil d'avant minuit est-il plus réparateur ?

Voilà un vieil adage, « qui n'est valable que pour ceux qui ont l'habitude de se coucher avant minuit », continue le neurologue. « En fait, le début de nuit est très important car il est plus riche en sommeil lent profond. C'est lui qui permet de bien récupérer ». Donc, dans la mesure où le sommeil réparateur intervient en début de sommeil, à vous de voir, selon le nombre d'heures dont vous avez besoin, à quel moment vous coucher pour être en pleine forme le lendemain.

Le sommeil, ça s'entretient

Plusieurs comportements peuvent vous aider à (re) trouver le sommeil du juste :

Adoptez des horaires réguliers, « afin d'être en harmonie avec le fonctionnement de votre horloge biologique » ;

Pour un sommeil de qualité, pratiquez une activité physique régulière, et surtout à distance du coucher. En effet, pour tomber dans les bras de Morphée, l'organisme a besoin de baisser en température ;

Exposez-vous à la lumière naturelle. La sécrétion de la mélatonine - une hormone intimement liée à la synchronisation du cycle veille/sommeil - est bloquée à la lumière. Et elle reprend lorsqu'il fait nuit. Voilà aussi pourquoi il vaut mieux éviter les écrans (et leur lumière bleue) avant de se coucher ;

Bien entendu, évitez l'alcool qui contrairement à une idée reçue ne favorise pas le sommeil de qualité. Pas plus que le tabac, qui est un stimulant.

Quid des aides pour dormir ?

Si vos nuits ne vous semblent guère réparatrices, devez-vous vous tourner vers les somnifères ?

« Autrefois, les barbituriques n'avaient aucun égard pour le sommeil », continue Marc Rey.

« Aujourd'hui, les hypnotiques sont beaucoup plus respectueux. Pour autant, ils ne considèrent pas ce



sommeil dans sa complexité, car ils empêchent le cerveau de créer son propre sommeil. Voilà pourquoi leur usage ne doit pas se prolonger ».

Et que penser des tisanes et autres produits phytothérapeutiques « nuit calme ». « Ils ne peuvent pas faire de mal. Ils participent au rituel du coucher... Mais soyons honnêtes : leur effet est léger ! »

À noter : Si au bout de plusieurs nuits, votre sommeil vous semble peu réparateur, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Une anxiété ou une apnée du sommeil peut se cacher derrière...



[https://www.letelegramme.](https://www.letelegramme.fr/images/2022/03/18/si-les-nuits-ne-sont-pas-assez-bonnes-notre-organisme-a_6257397_1000x526.jpg?v=1)

[fr/images/2022/03/18/si-les-nuits-ne-sont-pas-assez-bonnes-notre-organisme-a_6257397_1000x526. jpg?v=1](https://www.letelegramme.fr/images/2022/03/18/si-les-nuits-ne-sont-pas-assez-bonnes-notre-organisme-a_6257397_1000x526.jpg?v=1)

Si les nuits ne sont pas assez bonnes, notre organisme a vite fait de nous le faire ressentir. (Archives Le Télégramme) ■



Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme

« **Les enfants ne dorment pas assez !** » C'est l'alerte lancée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance à l'occasion de la 22e journée du sommeil qui se tiendra ce vendredi 18 mars.

Nous, parents, sommes décidément des êtres paradoxaux. Alors que nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience de l'importance du sommeil pour nos enfants, nous n'adaptions pas nos comportements en conséquence ! C'est ce qui ressort d'une enquête (1) conduite par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

En effet, selon ce travail, beaucoup de parents sont conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez. Mais dans les faits, « 38 % des enfants se couchent après 21 heures en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans », commente le Pr Patricia Franco, neuropédiatre et spécialiste du sommeil de l'enfant. « 45 % des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et les durées de sommeil en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectées, ce qui est contraire à toutes les recommandations ».

Une surexposition aux écrans

Des enfants qui se couchent trop tard et se lèvent trop tôt... La faute notamment à la présence excessive d'écrans. Car entre ce que déclarent les parents et la réalité des faits, il y a encore un gouffre. Si 80 % des mères et/ou pères assurent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans, l'enquête montre que 55 % des enfants passent plus d'une heure sur tablette, smartphone, ordinateur ou télé après 17 h en semaine. Avec un impact sur leur durée de sommeil. Ce qui s'accompagne de plus de fatigue le matin au réveil.

Pour Patricia Franco, « ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans (en fin de journée) dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a été mis en évidence ».

Par ailleurs lorsque l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre, son temps d'endormissement est augmenté de 18 minutes en moyenne (48 minutes contre 30), ce qui multiplie par deux les troubles du sommeil (réveils nocturnes...).

Rappelons enfin que le sommeil de l'enfant évolue par étapes. Il a ainsi besoin en moyenne de :

- 12 heures entre 3 et 5 ans ;
- 11 heures entre 5 et 6 ans ;
- 10 à 11 heures entre 7 et 12 ans.

À noter : Ce 18 mars se tient la 22e Journée du Sommeil. Plusieurs manifestations (portes ouvertes, conférences, animations, ateliers...) auront lieu dans toute la France, en ligne ou en présentiel.

Retrouvez le programme complet en cliquant [ici](#)

(1) Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents



d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30 % étaient âgés de moins de 35 ans et 70 % de 35-64 ans



https://www.letelegramme.fr/images/2022/03/17/sommeil-des-enfants-les-specialistes-tirent-la-sonnette-d-al_6261004_1000x526.jpg?v=1

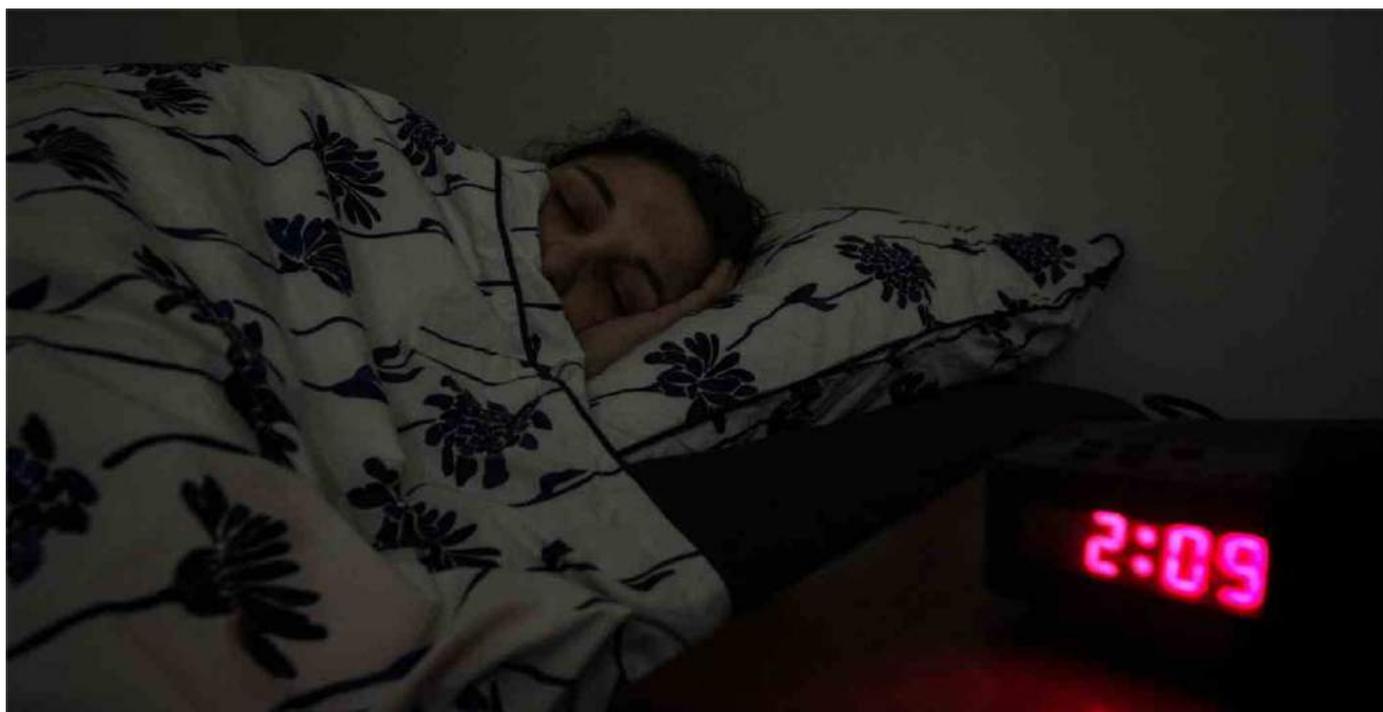
(Destination Santé/DR) ■



Sommeil de l'enfant : les avis des experts lyonnais

Dans le cadre de la Journée du sommeil, une après-midi d'information est organisée ce vendredi 18 mars, à l'hôpital Femme Mère Enfant de Bron autour du sommeil de l'enfant, de 14 h à 17 h.

Plusieurs experts lyonnais parmi lesquels le P r Patricia Franco, neuropédiatre, Claude Gronfier, neurobiologiste, Stéphanie Mazza, neuropsychologue, le D r Priscille Bierme, pneumopédiatre, interviendront autour de diverses thématiques comme l'enfant ronfleur, l'insomnie de l'enfant, l'impact des écrans sur le sommeil... La conférence se déroulera en présentiel et en distanciel.



<https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/98836DCF-D373-4EFF-8509-E3BBDED72567/FB1200/photo-1647552987.jpg>



https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/98836DCF-D373-4EFF-8509-E3BBDED72567/NW_detail/title-1647552987.jpg

■



L'école du sommeil de Mainvilliers lutte contre l'apnée du sommeil

L'hôpital privé d'Eure-et-Loir de Mainvilliers et son école du sommeil veulent profiter de la 22e Journée mondiale du sommeil pour prévenir des dangers de l'apnée.

Vendredi 18 mars, c'est la Journée mondiale du sommeil. Ce moment qui représente un tiers de notre vie, soit entre 25 et 27 ans selon plusieurs études. L'hôpital privé d'Eure-et-Loir, situé à Mainvilliers, est doté depuis deux ans d'une école du sommeil, où le docteur Rim Savatier y est spécialiste du sommeil. Elle livre les clés d'un dodo réparateur.

On sent effectivement une prise de conscience de la population de l'importance de dormir. Avant, c'était un temps considéré comme accessoire mais la pandémie de Covid-19 a changé la donne. Les gens ont eu le temps de se pencher dessus et ils se sont aperçus que leur sommeil avait été perturbé.

Les confinements tout comme la guerre en Ukraine génèrent de l'anxiété qui perturbe le sommeil. Ce stress rend compliqué l'endormissement en début et en cours de nuit, en cas de réveils intempestifs. Le télétravail a aussi sa part de responsabilité car il a déréglé les habitudes qui participaient à la structure du sommeil. J'ai vu beaucoup plus de patients consulter et ils sont surtout de plus en plus jeunes.

La durée optimale dépend de l'âge. Pour des enfants ou des adolescents, huit heures minimum sont nécessaires mais dix heures, c'est parfait. Pour les adultes, il faut distinguer les gros et petits dormeurs des autres. Les gros dormeurs peuvent avoir besoin de neuf ou dix heures alors que d'autres se sentent en forme après seulement quatre à cinq heures par nuit. Ces gens-là ne représentent que 1 à 2 % de la population. La norme se situe entre sept et huit heures de sommeil. Il faut savoir qu'en quinze ans, les Français ont perdu 1 h 30 de sommeil.

Pratique. Vendredi 18 mars, un stand d'information sera animé par le docteur Savatier et Laura Mendy, infirmière référente sommeil, de 10 heures à 12 heures, à l'hôpital privé d'Eure-et-Loir de Mainvilliers. Une conférence est organisée à la salle George Billebault d'Illiers-Combray le même jour, à 18 h 30. Le docteur Rim Savatier répondra aux questions sur les troubles du sommeil.

Mal ou peu dormir peut engendrer des sautes d'humeur, une mauvaise concentration et bien entendu de la somnolence qui peut provoquer des accidents. Les maladies cardiovasculaires sont plus fréquentes chez les sujets ayant un mauvais sommeil. Des accidents vasculaires cérébraux peuvent survenir, l'obésité et le diabète sont plus fréquents également.

Il faut revenir aux fondamentaux en se couchant dans le calme et l'obscurité ainsi que dans une literie confortable. Ne pas consommer de boisson excitante comme du thé ou du café peut aider, comme éviter les activités physiques intenses ou les gros repas. Surtout, les écrans de smartphone, ordinateur et leur lumière bleue sont à proscrire. Lire un livre par contre peut faciliter l'endormissement. Si l'ouvrage est lu sur une liseuse, il faut diminuer l'intensité de la luminosité pour obtenir un éclairage jaunâtre comme les pages d'un livre. La même réflexion s'applique aux ampoules. Les gens veulent une luminosité blanche maximale or celle-ci est faite de lumière bleue donc il faut avoir des ampoules jaunes à quelques endroits de la chambre.

Quand le sommeil est une maladie

La qualité change. Les seniors éprouvent plus de difficultés à s'endormir et se réveillent souvent



plusieurs fois par nuit. Ils ont une quantité de sommeil profond moins important au fil des années. À cause de problème de cataracte (opacification partielle ou totale du cristallin qui menace la vue à long terme), de moins en moins de lumière pénètre dans l'œil, la production de mélatonine, hormone qui provoque le sommeil est moindre. Ce qu'il ne faut surtout pas faire, c'est rester allongé sur son lit en attendant que le sommeil arrive.

Prendre des substituts de mélatonine disponibles en pharmacie peut être utile à condition que les troubles datent de moins de six mois. S'ils se prolongent, il faut consulter. Je reçois parfois en consultation des gens qui ont des problèmes depuis des années voire depuis l'enfance. Une intervention précoce est indispensable.

A Mainvilliers, nous avons décidé de nous y consacrer. Ce trouble pourrait toucher 8 % des Français, mais le taux de dépistage est très faible, autour de 3 %, il faut l'améliorer. C'est souvent le conjoint qui repère une apnée du sommeil qui se caractérise par des ronflements et une pause des respirations. C'est un trouble qui peut être soigné de différentes manières. Pour un traitement adapté, il faut se tourner vers des spécialistes.

Aurélie Chupin ■



Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme

"Les enfants ne dorment pas assez !" C'est l'alerte lancée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance à l'occasion de la 22e journée du sommeil qui se tiendra ce 18 mars.

Nous, parents, sommes décidément des êtres paradoxaux. Alors que nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience de l'importance du sommeil pour nos enfants, nous n'adaptions pas nos comportements en conséquence ! C'est ce qui ressort d'une enquête* conduite par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

En effet, selon ce travail, beaucoup de parents sont conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez. Mais dans les faits, " 38 % des enfants se couchent après 21 heures en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans ", commente le Pr Patricia Franco, neuropédiatre et spécialiste du sommeil de l'enfant. " 45% des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et les durées de sommeil en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectées, ce qui est contraire à toutes les recommandations

Une surexposition aux écrans

Des enfants qui se couchent trop tard et se lèvent trop tôt... La faute notamment à la présence excessive d'écrans. Car entre ce que déclarent les parents et la réalité des faits, il y a encore un gouffre. Si 80% des mères et/ou pères assurent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans, l'enquête montre que 55 % des enfants passent plus d'une heure sur tablette, smartphone, ordinateur ou télé après 17h en semaine. Avec un impact sur leur durée de sommeil. Ce qui s'accompagne de plus de fatigue le matin au réveil. Pour Patricia Franco, " ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans (en fin de journée) dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a été mis en évidence.

Par ailleurs lorsque l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre, son temps d'endormissement est augmenté de 18 minutes en moyenne (48 minutes contre 30), ce qui multiplie par deux les troubles du sommeil (réveils nocturnes...).

Rappelons enfin que le sommeil de l'enfant évolue par étape. Il a ainsi besoin en moyenne de :

12 heures entre 3 et 5 ans ;

11 heures entre 5 et 6 ans ;

10 à 11 heures entre 7 et 12 ans.

A noter : Ce 18 mars se tient la 22e Journée du Sommeil. Plusieurs manifestations (portes ouvertes, conférences, animations, ateliers...) auront lieu dans toute la France, en ligne ou en présentiel.

Retrouvez le programme complet en cliquant ici

*Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans



<https://images.ladepeche.fr/api/v1/images/view/62334d320d0a152f5a573115/large/image.jpg?v=1>

Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme ■



La somnolence, une source d'accidents de la route souvent mésestimée



BASSE-TERRE

La 22e journée du sommeil aura lieu ce vendredi. La Société Antilles-Guyane du sommeil (SAGS) s'associe à cet événement et organise le 18 mars une manifestation autour du thème de la somnolence au volant.

« S'endormir au volant, c'est la mort au tournant ». Avec ce slogan volontairement provoquant le docteur David Bessey, président de la SAGS, veut faire prendre conscience de la place prépondérante prise par la fatigue et la somnolence dans les accidents de la route. Selon lui l'endormissement est un risque majeur dont la plupart des automobilistes n'ont pas réellement conscience. Or les chiffres sont préoccupants : la somnolence constitue la première cause d'accidents mortels sur...

France-Antilles Guadeloupe531 mots - 18.03.2022

Le sommeil des enfants est "vital" pour leur développement rappelle un médecin montpelliérain



Santé - Sciences Vendredi 18 mars 2022 à 4:06

-

Par François Breton, France Bleu Hérault, France BleuMontpellier

Ce vendredi 18 mars, c'est la 22e journée du sommeil. Cette année, l'accent est mis sur le sommeil des enfants. Une bonne nuit est essentielle pour leur développement alors que seuls 45 % des parents estiment leur enfant est en forme au réveil.

Explications avec un médecin du CHU de Montpellier

Le docteur Régis Lopez rappelle qu'une bonne nuit de sommeil est essentielle pour le développement du cerveau des enfants. © AFP - Catherine Delahaye / Photononstop / Photononstop via AFP

Seulement 45% des parents indiquent que leurs enfants sont en forme le matin au réveil d'après une étude publiée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance à l'occasion de la 22e Journée du sommeil qui se déroule ce vendredi 18 mars. Cette année, elle est axée sur le sommeil des enfants, essentiel pour leur développement.

"Le sommeil, c'est vital, affirme le docteur Régis Lopez, médecin spécialiste du sommeil au sein de l'unité des troubles du sommeil du CHU de Montpellier. Toutes les informations qu'on a pu emmagasiner sont triées dans le sommeil. Ça se traduit par la restructuration de la connexion entre les neurones, qu'on appelle les synapses. Il y a un travail de nettoyage des synapses qui ne sont pas utiles. On renforce celles qui le sont."

Un travail nécessaire pour ce qu'on appelle la plasticité cérébrale, le développement de notre cerveau. "L'enfance est une période cruciale pour le développement et la plasticité cérébrale détaille le Dr Lopez. Avoir un temps de sommeil suffisant sera primordial pour que le cerveau fonctionne de manière optimale, en particulier pour tous les

apprentissages qu'il va avoir à faire pendant cette période la vie."

Comment savoir si l'on dort bien ?

Combien de temps l'enfant doit-il dormir pour être en forme ? Il n'y a pas de durée recommandée explique Régis Lopez. Chaque enfant et chaque adulte aura besoin d'un temps de sommeil différent pour être en forme. Certains sont des courts dormeurs, d'autres des longs. Le meilleur moyen pour savoir si vous dormez assez, c'est de regarder les heures passées au lit le week-end.

"Quand vous avez la possibilité de dormir autant que vous le voulez, si vous dormez 2 à 3 heures de plus par rapport à la semaine, c'est que clairement vous avez une dette de sommeil à récupérer, que le sommeil que vous avez durant la semaine n'est pas optimal, détaille le docteur Lopez. Ce manque de sommeil peut avoir un impact sur les apprentissages, sur le développement émotionnel des enfants. On est plus vulnérable à l'anxiété, aux troubles du comportement quand on a pas assez dormi."

à lire aussi Journée mondiale du sommeil : 3 conseils d'un médecin spécialiste du sommeil à Avignon



Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme

"Les enfants ne dorment pas assez !" C'est l'alerte lancée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance à l'occasion de la 22e journée du sommeil qui se tiendra ce 18 mars.

Nous, parents, sommes décidément des êtres paradoxaux. Alors que nous sommes de plus en plus nombreux à prendre conscience de l'importance du sommeil pour nos enfants, nous n'adaptions pas nos comportements en conséquence ! C'est ce qui ressort d'une enquête* conduite par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

En effet, selon ce travail, beaucoup de parents sont conscients que leurs enfants ne dorment peut-être pas assez. Mais dans les faits, " 38 % des enfants se couchent après 21 heures en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils ont tout au plus 10 ans ", commente le Pr Patricia Franco, neuropédiatre et spécialiste du sommeil de l'enfant. " 45% des moins de 3 ans ont des horaires irréguliers et les durées de sommeil en fonction de l'âge des enfants ne sont pas respectées, ce qui est contraire à toutes les recommandations

Une surexposition aux écrans

Des enfants qui se couchent trop tard et se lèvent trop tôt... La faute notamment à la présence excessive d'écrans. Car entre ce que déclarent les parents et la réalité des faits, il y a encore un gouffre. Si 80% des mères et/ou pères assurent avoir pris des mesures pour encadrer l'usage des écrans, l'enquête montre que 55 % des enfants passent plus d'une heure sur tablette, smartphone, ordinateur ou télé après 17h en semaine. Avec un impact sur leur durée de sommeil. Ce qui s'accompagne de plus de fatigue le matin au réveil. Pour Patricia Franco, " ces données ne sont pas rassurantes car le lien entre l'exposition aux écrans (en fin de journée) dans la chambre et la dégradation de la qualité du sommeil avec risque d'apparition d'un syndrome d'hyperactivité chez l'enfant a été mis en évidence.

Par ailleurs lorsque l'enfant s'endort avec un écran allumé dans la chambre, son temps d'endormissement est augmenté de 18 minutes en moyenne (48 minutes contre 30), ce qui multiplie par deux les troubles du sommeil (réveils nocturnes...).

Rappelons enfin que le sommeil de l'enfant évolue par étape. Il a ainsi besoin en moyenne de :

12 heures entre 3 et 5 ans ;

11 heures entre 5 et 6 ans ;

10 à 11 heures entre 7 et 12 ans.

A noter : Ce 18 mars se tient la 22e Journée du Sommeil. Plusieurs manifestations (portes ouvertes, conférences, animations, ateliers...) auront lieu dans toute la France, en ligne ou en présentiel.

Retrouvez le programme complet en cliquant [ici](#)

*Enquête OpinionWay menée du 10 au 17 janvier 2022 auprès de 1015 personnes, âgées de 18 ans à 65 ans. Questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI et selon la méthode des quotas, au regard des critères de région et de CSP. Au sein de cet échantillon national représentatif des parents d'enfants entre 6 mois et 10 ans, 30% étaient âgés de moins de 35 ans et 70% de 35-64 ans



Envie de donner votre avis ?



<https://images.centrepresseaveyron.fr/api/v1/images/view/62334d331df753305b2e6d46/large/image.jpg?v=1>

Sommeil des enfants : les spécialistes tirent la sonnette d'alarme ■

Pour la journée du sommeil , l'Institut National porte conseil

- News
- Santé

vendredi 18 mars 2022 Temps de lecture : 3 min



Vendredi 18 mars 2022, c'est la journée du sommeil . L'Institut National du Sommeil a publié plusieurs infos. Des spécialistes du sommeil, se mobilisent aujourd'hui pour nous aider à mieux dormir. Pas dans la Loire. Pourtant le sommeil, c'est la santé! On a donc compilé quelques infos sur le sommeil, pour vous montrer que Morphée et le marchand de sable doivent faire mieux.

Mal dormir rend moins performant au travail ou à l'école, fait flancher la mémoire. Mieux on dort, moins on a de risques de développer de nombreuses maladies. **A Saint-Etienne, l'Hôpital Privé de la Loire** dispose d'un centre du sommeil, le CHU étudie nos nuits, plusieurs études ont été menées. Pour cette nouvelle édition de la journée du sommeil , rien est organisé dans la Loire selon le programme de la journée du sommeil .



Illustration – INSV

Pourtant, visiblement **on a besoin d'infos pour un bon dodo**. Les études le disent : d'années en années, les Français dorment de moins en moins bien. **Ce qui perturbe nos roupillons? Les écrans**, notamment chez les enfants. **La télé, l'ordi, les jeux vidéos** mais surtout **les smartphones et les réseaux sociaux** rendent le sommeil de piètre qualité, le réveil difficile. Ouch!

En plus, **la lumière des écrans imite la lumière du jour**, ce qui **perturbe l'horloge interne**.



En cette journée particulière, l' **Institut national du sommeil** alerte sur **le manque de sommeil des enfants**. Selon les données de spécialistes, 38 % des enfants de moins de 10 ans se couchent après 21 heures en semaine et 67 % le week-end, alors qu'ils **ont besoin de 12h de sommeil régulières entre 3 et 5 ans, 11h entre 5 et 6 ans, 10 à 11h entre 7 et 12 ans**.

Vrai/Faux sur le sommeil en 2022

En période de crise, comme actuellement et depuis plus de 2 ans, s'endormir peut prendre davantage de temps

VRAI.

Des éveils nocturnes surviennent plus souvent, rêves anxiogènes et cauchemars aussi. Mention spéciale pour les enfants, véritables éponges à ce qui se passe dans leur environnement et qui perçoivent ce que les parents ressentent. Il est donc important d'éloigner les enfants des écrans, de parler des événements de la façon la plus réconfortante possible (exemple : des personnes fuient leur pays, mais on va les accueillir) et privilégier les rituels et routines du coucher (comme la lecture d'une histoire).

Nous avons tous besoin d'un temps minimum de sommeil de 6 heures.

FAUX. Il existe des courts dormeurs et de longs dormeurs.

Pour connaître sa physiologie, il est intéressant d'établir un agenda du sommeil et de noter ses habitudes de sommeil, en absence de contraintes. Exemple : pendant les vacances, vous vous endormez à minuit et vous vous réveillez spontanément à 8-9 h.

Lorsque vous travaillez, vous vous endormez à la même heure, mais votre réveil sonne à 6-7 h.

Vous pouvez évaluer votre dette de sommeil à 2 h environ.

Beaucoup sous-estiment l'importance du sommeil et associent nuit courte et capacité de travail accrue.

VRAI. C'est typiquement le cas du cadre dynamique qui va travailler, consulter ses emails jusqu'à minuit, une heure du matin, convaincu d'être très efficace.

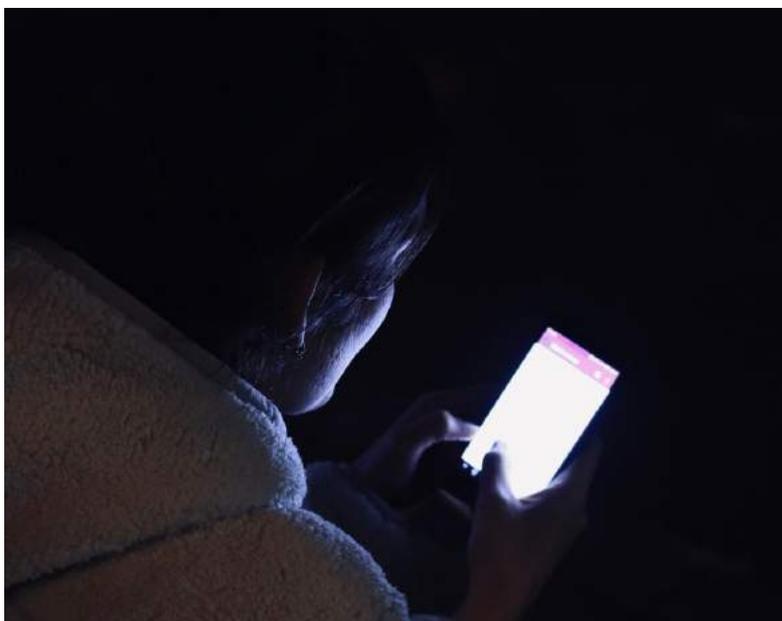
En réalité, il sera beaucoup moins performant le lendemain, aura tendance à prendre de moins bonnes décisions.

Les nouvelles technologies affectent directement le sommeil.

VRAI. Elles sont une cause connue de diminution de la durée de sommeil (plus de 50 % des jeunes dorment avec leur smartphone allumé dans le lit!).

L'énergie de la lumière bleue émise par nos écrans omniprésents (smartphone, ordinateurs...) stimule, en effet, les cellules de la rétine de façon beaucoup plus intense que la lumière traditionnelle, retarde l'endormissement et influence les cycles du sommeil.

Elles perturbent l'horloge biologique interne.



Sommeil et poids sont intimement liés.

VRAI. Quand on dort, on fabrique des substances qui contrôlent la prise alimentaire. Quand le sommeil est perturbé ou insuffisant, ces sécrétions sont modifiées, favorisant l'apparition de troubles du comportement alimentaire; on mange davantage et surtout, on est attiré par des substances très caloriques, riches en graisses et en sucre.



Le 18 mars ce sera la Journée nationale du sommeil

La Journée Nationale du Sommeil permet, chaque année, d'attirer l'attention du grand public sur une occupation qui occupe quasiment un tiers de notre vie. Elle est habituellement célébrée le 3ème vendredi du mois de mars. Exception faite de 2020 où le 13 mars se trouve être le 2ème vendredi. Mais qu'importe, il en aurait fallu plus pour endormir notre vigilance...

Méto, boulot, dodo

En 2022, nous célébrons la 22ème édition de cette journée, qui s'intéressera particulièrement à l'impact de nos modes de vies sur la qualité de notre sommeil. Le thème officiel retenu par le site officiel World Dleep Day est bien dans l'air du temps : "Sommeil de qualité, esprit sain, monde heureux".

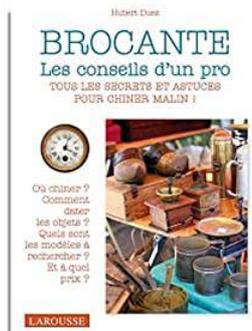
A l'occasion de la journée nationale du sommeil, des centres du sommeil -répartis sur la France entière- ouvrent leurs portes, avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé, pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur **les troubles du sommeil**.

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance a mis en place un **Village sommeil** qui comporte une cartographie des actions organisées, des informations sur les problèmes de sommeil, ainsi que des tests et des astuces pour améliorer votre sommeil. Les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité

Peu informés, beaucoup de ceux qui sont atteints de troubles du sommeil les considèrent comme une fatalité, une situation à laquelle il faut s'habituer. Plus de la moitié des personnes concernées n'ont jamais parlé de ce problème à un professionnel de santé. Cette journée est l'occasion d'informer le public : le médecin traitant reste le premier interlocuteur, pour le sommeil comme pour le reste de la santé.

Un site à visiter : www.institut-sommeil-vigilance.org

Brocante - les conseils d'un pro



Brocante - les conseils d'un pro

LA PASSION DE LA DÉCOUVERTE

Pourquoi ce titre : la passion de la découverte ? Parce que la découverte est une passion tout comme la chine, tout comme la collection. Parce que chiner c'est conjuguer le passé au présent, ressusciter un objet endormi, répondre à la question du poète : objets inanimés vous avez bien une âme. Parce que chiner, c'est agir de manière

écologique.

LES CHINEURS : UNE GRANDE FAMILLE

Amateurs ou professionnels, chineurs ou collectionneurs, tous ont un point commun, la passion. Chaque semaine vous irez avec eux chiner dans les foires et les marchés aux puces, dans les brocantes et les salons, les braderies et les vide-greniers, dans toute la France et même au-delà. Et bientôt, sans vous connaître, vous vous reconnaîtrez comme faisant partie de la même famille.

LA CHINE : UNE ÉCOLE DE PATIENCE

Chiner ce n'est pas aller en famille dans un magasin, pour y acheter un secrétaire de 1,12 m de large, afin qu'il trouve exactement sa place entre la cheminée et la fenêtre du salon.

Ce n'est pas aller chercher dans le vide-greniers qui se tiendra le samedi suivant, au coin de la rue, la série complète des boîtes Banania pour égayer une étagère de la cuisine ; même si vous avez lu la veille, dans un magazine de décoration, que les objets publicitaires sont à la mode.

Dans les deux cas, vous risqueriez de vous exposer à une désagréable déconvenue car chiner, ce n'est pas trouver, à coup sûr, un meuble ou un objet des siècles passés, comme on achète un article vu dans un catalogue ou sur une publicité. Au contraire, la chine est une preuve, et non pas une épreuve, de patience et de pugnacité, comparable à celle d'un chercheur ou d'un explorateur. Et plus l'objet sera ancien, fragile, délicat, plus il sera rare mais plus la trouvaille prendra pour son découvreur une valeur inestimable.

» Amazon



À l'unité sommeil du CHU de Reims, on vous soigne en vous regardant dormir

Marion Dardard

Les six chambres de l'unité sommeil et ventilation du CHU de Reims, ouverte en novembre 2015, ne désemplissent pas. Ici, on scrute nuit et jour le sommeil des patients pour déceler les anomalies. La plus fréquente : l'apnée du sommeil.

Les yeux fermés, le masque plaqué sur le visage, Jocelyne respire calmement. Elle est venue tester un nouvel appareil PPC (pour « pression positive continue ») destiné à combattre son apnée du sommeil. « C'est une sorte d'atèle pneumatique », dédramatise Christophe, l'infirmier qui l'accompagne ce jour-là. Le rôle de ce propulseur d'air : améliorer la qualité de vie de la quinquagénaire et surtout préserver ses organes, pouvant être mises à mal par cette pathologie, qui peut engendrer de l'hypertension ou du diabète. « Je me sens plus en forme depuis que je suis appareillée », souffle la Rémoise, rescapée du Covid. C'est d'ailleurs pendant sa longue hospitalisation, de juin à août 2021, que les équipes soignantes ont décelé des pauses dans sa respiration la nuit. « C'est une bonne chose, sans ça je ne m'en serais jamais rendu compte... »

Des caméras dans toutes les chambres

Comme Jocelyne, ils sont des dizaines chaque année à franchir la porte de l'unité sommeil et ventilation du Centre hospitalier universitaire de Reims, rattachée au service de pneumologie. Six lits sont mis à disposition des équipes pour scruter, caméra à l'appui, le sommeil des patients, nuit et jour. C'est la « polysomnographie ». Reliés à un ordinateur par des capteurs positionnés au niveau de leur crâne, de leurs yeux et de leur menton, ils envoient des signaux en dormant qui permettent aux médecins d'identifier chaque phase de sommeil.

3 questions au Dr Mathilde Viprey, pédiatre spécialisée dans la pneumologie pour enfants et le sommeil
Que constatez-vous en consultation ?

À l'hôpital américain, nous n'avons pas d'unité comme celle-ci. Nous hospitalisons les enfants dans le service pour les bilans de sommeil, les mises en route de ventilation. Je vois, en consultation, des problèmes d'hygiène de sommeil, de comportement. Je vois des enfants aux rythmes inadaptés, surexposés aux écrans (c'est une calamité pour le sommeil) ; des enfants qui ne font pas la sieste mais qui en ont besoin. Les médecins qui suivent les enfants doivent faire passer des messages de prévention. Je m'occupe aussi de problèmes de parasomnies (somniaambulisme) et tout ce qui concerne l'apnée du sommeil, qui existe déjà chez l'enfant. Souvent, c'est un souci d'amygdales qui se règle avec une intervention de l'ORL.

On a de plus en plus d'enfants obèses qu'on ventile. J'en ai ventilé cinq fois plus en 2021, soit une bonne dizaine, dont la moitié obèses alors que c'était un par an. On rejoint les causes de l'apnée du sommeil adulte. Tant qu'elles perdurent, ils auront besoin de ce système de ventilation nocturne. Je reçois aussi les enfants qui ont des pathologies génétiques causant des apnées : les myopathes, les enfants avec malformations de la face. Eux aussi ont besoin de ventilation nocturne car mécaniquement,



ça coince. Enfin, je vois les enfants en hypersomnie (qui dorment trop), pour qui il faut faire un bilan afin d'écartier la narcolepsie.

À quoi est due l'apnée du sommeil liée à l'obésité ?

L'apnée, c'est quand la gorge se collabe – quand on dort, on est mou, une hypotonie se crée. Chez ces enfants obèses, de la graisse vient se mettre autour et rétrécit encore la gorge. L'air ne passe plus. La journée, ça ne pose pas de problème, on est toniques, mais la nuit, les muscles maintiennent moins bien la gorge ouverte. C'est le même problème chez d'autres enfants, comme les myopathes – leurs muscles sont mous. Pour les autres, c'est une question d'anatomie. Le souci de l'apnée, c'est qu'on dort la bonne quantité mais pas de bonne qualité. Ça se repère dans le comportement des enfants au quotidien, notamment à l'école.

Quand vient-on vous voir ?

Le généraliste fait la demande. Soit je programme d'emblée un enregistrement, soit je veux une impression en consultation. Si c'est l'ORL qui m'envoie le patient, je sais qu'il n'y a rien à opérer. Problème : je n'ai pas de place. On dépend d'un service receveur des urgences. S'il est plein, on ne peut pas enregistrer. Or il faut une nuit avec appareillage. Chez l'enfant, surtout petit, c'est la méthode de référence.

« En même temps, on enregistre un certain nombre de signaux respiratoires, ce qui permet de déterminer notamment s'ils font de l'apnée du sommeil », décrit le Dr Claire Launois, responsable de l'unité. « C'est le plus fréquent. » L'attirail est complété par un « électromyogramme » des jambes, pour décrypter les mouvements périodiques des membres inférieurs.

“L'apnée du sommeil est mieux connue, les gens

en parlent plus facilement,

les médecins sont

mieux formés”

C'est depuis la salle de surveillance des enregistrements que l'équipe observe, sur ordinateur, les données transmises et s'assure que « tout fonctionne bien » – elle remet en place les capteurs si besoin. Par la suite, ces informations sont décortiquées par les médecins dans le bureau médical tout proche.

« On regarde trois fois l'enregistrement », détaille le Dr Launois. « Par plage de 30 secondes sur une nuit de 8 heures environ. » C'est dire si la lecture prend du temps ! « On observe la respiration sur des plages de 2 minutes, et les jambes ensuite », ajoute la pneumologue, qui officie avec les Dr Pauline Mulette et Laurent Margarit, interne. Deux neurologues, une psychiatre, trois infirmiers et une secrétaire complètent l'équipe, qui dispose d'une autre salle où brancher les enregistrements réalisés à domicile (polygraphie ambulatoire).

Les autres points

Un stand à Robert-Debré le 18 mars

Vendredi 18 mars, c'est la 22e Journée du sommeil, initiée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Elle aura pour thème « Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents ». Dans ce cadre, l'unité sommeil et ventilation du CHU tiendra un stand d'information et de sensibilisation dans le hall de l'hôpital Robert-Debré, de 14 à 17 heures, sur le thème « Petits et grands : préservons notre sommeil ». L'occasion de faire connaître les différentes prises en charge des troubles du sommeil (syndrome d'apnées du sommeil, narcolepsie, hypersomnie, insomnie, décalage...). Sur le stand, conseils, posters et flyers permettront d'aider parents et enfants à mieux gérer leurs nuits au quotidien pour préserver une meilleure qualité de vie.

À Bezannes aussi, le sommeil à la loupe

Le laboratoire du sommeil, à la clinique Reims-Bezannes, compte sept chambres d'enregistrement du sommeil, dont deux dédiées aux enregistrements de jour. Il expertise le sommeil d'une dizaine de patients par jour. Il existe ainsi près de 90 centres du sommeil en France, appelés encore cliniques du sommeil ou laboratoires du sommeil, consacrés aux diagnostic et traitement des troubles du sommeil. Beaucoup d'attente

« Il y a beaucoup d'attente (plus d'un an pour certaines pathologies, NDLR) », concède la spécialiste, qui



équipe d'un masque pour dormir plus de 200 patients souffrant d'une apnée du sommeil sévère chaque année. Ils sont originaires de Haute-Marne, de l'Aube, de l'Aisne ou des Ardennes. « Nous sommes la seule unité publique sur la région. C'est mieux connu, les gens en parlent plus facilement, les médecins sont mieux formés. Et le problème de l'obésité se développe. C'est un facteur favorisant l'apnée du sommeil. C'est la grande majorité de notre activité. » Les enregistrements permettent également de traquer les hypersomnies. « Nous avons des critères pour définir la narcolepsie », dévoile le Dr Launois. « Les patients viennent deux nuits, ils sistent toute la journée, et la 2e nuit, on les laisse dormir tant qu'ils veulent. On comptabilise ainsi leur durée de sommeil sur 24 heures. »

Les signaux d'alerte

Vous pensez souffrir d'une apnée du sommeil et hésitez à consulter ? Les signes qui doivent vous alerter sont des ronflements intenses et un arrêt de la respiration de manière répétée. Le conjoint est souvent le premier à s'en apercevoir. « Ce peut être aussi un patient qui se réveille plusieurs fois la nuit pour uriner », ajoute le Dr Launois, qui pointe les AVC et infarctus comme complications. Un sommeil pas réparateur, une somnolence en journée, des maux de tête au réveil... peuvent aussi être des signaux d'alerte. « Les signes ne sont pas toujours flagrants, c'est un trouble qui vient petit à petit. Dans notre société, il y a toujours une bonne raison de se dire qu'on est fatigué alors que ça peut cacher une apnée du sommeil. »

Autre test pratiqué ici, celui du maintien d'éveil, réservé aux conducteurs professionnels ou aux aiguilleurs du ciel, pour « savoir s'ils ne sont pas trop somnolents pour exercer leur activité. Beaucoup ont des apnées du sommeil sévères. On vérifie qu'avec leur traitement, tout va bien et qu'ils peuvent conduire de manière professionnelle. » Les insomnies, enfin, sont aussi prises en charge par l'unité. « Il y a énormément de gens concernés. On en fait, mais c'est plutôt confidentiel. Après, c'est plus des thérapies cognitivo-comportementales. Donner des conseils pour mieux s'endormir et mieux dormir. » Pour mieux vivre !

« Mes filles se réveillent toutes les 2 heures à tour de rôle »

« Le sommeil des enfants de 6 mois à 10 ans et de leurs parents ». Le thème de la Journée du sommeil, cette année, intéresse beaucoup Tristana. Infirmière de nuit, la jeune femme est mère d'un petit garçon et de jumelles âgées de 11 mois... « qui ne font toujours pas leurs nuits ». Et, pour couronner le tout, qui se réveillent « en décalé ». « On ne va jamais s'en sortir », souffle la soignante, qui part travailler une fois ses enfants au lit, et qui rentre à l'heure du lever. « Je me couche vers 9 heures après avoir déposé le premier à l'école et les petites à la crèche, et je me lève à 14 h 30. Ça me laisse un petit temps à la maison avant d'aller les récupérer. Je reprends mon service à 20 h 45. » Et il en va ainsi du lundi au jeudi, chaque semaine. « C'est difficile pour mon conjoint : il fait les nuits – les filles se réveillent toutes les 2 heures à tour de rôle – et travaille en journée », reconnaît la mère de famille, qui pour sa part n'enregistre que 5 h 30 d'un sommeil quotidien peu réparateur. « Je vais aller me renseigner le 18 mars à Debré, pour trouver les clés pour qu'elles dorment. Il y a forcément quelque chose à faire et qu'on ne fait pas... Mon fils a fait ses nuits à 18 mois, on ne pensait pas avoir ce problème-là avec les filles... » Tristana et son époux ont déjà « tenté beaucoup de choses » « Au final, rien ne fonctionne. Les laisser ensemble ? Ça ne va pas les aider à faire leurs nuits. Ce qui nous arrange nous, n'est pas forcément bien pour elles. »



[https://remeng.rosselcdn.](https://remeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/13/node_350766/12697961/public/2022/03/13/B9730256499Z.1_20220313201326_000%2BG3TK266II.1-0.jpg?itok=FiiQ3Ygg1647198872)

[net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/13/node_350766/12697961/public/2022/03/13/B9730256499Z.1_20220313201326_000%2BG3TK266II.1-0.jpg?itok=FiiQ3Ygg1647198872](https://remeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles_v2/ena_16_9_extra_big/2022/03/13/node_350766/12697961/public/2022/03/13/B9730256499Z.1_20220313201326_000%2BG3TK266II.1-0.jpg?itok=FiiQ3Ygg1647198872)

Les Dr Launois, Mulette et Margarit sont affectés à l'unité sommeil et ventilation. Ils équipent plus de 200 patients chaque année d'un masque contre l'apnée du sommeil. - M. D. Jocelyne, 58 ans, teste un nouveau masque destiné à lutter contre son apnée du sommeil. - M. D. ■



DIJON : Portes ouvertes à La Chartreuse pour la journée du sommeil le 18 mars

16/03/2022 14:26



IMPRIMER L'ARTICLE

À l'occasion de la journée internationale du sommeil ce vendredi 18 mars, le centre hospitalier La Chartreuse organise des portes ouvertes et une conférence.

La Journée internationale du sommeil a lieu le vendredi 18 mars 2022.

À cette occasion, le centre d'explorations du sommeil du Centre Hospitalier La Chartreuse organise des portes-ouvertes et une

conférence.

L'évènement aura lieu à l'amphithéâtre du CH La Chartreuse (bâtiment Centre de documentation), de 10h à 17h.

À 75 ans, nous aurons dormi 25 ans, soit un tiers de notre vie. Les conséquences de la privation chronique de sommeil peuvent être nombreuses sur la santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, endormissements au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés relationnelles...

Et pourtant nous malmenons notre sommeil, unique moyen de récupérer nos capacités physiques et psychologiques.

La Journée du sommeil a donc un triple objectif :

- Sensibiliser le public.
- Favoriser le dépistage et rappeler que des structures existent lorsque le sommeil devient pathologique.
- Faire reconnaître encore un peu plus les troubles du sommeil comme un élément de santé publique.

Cette année, la thématique de la Journée du sommeil est : « Le sommeil des parents et de leurs enfants en 2022 ». Véritable marqueur de notre santé mentale et physique, le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance. Ainsi, le sommeil des enfants concerne en tout premier lieu leurs parents. Et parce que les enfants sont perméables à nos modes de vie et aux bouleversements que nous traversons, leur sommeil est de plus en plus l'affaire de tous.

Déroulé de la journée :

- 10h - 12h : Portes-ouvertes.
- 14h - 17h : Conférence sur le sommeil.

Johanna BERTHIER, interne, « Le sommeil de l'enfant ».

Dr David ARAVANTINOS, « Addictions et sommeil : les liaisons dangereuses ».

Dr Jean-Claude GIROD, « Le sommeil : quoi de neuf docteur ? »

Dr Clément GUILLET « Les parasomnies : quand le sommeil prend vie ».

Communiqué



Ma Literie forme ses salariés à mieux dormir

C.C.

Pour un fabricant de matelas, rien d'étonnant à se préoccuper du sommeil de ses salariés. Le groupe Ma Literie a mis en place une formation en direction de tous ses salariés pour les sensibiliser aux bonnes pratiques en matière de sommeil. Elle a eu lieu, lundi matin, à Voray-sur-l'Ognon.

Une formation originale mais somme toute logique quand on confectionne des matelas, sommiers et autres fauteuils de relaxation. Le fabricant Ma Literie vient de sensibiliser tous ses salariés aux bonnes pratiques en matière de sommeil. Dans les 46 magasins du groupe, les commerciaux ont été formés par visioconférence. Dans les deux usines, la formation était dispensée en présentiel.

Le matelas ne fait pas tout

Lundi matin, scindés en deux groupes, ce sont les ouvriers de l'usine Chaillard à Voray-sur-l'Ognon qui ont bénéficié des explications et conseils d'un médecin spécialiste du sommeil. Auparavant, tous avaient répondu à un questionnaire anonyme afin d'évaluer leur sommeil. Ils ont ainsi reçu une note sur 100 et des conseils personnalisés. « Un matelas, c'est seulement 30 % de la qualité du sommeil. Il y a plein d'autres actions à mener et plein de croyances à lever », explique Anissa Belkerk, coordinatrice commerciale du Nord-Est. Tous les salariés du groupe - à la production, à la vente ou dans les services support - en bénéficient.

« C'est Laurent Crépin, PDG du groupe, qui est à l'origine de cette formation. C'est une première, il voulait agir sur le thème santé et sommeil », ajoute-t-elle. Avant de citer quelques chiffres : « En 50 ans, on a perdu 1 h à 1 h 30 de sommeil. Les Français ne dorment plus, en moyenne, que 6 h 42. » Ou encore : « 45 % des Français qui ont des troubles du sommeil et 60 % qui n'ont pas un sommeil réparateur. »

Dans la durée

Cette action s'inscrit dans la durée. « Nous allons réaliser un bilan tous les six mois. Nous établirons un baromètre du sommeil », précise Anissa Belkerk. La formation se termine et les salariés seront au point avant le 18 mars, journée nationale du sommeil.

« C'est utile pour le bien-être au travail et la cohésion du groupe », livre Stéphane Chaillard, directeur du site. « Nous sommes 22 salariés ici. Les gens sont là depuis longtemps et y restent parce qu'ils se sentent bien. » Bien dormir permet évidemment d'être reposé et plus productif dans son travail. C'est donc tout bénéfique pour l'entreprise et ses salariés !



<https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/869A8B56-FA93-42FA-93D9-3E0894291B14/FB1200/photo-1647345426.jpg>

Ce lundi matin, les salariés de l'usine Chaillard (groupe Ma Literie) à Voray-sur-l'Ognon ont suivi une formation sur le sommeil. Photo ER /David HANISCH



https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/869A8B56-FA93-42FA-93D9-3E0894291B14/NW_detail/title-1647345426.jpg



L'hygiène du sommeil



Mardi 15 mars 2022 à 9:31 - Mis à jour le mardi 15 mars 2022 à 11:48

Avec le docteur Arnaud Prigent pneumologue à la polyclinique Saint-Laurent à Rennes

Compter les moutons, une solution contre l'insomnie © Getty

Un sommeil de qualité nous en rêvons tous. Certains ont la chance de dormir comme des loirs et d'autres sont nombreux à chercher des solutions pour passer des nuits sereines. Ou alors nous restons fataliste devant cette situation : Je souffre d'insomnie et je dois faire avec... Mais avez-vous vraiment tout tenté ?

Nous allons revenir aujourd'hui sur l'hygiène du sommeil avec notre invité, le docteur Arnaud Prigent pneumologue à la polyclinique Saint-Laurent à Rennes. En vous rappelant que la 22e **journée du sommeil** est fixée au 18 mars prochain

L'hygiène du sommeil passe par une analyse de notre comportement dans la journée, mais aussi une fois chez soi, avant d'aller se coucher, durant son sommeil et au lever.

Observons la situation : Si le sommeil met du temps à venir, ou s'il arrive rapidement une fois couché pour nous abandonner au court de la nuit en provoquant des insomnies plus ou moins longues, cette émission est sûrement faite pour vous.

L'hygiène du sommeil amène à se poser ce style de questions : Faites-vous la sieste ? Prenez vous des médicaments ? Buvez-vous du café ? Buvez-vous de l'alcool ? Que mangez-vous le soir ? Votre lit ne sert il qu'à dormir ou bien y mangez-vous, y faites-vous vos comptes, regardez-vous la télévision ?

Ce ne sont que quelques questions parmi tant d'autres et nous allons trouver des éléments de réponses avec notre invité ce matin.



L'association Vivre bien propose des cycles de sophrologie, à Plouhinec

La journée du sommeil aura lieu vendredi 18 mars. À cette occasion, l'association Vivre bien rappelle qu'elle organise des séances thématiques de

sophrologie, à l'espace Kilkee de Plouhinec. « Pour aider les adhérents à mieux dormir, nous avons travaillé sur les techniques respiratoires et visuelles, le comportement, la redynamisation du corps et l'horloge biologique. Prochainement, je vais organiser des séances sans thème, suivies d'un cycle sur la mémoire ou sur l'équilibre », indique Béatrice Le Guyader, qui conduit les séances.

Pratique

Les jeudis à 17 h 30, espace Kilkee à Plouhinec, 06 38 29 51 31



https://www.letelegramme.fr/images/2022/03/15/beatrice-le-guyader-entouree-des-pratiquantes_6252094_1000x526.jpg?v=1

Béatrice Le Guyader, entourée des pratiquantes. ■



Hygiène du sommeil : conférences à l'hôpital Le Kem

Dans le cadre de la journée nationale du sommeil, le centre du sommeil BioSerenity organise, le 18 mars au Kem, des conférences abordant le sommeil, la mémoire et les rêves. Tout en mêlant les sciences et l'artistique.

Nous passons en moyenne un tiers de notre vie à dormir. Photo DR

La journée nationale du sommeil 2022 aura lieu vendredi 18 mars. À l'occasion de cette date, des centres du sommeil, répartis un peu partout en France, ouvrent leurs portes, avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé, pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles du sommeil.

Ce sera notamment le cas du centre BioSerenity, - une douzaine de centres dans l'hexagone, dont Metz, Nancy, Château-Salins et Thionville - qui organise une conférence ouverte au public, à l'hôpital Le Kem de Thionville. Il adopte une approche innovante pour sensibiliser le public à l'hygiène du sommeil, et collabore cette année avec le Nest-Théâtre, à l'occasion du projet Ekinox (dans le cadre d'Esch2022). Ce projet revêt une dimension artistique associée à une dimension scientifique sur un thème commun : le sommeil et les rêves.

Ce contenu est bloqué car vous n'avez pas accepté les traceurs.

En cliquant sur « J'accepte », les traceurs seront déposés et vous pourrez visualiser les contenus Cartographiques et infographiques

En cliquant sur « J'accepte tous les traceurs », vous autorisez des dépôts de traceurs pour le stockage de vos données sur nos sites et applications à des fins de personnalisation et de ciblage publicitaire.

Vous gardez la possibilité de retirer votre consentement à tout moment.

Gérer mes choix

Appréhender les enjeux d'un sommeil de qualité

En préambule de ce projet (le 26 mars à Rumelange), le centre BioSerenity de Thionville propose donc, au Kem, une soirée de conférences scientifiques et artistiques.

Vendredi 18 mars, à partir de 17h, l'équipe du centre accueillera le public avec des stands consacrés au sommeil. Une infirmière technicienne en électrophysiologie médicale présentera notamment l'examen de polysomnographie, examen de référence en médecine du sommeil, permettant le diagnostic des pathologies du sommeil telles que l'insomnie, l'apnée du sommeil, la narcolepsie ou encore les parasomnies comme le somnambulisme.

À partir de 18h, deux conférences seront proposées, mêlant les sciences et l'artistique. Au programme, une introduction de projet Ekinox par Fabienne Aulagnier, directrice de production. S'en suivra une conférence détonante sur le thème « Souvenir de rêves, mémoires du sommeil », conduite par Arianna Cecconi (anthropologue), et Tuia Cherici (artiste), qui travaillent depuis 2010 à une recherche ethnographique et artistique sur les rêves et les cultures du sommeil.

Le Dr Christelle Badet, cheffe de service du centre BioSerenity de Thionville, et le Dr Philippe Gal, médecin chef de la filière psycho-gériatrique de l'hôpital Le Kem, proposeront ensuite une conférence au ton davantage scientifique et médicale, sur le thème « Sommeil et mémoire », permettant d'appréhender les enjeux d'un sommeil de qualité pour un maintien efficace des facultés mémorielles et cognitives.

Vendredi 18 mars, à 18h, à l'hôpital Le Kem. Port du masque et pass vaccinal obligatoires. Entrée gratuite.

Pays de Sarrebourg : les mordus au rendez-vous pour l'ouverture de la pêche à la truite



<https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/CB8CA648-73ED-4124-B50F-D586EF7FBEEE/FB1200/photo-1647101263.jpg>



https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/CB8CA648-73ED-4124-B50F-D586EF7FBEEE/NW_detail/title-1647101263.jpg

■



Bien dormir : comment savoir si votre sommeil est réparateur

Le sommeil fait partie intégrante de la santé. Si les nuits ne sont pas assez bonnes, notre organisme a vite fait de nous le faire ressentir.

Mais comment savoir si notre sommeil est suffisamment réparateur ? Le point avec le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Ce qui n'a rien d'une perte de temps, ni d'anodin. Des nuits de mauvaise qualité impactent directement notre santé.

Comme le rappelle le Dr Marc Rey, « une privation de sommeil peut conduire à un état dépressif, à une anxiété, à des difficultés de concentration. Sans oublier que lorsque l'on dort, notre système immunitaire se consolide. Il n'est pas rare qu'en cas de dette de sommeil, l'on soit davantage sujet aux maux de l'hiver. Enfin, la fatigue et la somnolence diurnes font le lit de l'obésité en modulant les hormones qui régulent l'appétit. »

C'est quoi un sommeil réparateur ?

« Bien entendu, il n'existe pas une réponse univoque, lance Marc Rey. La durée est très importante. Mais nous n'avons pas tous les mêmes besoins. Pour savoir si votre sommeil est suffisamment réparateur, vous devez – comme son nom l'indique – vous sentir réparé. Comment ? Bien sûr, n'évaluez pas votre état d'esprit immédiatement en vous levant, lorsque vous êtes encore dans l'inertie du sommeil. Mais une heure après, si vous vous sentez reposé, c'est que votre nuit aura joué son rôle réparateur. »

Le sommeil d'avant minuit est-il plus réparateur ?

Voilà un vieil adage, « qui n'est valable que pour ceux qui ont l'habitude de se coucher avant minuit », continue le neurologue. « En fait, le début de nuit est très important car il est plus riche en sommeil lent profond. C'est lui qui permet de bien récupérer. »

Donc, dans la mesure où le sommeil réparateur intervient en début de sommeil, à vous de voir, selon le nombre d'heures dont vous avez besoin, à quel moment vous coucher pour être en pleine forme le lendemain.

Le sommeil, ça s'entretient

Plusieurs comportements peuvent vous aider à (re)trouver le sommeil du juste :

Adoptez des horaires réguliers, « afin d'être en harmonie avec le fonctionnement de votre horloge biologique » ;

Pour un sommeil de qualité, pratiquez une activité physique régulière, et surtout à distance du coucher.

En effet, pour tomber dans les bras de Morphée, l'organisme a besoin de baisser en température ;

Exposez-vous à la lumière naturelle. La sécrétion de la mélatonine – une hormone intimement liée à la synchronisation du cycle veille/sommeil – est bloquée à la lumière. Et elle reprend lorsqu'il fait nuit. Voilà aussi pourquoi il vaut mieux éviter les écrans (et leur lumière bleue) avant de se coucher ;

Bien entendu, évitez l'alcool qui contrairement à une idée reçue ne favorise pas le sommeil de qualité.

Pas plus que le tabac, qui est un stimulant.

Quid des aides pour dormir ?

Si vos nuits ne vous semblent guère réparatrices, devez-vous vous tourner vers les somnifères ?

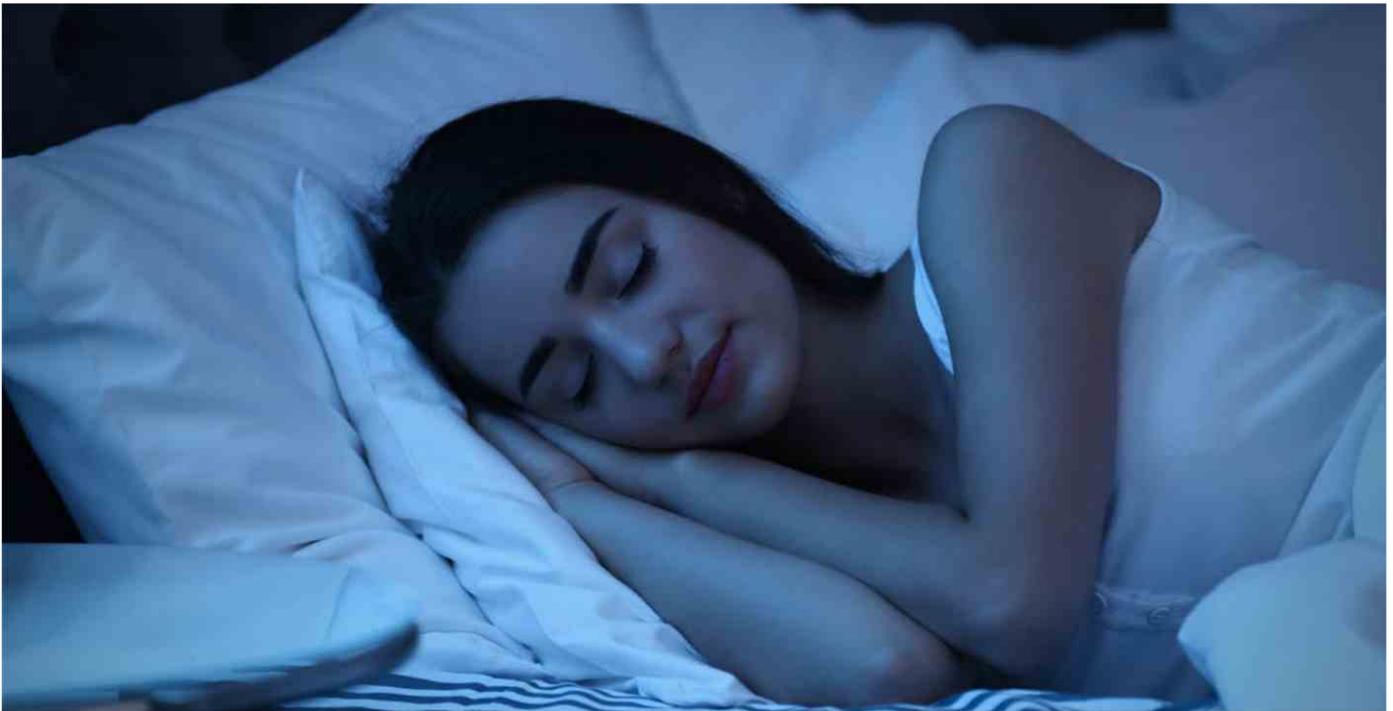


« Autrefois, les barbituriques n'avaient aucun égard pour le sommeil, continue Marc Rey. Aujourd'hui, les hypnotiques sont beaucoup plus respectueux. Pour autant, ils ne considèrent pas ce sommeil dans sa complexité, car ils empêchent le cerveau de créer son propre sommeil. Voilà pourquoi leur usage ne doit pas se prolonger. »

Et que penser des tisanes et autres produits phytothérapeutiques « nuit calme ». « Ils ne peuvent pas faire de mal. Ils participent au rituel du coucher... Mais soyons honnêtes : leur effet est léger ! »

À noter

Si au bout de plusieurs nuits, votre sommeil vous semble peu réparateur, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Une anxiété ou une apnée du sommeil peut se cacher derrière...



<https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/743AEB21-B176-4D21-8E55-065316A147B4/FB1200/photo-1647006228.jpg>



https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/743AEB21-B176-4D21-8E55-065316A147B4/NW_detail/title-1647006228.jpg



https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/ade415f6-b1b5-458b-b80b-60acdb5d064b/NW_listA/title-1646660678.jpg





Troubles du sommeil : posez vos questions à des spécialistes

Troubles du sommeil : posez vos questions à des spécialistes Durant deux heures, le lundi 21 mars 2022, « Ouest-France » vous propose de poser toutes vos questions sur les troubles du sommeil à deux médecins spécialistes, ils vous répondront en direct.

Réveils nocturnes, apnée du sommeil, difficultés d'endormissement... Les troubles du sommeil sont nombreux et peuvent perturber durablement le quotidien : manque d'énergie, problème pour se concentrer ou encore changement d'humeur. Un Français sur cinq par exemple souffre d'insomnie, selon les estimations de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#). □

L'Institut distingue l'insomnie occasionnelle de l'insomnie chronique, allant de quelques nuits à des manifestations au moins trois fois par semaine depuis au moins trois mois.

Deux heures pour poser vos questions

Comment s'en sortir, parvenir à retrouver un sommeil apaisé et réparateur ? Comment trouver une méthode qui nous correspond ? Durée de sommeil nécessaire, mauvaise influence des écrans, infusion de plantes, hypnose, cohérence cardiaque, mélatonine, somnifères, anxiolytiques ou encore autre solution médicamenteuse...

À l'occasion de la journée mondiale du sommeil le 18 mars, Ouest-France vous donne rendez-vous le lundi 21 mars 2022 de 12 h à 14 h pour un échange en direct avec deux spécialistes du sommeil : le Dr. Arnaud Prigent, pneumologue et médecin au centre du sommeil de la clinique Saint-Laurent à Rennes (Ille-et-Vilaine) et le Dr. Marc Rey, neurologue et président de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#), il est aussi l'ancien directeur du centre du sommeil de la Timone à Marseille (Bouches-du-Rhône).

Durant ces deux heures, vous pourrez les interroger en direct sur notre site [ouest-france.fr](https://www.ouest-france.fr).

```
window.beOpAsyncInit = function() { BeOpSDK.init({ account: "608bcb63f5b6a645691ee3a4" }); BeOpSDK.watch(); }
```

Si avant cette date du 21 mars, vous avez des interrogations, [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#) organise une journée spéciale dédiée au « **sommeil des enfants et de leurs parents en 2022** ». L'événement a lieu dans différents centres du sommeil en France et aussi en ligne avec des portes ouvertes, conférences, animations, ateliers, podcasts... Rendez-vous sur leur site pour connaître le programme.

Alors si vous avez des questions n'hésitez pas, vous pouvez d'ores et déjà nous envoyer vos interrogations via le formulaire ci-dessus.

Une femme baille devant son écran d'ordinateur. Photo d'illustration.

FOTOLIA ■



Semaine du sommeil: la CCMO Mutuelle organise des événements toute la semaine



À l'occasion de la 22^{ème} Journée nationale du Sommeil, le 17 mars, la CCMO Mutuelle organise une semaine (du 14 au 18 mars) d'actions dédiées à cette thématique dans le département de l'Oise. Des actions de prévention, gratuites et ouvertes à tous, sont prévues pour faire face aux diverses pathologies du sommeil.

- Par Virginie Kubatko
- 10 Mars 2022

Les adultes Français dorment en moyenne 6h42 par nuit. Soit 1h30 de moins qu'il y a 30 ans. Près de quatre Français sur cinq déclarent rencontrer des difficultés à s'endormir le soir, alors que Santé publique France recommande une moyenne de sept heures de sommeil. Ce constat pousse la CCMO Mutuelle, basée à Beauvais, à répondre à ces difficultés en organisant une semaine du sommeil « Agir pour mieux dormir ! », du 15 au 18 mars 2022.

À Beauvais (15 mars), Creil (17 mars), Amiens (16 mars) et Compiègne (18 mars), des professionnels se rendront dans les agences de la CCMO Mutuelle lors de rendez-vous individuels, pour délivrer des conseils personnalisés pour mieux dormir... sachant que le manque de sommeil peut être lié à diverses causes et engendrer des conséquences sur le quotidien, impactant l'humeur, le bien-être, l'apprentissage, et la santé.

« Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Or, plus des trois quarts des Français se plaignent de la qualité de leur sommeil. C'est pour cela que nous nous efforçons de sensibiliser le grand public et de l'accompagner vers un mieux-être. En tant qu'acteur de prévention santé, nous mettons tout en place pour que les participants repartent avec des solutions concrètes pour mieux dormir », explique Pol-Henri Minvielle, Directeur Général de CCMO Mutuelle.

Pour aller plus loin, le lundi 14 mars à 18h00, une sophrologue, Laurence Roux-Fouillet, sera présente lors d'une conférence en ligne, ouverte à tous (adhérents et grand public),

gratuitement et sur inscription, intitulée « Je prends en main mon sommeil ». Les insomnies dues à la charge mentale, au stress, à l'anxiété, sont analysées et Laurence explique comment les dépasser. Durant cette conférence, les participants sont initiés à la sieste flash, pause revigorante aux multiples bénéfices ([inscription ici](#)).



Jusqu'au 18 mars / Emma-The Sleep Compagny recrute et rémunère son prochain expert du sommeil !

- BON PLAN

16 Views |

Like

Qui n'a jamais rêvé de rester au lit à ne rien faire à part dormir ? Mieux encore, qui n'a jamais rêvé d'être payé pour le faire ? Bonne nouvelle !

Emma – The Sleep Company, propose une offre d'emploi inédite afin de recruter son futur expert du sommeil : celui ou celle qui saura **rendre compte de la qualité de ses produits de façon sincère et professionnelle, mais contribuera aussi à leur amélioration.**

Dans la pratique, si vous êtes choisi(e) vous aurez la possibilité de **tester différents produits phares de la marque pendant une durée de 100 jours.** En échange de quoi, vous devrez réaliser un retour d'expérience avec les produits qui vous auront été confiés, accompagné d'une évaluation complète.

Pour participer à cette offre qui sort de l'ordinaire, il faut être majeur, résider en France métropolitaine et avoir des compétences rédactionnelles.

Envie de postuler ? Rien de plus simple, envoyez votre **vidéo de candidature** avant le 18 mars prochain « **journée du sommeil** » à l'adresse suivante :

emma-jobdereve@marie-antoinette.fr et/ou via le hashtag **#emmajobdereve** sur Instagram



Bien dormir : à partir de quand votre sommeil devient-il réparateur ?

Le sommeil fait partie intégrante de la santé. Si les nuits ne sont pas assez bonnes, notre organisme a vite fait de nous le faire ressentir. Mais comment savoir si notre sommeil est suffisamment réparateur ? Le point avec le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Ce qui n'a rien d'une perte de temps, ni d'anodin. Des nuits de mauvaise qualité impactent directement notre santé.

Comme le rappelle le Dr Marc Rey, « une privation de sommeil peut conduire à un état dépressif, à une anxiété, à des difficultés de concentration. Sans oublier que lorsque l'on dort, notre système immunitaire se consolide. Il n'est pas rare qu'en cas de dette de sommeil, l'on soit davantage sujet aux maux de l'hiver. Enfin, la fatigue et la somnolence diurnes font le lit de l'obésité en modulant les hormones qui régulent l'appétit. »

A lire aussi

Dormir sur le côté : le bienfait insoupçonné sur votre cerveau

Trop dormir ou pas assez : attention à votre cœur

Fatigue, ronflement... : souffrez-vous d'apnée du sommeil sans le savoir ?

C'est quoi un sommeil réparateur ?

« Bien entendu, il n'existe pas une réponse univoque, lance Marc Rey. La durée est très importante. Mais nous n'avons pas tous les mêmes besoins. Pour savoir si votre sommeil est suffisamment réparateur, vous devez – comme son nom l'indique – vous sentir réparé. Comment ? Bien sûr, n'évaluez pas votre état d'esprit immédiatement en vous levant, lorsque vous êtes encore dans l'inertie du sommeil. Mais une heure après, si vous vous sentez reposé, c'est que votre nuit aura joué son rôle réparateur. »

Le sommeil d'avant minuit est-il plus réparateur ?

Voilà un vieil adage, « qui n'est valable que pour ceux qui ont l'habitude de se coucher avant minuit », continue le neurologue. « En fait, le début de nuit est très important car il est plus riche en sommeil lent profond. C'est lui qui permet de bien récupérer. »

Donc, dans la mesure où le sommeil réparateur intervient en début de sommeil, à vous de voir, selon le nombre d'heures dont vous avez besoin, à quel moment vous coucher pour être en pleine forme le lendemain.

Le sommeil, ça s'entretient

Plusieurs comportements peuvent vous aider à (re)trouver le sommeil du juste :

Adoptez des horaires réguliers, « afin d'être en harmonie avec le fonctionnement de votre horloge biologique » ;

Pour un sommeil de qualité, pratiquez une activité physique régulière, et surtout à distance du coucher. En effet, pour tomber dans les bras de Morphée, l'organisme a besoin de baisser en température ;



Exposez-vous à la lumière naturelle. La sécrétion de la mélatonine – une hormone intimement liée à la synchronisation du cycle veille/sommeil – est bloquée à la lumière. Et elle reprend lorsqu'il fait nuit. Voilà aussi pourquoi il vaut mieux éviter les écrans (et leur lumière bleue) avant de se coucher ;

Bien entendu, évitez l'alcool qui contrairement à une idée reçue ne favorise pas le sommeil de qualité.

Pas plus que le tabac, qui est un stimulant.

Quid des aides pour dormir ?

Si vos nuits ne vous semblent guère réparatrices, devez-vous vous tourner vers les somnifères ?

« Autrefois, les barbituriques n'avaient aucun égard pour le sommeil, continue Marc Rey. Aujourd'hui, les hypnotiques sont beaucoup plus respectueux. Pour autant, ils ne considèrent pas ce sommeil dans sa complexité, car ils empêchent le cerveau de créer son propre sommeil. Voilà pourquoi leur usage ne doit pas se prolonger. »

Et que penser des tisanes et autres produits phytothérapeutiques « nuit calme ». « Ils ne peuvent pas faire de mal. Ils participent au rituel du coucher... Mais soyons honnêtes : leur effet est léger ! »



<https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/2267BE39-2E75-4854-99EE-4B195A69987E/FB1200/photo-1646660678.jpg>

En matière de sommeil, nous n'avons pas tous les mêmes besoins. Illustration Adobe Stock Si vous vous sentez reposé une heure après votre réveil, c'est que votre sommeil a été réparateur. Illustration Adobe Stock



https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/2267BE39-2E75-4854-99EE-4B195A69987E/NW_detail/title-1646660678.jpg

Les somnifères empêchent le cerveau de créer son propre sommeil. Illustration Adobe Stock



https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/ade415f6-b1b5-458b-b80b-60acdb5d064b/NW_listA/title-1646660678.jpg



Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ?

On n'y échappera pas... Le changement d'heure avec le passage à celle d'été approche : il aura lieu cette année dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022. Mais comment s'y préparer ?

Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration Julio PELAEZ/RL

« A deux heures, il sera trois heures » : vous avez déjà entendu cette phrase ? C'est normal, c'est la même depuis... 1976, quand la décision a été prise après le choc pétrolier de 1973, pour faire des économies d'énergie. Cette année, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022.

Sa suppression, approuvée par le Parlement européen en 2019, devait pourtant être effective en 2021 : au mois de mars si la France décidait de rester à l'heure d'été, en octobre si elle optait pour l'heure d'hiver permanente. Les pays de l'UE devaient faire un choix avant le 1er avril 2020, dans le respect d'une certaine « harmonie » avec les pays frontaliers. Mais avec la pandémie, les décisions ont été repoussées...

Ainsi, il est probable que nous devons patienter encore un peu avant l'abandon de ce système impopulaire. Il est donc opportun de s'y préparer encore un peu... mais de quelle manière ?

Être organisé et se faire une note

Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation le matin du 27 mars. Pour ne pas oublier, faites-vous une petite note la veille ou même les jours précédents.

Ne pas accumuler trop de fatigue les semaines d'avant

« Ça ne s'arrête pas. Ce changement d'heure est une contrainte donnée aux gens pour rien », déplore le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). « C'est un non sens biologique. Du point de vue chronobiologique, il est beaucoup mieux de rester à l'heure d'hiver qui est plus proche de l'heure solaire. »

Avec ce changement d'heure, il fera désormais jour plus tard dans la soirée... ce qui n'est pas sans conséquences sur notre corps : « Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, sécrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey.

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end.

« Le sommeil sera moins bien récupéré lors du week-end du changement d'heure et sera même aggravé par le fait que l'on se couchera plus tard », poursuit le docteur. Conséquence du passage à l'heure d'été : la dette de sommeil va être majorée plutôt que minorée.



Alors quels conseils appliquer ? « Pour pallier ce problème, il va falloir gérer cette dette de sommeil les semaines précédant le changement d'heure. Il faudra dormir plus et ne pas accumuler trop de sommeil en retard. » Les fêtes devront être modérées. Dans la chambre, il faudra faire de l'obscurité le plus possible.

D'après certains spécialistes, il nous faudra 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

Le sommeil peut-il impacter le poids ?

Un manque de sommeil a plusieurs conséquences comme la mauvaise humeur, l'augmentation du risque de maladies cardiaques... Il peut aussi impacter le poids. « Nous en avons un exemple caricatural avec les personnes qui travaillent de nuit et qui sont en manque de sommeil chronique. Au fil des années, elles prennent du poids. Un cerveau en manque de sommeil provoque de la fatigue, une sécrétion augmentée de cortisol et une envie de manger gras et sucré. Tout ceci favorise le dépôt de graisse au niveau du ventre. Pour bien maigrir, il faut commencer par bien dormir ! Et pour cela, se coucher avant minuit et avoir ses sept à huit heures de sommeil par nuit », explique de son côté Laurence Plumey, médecin-nutritionniste et conférencière.

Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Les jours précédents, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil : de 15 minutes par jour, trois à quatre jours. Ceci est valable aussi pour les adultes qui veulent anticiper !

La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !

A lire aussi

Changement d'heure ce week-end, tout savoir en sept points

Comment le changement d'heure a un impact sur la sécurité routière

Sommeil : les sept astuces pour recalibrer ses enfants avant la rentrée

Vous dormez mal ? Voici quatre conseils à suivre avant d'aller au lit



<https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/9A779BF4-91AF-4BE4-9091-D6C18C869FAD/FB1200/photo-1646294767.jpg>



https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/9A779BF4-91AF-4BE4-9091-D6C18C869FAD/NW_detail/title-1646294767.jpg

■



Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ?

On n'y échappera pas... Le changement d'heure avec le passage à celle d'été approche : il aura lieu cette année dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022. Mais comment s'y préparer ?

« A deux heures, il sera trois heures » : vous avez déjà entendu cette phrase ? C'est normal, c'est la même depuis... 1976, quand la décision a été prise après le choc pétrolier de 1973, pour faire des économies d'énergie. Cette année, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022.

Sa suppression, approuvée par le Parlement européen en 2019, devait pourtant être effective en 2021 : au mois de mars si la France décidait de rester à l'heure d'été, en octobre si elle optait pour l'heure d'hiver permanente. Les pays de l'UE devaient faire un choix avant le 1er avril 2020, dans le respect d'une certaine « harmonie » avec les pays frontaliers. Mais avec la pandémie, les décisions ont été repoussées...

Ainsi, il est probable que nous devons patienter encore un peu avant l'abandon de ce système impopulaire. Il est donc opportun de s'y préparer encore un peu... mais de quelle manière ?

Être organisé et se faire une note

Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation le matin du 27 mars. Pour ne pas oublier, faites-vous une petite note la veille ou même les jours précédents.

Ne pas accumuler trop de fatigue les semaines d'avant

« Ça ne s'arrête pas. Ce changement d'heure est une contrainte donnée aux gens pour rien », déplore le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). « C'est un non sens biologique. Du point de vue chronobiologique, il est beaucoup mieux de rester à l'heure d'hiver qui est plus proche de l'heure solaire. »

Avec ce changement d'heure, il fera désormais jour plus tard dans la soirée... ce qui n'est pas sans conséquences sur notre corps : « Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, sécrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey.

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end.

« Le sommeil sera moins bien récupéré lors du week-end du changement d'heure et sera même aggravé par le fait que l'on se couchera plus tard », poursuit le docteur. Conséquence du passage à l'heure d'été : la dette de sommeil va être majorée plutôt que minorée.

Alors quels conseils appliquer ? « Pour pallier ce problème, il va falloir gérer cette dette de sommeil les semaines précédant le changement d'heure. Il faudra dormir plus et ne pas accumuler trop de sommeil



en retard. » Les fêtes devront être modérées. Dans la chambre, il faudra faire de l'obscurité le plus possible.

D'après certains spécialistes, il nous faudra 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

Le sommeil peut-il impacter le poids ?

Un manque de sommeil a plusieurs conséquences comme la mauvaise humeur, l'augmentation du risque de maladies cardiaques... Il peut aussi impacter le poids. « Nous en avons un exemple caricatural avec les personnes qui travaillent de nuit et qui sont en manque de sommeil chronique. Au fil des années, elles prennent du poids. Un cerveau en manque de sommeil provoque de la fatigue, une sécrétion augmentée de cortisol et une envie de manger gras et sucré. Tout ceci favorise le dépôt de graisse au niveau du ventre. Pour bien maigrir, il faut commencer par bien dormir ! Et pour cela, se coucher avant minuit et avoir ses sept à huit heures de sommeil par nuit », explique de son côté Laurence Plumey, médecin-nutritionniste et conférencière.

Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Les jours précédents, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil : de 15 minutes par jour, trois à quatre jours. Ceci est valable aussi pour les adultes qui veulent anticiper !

La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !



<https://cdn-s-www.vosgesmatin.fr/images/9A779BF4-91AF-4BE4-9091-D6C18C869FAD/FB1200/photo-1646294767.jpg>

Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration Julio PELAEZ/RL ■



Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ?

On n'y échappera pas... Le changement d'heure avec le passage à celle d'été approche : il aura lieu cette année dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022. Mais comment s'y préparer ?

« A deux heures, il sera trois heures » : vous avez déjà entendu cette phrase ? C'est normal, c'est la même depuis... 1976, quand la décision a été prise après le choc pétrolier de 1973, pour faire des économies d'énergie. Cette année, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022.

Sa suppression, approuvée par le Parlement européen en 2019, devait pourtant être effective en 2021 : au mois de mars si la France décidait de rester à l'heure d'été, en octobre si elle optait pour l'heure d'hiver permanente. Les pays de l'UE devaient faire un choix avant le 1er avril 2020, dans le respect d'une certaine « harmonie » avec les pays frontaliers. Mais avec la pandémie, les décisions ont été repoussées...

Ainsi, il est probable que nous devons patienter encore un peu avant l'abandon de ce système impopulaire. Il est donc opportun de s'y préparer encore un peu... mais de quelle manière ?

Être organisé et se faire une note

Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation le matin du 27 mars. Pour ne pas oublier, faites-vous une petite note la veille ou même les jours précédents.

Ne pas accumuler trop de fatigue les semaines d'avant

« Ça ne s'arrête pas. Ce changement d'heure est une contrainte donnée aux gens pour rien », déplore le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). « C'est un non sens biologique. Du point de vue chronobiologique, il est beaucoup mieux de rester à l'heure d'hiver qui est plus proche de l'heure solaire. »

Avec ce changement d'heure, il fera désormais jour plus tard dans la soirée... ce qui n'est pas sans conséquences sur notre corps : « Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, sécrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey.

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end.

« Le sommeil sera moins bien récupéré lors du week-end du changement d'heure et sera même aggravé par le fait que l'on se couchera plus tard », poursuit le docteur. Conséquence du passage à l'heure d'été : la dette de sommeil va être majorée plutôt que minorée.

Alors quels conseils appliquer ? « Pour pallier ce problème, il va falloir gérer cette dette de sommeil les semaines précédant le changement d'heure. Il faudra dormir plus et ne pas accumuler trop de sommeil



en retard. » Les fêtes devront être modérées. Dans la chambre, il faudra faire de l'obscurité le plus possible.

D'après certains spécialistes, il nous faudra 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

Le sommeil peut-il impacter le poids ?

Un manque de sommeil a plusieurs conséquences comme la mauvaise humeur, l'augmentation du risque de maladies cardiaques... Il peut aussi impacter le poids. « Nous en avons un exemple caricatural avec les personnes qui travaillent de nuit et qui sont en manque de sommeil chronique. Au fil des années, elles prennent du poids. Un cerveau en manque de sommeil provoque de la fatigue, une sécrétion augmentée de cortisol et une envie de manger gras et sucré. Tout ceci favorise le dépôt de graisse au niveau du ventre. Pour bien maigrir, il faut commencer par bien dormir ! Et pour cela, se coucher avant minuit et avoir ses sept à huit heures de sommeil par nuit », explique de son côté Laurence Plumey, médecin-nutritionniste et conférencière.

Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Les jours précédents, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil : de 15 minutes par jour, trois à quatre jours. Ceci est valable aussi pour les adultes qui veulent anticiper !

La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !

Débat des lecteurs

7 débatteurs en ligne

7 en ligne

Faut-il rendre la parité femmes-hommes strictement obligatoire ?

Oui

Non

635 votes - Voir le résultat

Marie Paule Zussy

Non

L'argument le plus couramment utilisé pour s'opposer à la parité c'est de présumer de l'incompétence, le manque de disponibilité des femmes, et la cra

Lire plus

A lire aussi

Changement d'heure ce week-end, tout savoir en sept points

Comment le changement d'heure a un impact sur la sécurité routière

Sommeil : les sept astuces pour recalculer ses enfants avant la rentrée

Vous dormez mal ? Voici quatre conseils à suivre avant d'aller au lit

Magazine Lifestyle

Magazine

France - Monde

Fil Info

Société



<https://cdn-s-www.dna.fr/images/9A779BF4-91AF-4BE4-9091-D6C18C869FAD/FB1200/photo-1646294767.jpg>

Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration Julio PELAEZ/RL ■



Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ?

On n'y échappera pas... Le changement d'heure avec le passage à celle d'été approche : il aura lieu cette année dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022.

Mais comment s'y préparer ?

« A deux heures, il sera trois heures » : vous avez déjà entendu cette phrase ? C'est normal, c'est la même depuis... 1976, quand la décision a été prise après le choc pétrolier de 1973, pour faire des économies d'énergie. Cette année, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022.

Sa suppression, approuvée par le Parlement européen en 2019, devait pourtant être effective en 2021 : au mois de mars si la France décidait de rester à l'heure d'été, en octobre si elle optait pour l'heure d'hiver permanente. Les pays de l'UE devaient faire un choix avant le 1er avril 2020, dans le respect d'une certaine « harmonie » avec les pays frontaliers. Mais avec la pandémie, les décisions ont été repoussées...

Ainsi, il est probable que nous devons patienter encore un peu avant l'abandon de ce système impopulaire. Il est donc opportun de s'y préparer encore un peu... mais de quelle manière ?

Être organisé et se faire une note

Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation le matin du 27 mars. Pour ne pas oublier, faites-vous une petite note la veille ou même les jours précédents.

Ne pas accumuler trop de fatigue les semaines d'avant

« Ça ne s'arrête pas. Ce changement d'heure est une contrainte donnée aux gens pour rien », déplore le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). « C'est un non sens biologique. Du point de vue chronobiologique, il est beaucoup mieux de rester à l'heure d'hiver qui est plus proche de l'heure solaire. »

Avec ce changement d'heure, il fera désormais jour plus tard dans la soirée... ce qui n'est pas sans conséquences sur notre corps : « Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, sécrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey.

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end.

« Le sommeil sera moins bien récupéré lors du week-end du changement d'heure et sera même aggravé par le fait que l'on se couchera plus tard », poursuit le docteur. Conséquence du passage à l'heure d'été : la dette de sommeil va être majorée plutôt que minorée.

Alors quels conseils appliquer ? « Pour pallier ce problème, il va falloir gérer cette dette de sommeil les semaines précédant le changement d'heure. Il faudra dormir plus et ne pas accumuler trop de sommeil



en retard. » Les fêtes devront être modérées. Dans la chambre, il faudra faire de l'obscurité le plus possible.

D'après certains spécialistes, il nous faudra 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

Le sommeil peut-il impacter le poids ?

Un manque de sommeil a plusieurs conséquences comme la mauvaise humeur, l'augmentation du risque de maladies cardiaques... Il peut aussi impacter le poids. « Nous en avons un exemple caricatural avec les personnes qui travaillent de nuit et qui sont en manque de sommeil chronique. Au fil des années, elles prennent du poids. Un cerveau en manque de sommeil provoque de la fatigue, une sécrétion augmentée de cortisol et une envie de manger gras et sucré. Tout ceci favorise le dépôt de graisse au niveau du ventre. Pour bien maigrir, il faut commencer par bien dormir ! Et pour cela, se coucher avant minuit et avoir ses sept à huit heures de sommeil par nuit », explique de son côté Laurence Plumey, médecin-nutritionniste et conférencière.

Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Les jours précédents, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil : de 15 minutes par jour, trois à quatre jours. Ceci est valable aussi pour les adultes qui veulent anticiper !

La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !

A lire aussi

Changement d'heure ce week-end, tout savoir en sept points

Comment le changement d'heure a un impact sur la sécurité routière

Sommeil : les sept astuces pour recalibrer ses enfants avant la rentrée

Vous dormez mal ? Voici quatre conseils à suivre avant d'aller au lit



<https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/9A779BF4-91AF-4BE4-9091-D6C18C869FAD/FB1200/photo-1646294767.jpg>



https://cdn-s-www.leprogres.fr/images/9A779BF4-91AF-4BE4-9091-D6C18C869FAD/NW_detail/title-1646294767.jpg

■



Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ?

On n'y échappera pas... Le changement d'heure avec le passage à celle d'été approche : il aura lieu cette année dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022. Mais comment s'y préparer ?

« A deux heures, il sera trois heures » : vous avez déjà entendu cette phrase ? C'est normal, c'est la même depuis... 1976, quand la décision a été prise après le choc pétrolier de 1973, pour faire des économies d'énergie. Cette année, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022.

Sa suppression, approuvée par le Parlement européen en 2019, devait pourtant être effective en 2021 : au mois de mars si la France décidait de rester à l'heure d'été, en octobre si elle optait pour l'heure d'hiver permanente. Les pays de l'UE devaient faire un choix avant le 1er avril 2020, dans le respect d'une certaine « harmonie » avec les pays frontaliers. Mais avec la pandémie, les décisions ont été repoussées...

Ainsi, il est probable que nous devons patienter encore un peu avant l'abandon de ce système impopulaire. Il est donc opportun de s'y préparer encore un peu... mais de quelle manière ?

Être organisé et se faire une note

Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation le matin du 27 mars. Pour ne pas oublier, faites-vous une petite note la veille ou même les jours précédents.

Ne pas accumuler trop de fatigue les semaines d'avant

« Ça ne s'arrête pas. Ce changement d'heure est une contrainte donnée aux gens pour rien », déplore le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). « C'est un non sens biologique. Du point de vue chronobiologique, il est beaucoup mieux de rester à l'heure d'hiver qui est plus proche de l'heure solaire. »

Avec ce changement d'heure, il fera désormais jour plus tard dans la soirée... ce qui n'est pas sans conséquences sur notre corps : « Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, sécrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey.

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end.

« Le sommeil sera moins bien récupéré lors du week-end du changement d'heure et sera même aggravé par le fait que l'on se couchera plus tard », poursuit le docteur. Conséquence du passage à l'heure d'été : la dette de sommeil va être majorée plutôt que minorée.

Alors quels conseils appliquer ? « Pour pallier ce problème, il va falloir gérer cette dette de sommeil les semaines précédant le changement d'heure. Il faudra dormir plus et ne pas accumuler trop de sommeil



en retard. » Les fêtes devront être modérées. Dans la chambre, il faudra faire de l'obscurité le plus possible.

D'après certains spécialistes, il nous faudra 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

Le sommeil peut-il impacter le poids ?

Un manque de sommeil a plusieurs conséquences comme la mauvaise humeur, l'augmentation du risque de maladies cardiaques... Il peut aussi impacter le poids. « Nous en avons un exemple caricatural avec les personnes qui travaillent de nuit et qui sont en manque de sommeil chronique. Au fil des années, elles prennent du poids. Un cerveau en manque de sommeil provoque de la fatigue, une sécrétion augmentée de cortisol et une envie de manger gras et sucré. Tout ceci favorise le dépôt de graisse au niveau du ventre. Pour bien maigrir, il faut commencer par bien dormir ! Et pour cela, se coucher avant minuit et avoir ses sept à huit heures de sommeil par nuit », explique de son côté Laurence Plumey, médecin-nutritionniste et conférencière.

Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Les jours précédents, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil : de 15 minutes par jour, trois à quatre jours. Ceci est valable aussi pour les adultes qui veulent anticiper !

La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !

A lire aussi

Changement d'heure ce week-end, tout savoir en sept points

Comment le changement d'heure a un impact sur la sécurité routière

Sommeil : les sept astuces pour recalibrer ses enfants avant la rentrée

Vous dormez mal ? Voici quatre conseils à suivre avant d'aller au lit



<https://cdn-s-www.bienpublic.com/images/9A779BF4-91AF-4BE4-9091-D6C18C869FAD/FB1200/photo-1646294767.jpg>



Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration Julio PELAEZ/RL ■



Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ?

On n'y échappera pas... Le changement d'heure avec le passage à celle d'été approche : il aura lieu cette année dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022. Mais comment s'y préparer ?

« A deux heures, il sera trois heures » : vous avez déjà entendu cette phrase ? C'est normal, c'est la même depuis... 1976, quand la décision a été prise après le choc pétrolier de 1973, pour faire des économies d'énergie. Cette année, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022.

Sa suppression, approuvée par le Parlement européen en 2019, devait pourtant être effective en 2021 : au mois de mars si la France décidait de rester à l'heure d'été, en octobre si elle optait pour l'heure d'hiver permanente. Les pays de l'UE devaient faire un choix avant le 1er avril 2020, dans le respect d'une certaine « harmonie » avec les pays frontaliers. Mais avec la pandémie, les décisions ont été repoussées...

Ainsi, il est probable que nous devons patienter encore un peu avant l'abandon de ce système impopulaire. Il est donc opportun de s'y préparer encore un peu... mais de quelle manière ?

Être organisé et se faire une note

Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation le matin du 27 mars. Pour ne pas oublier, faites-vous une petite note la veille ou même les jours précédents.

Ne pas accumuler trop de fatigue les semaines d'avant

« Ça ne s'arrête pas. Ce changement d'heure est une contrainte donnée aux gens pour rien », déplore le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). « C'est un non sens biologique. Du point de vue chronobiologique, il est beaucoup mieux de rester à l'heure d'hiver qui est plus proche de l'heure solaire. »

Avec ce changement d'heure, il fera désormais jour plus tard dans la soirée... ce qui n'est pas sans conséquences sur notre corps : « Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, sécrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey.

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end.

« Le sommeil sera moins bien récupéré lors du week-end du changement d'heure et sera même aggravé par le fait que l'on se couchera plus tard », poursuit le docteur. Conséquence du passage à l'heure d'été : la dette de sommeil va être majorée plutôt que minorée.

Alors quels conseils appliquer ? « Pour pallier ce problème, il va falloir gérer cette dette de sommeil les semaines précédant le changement d'heure. Il faudra dormir plus et ne pas accumuler trop de sommeil



en retard. » Les fêtes devront être modérées. Dans la chambre, il faudra faire de l'obscurité le plus possible.

D'après certains spécialistes, il nous faudra 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Les jours précédents, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil : de 15 minutes par jour, trois à quatre jours. Ceci est valable aussi pour les adultes qui veulent anticiper !

La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !



<https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/9A779BF4-91AF-4BE4-9091-D6C18C869FAD/FB1200/photo-1646294767.jpg>

Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration Julio PELAEZ/RL



https://cdn-s-www.ledauphine.com/images/9A779BF4-91AF-4BE4-9091-D6C18C869FAD/NW_detail/title-1646294767.jpg

■



Changement d'horaire dans trois semaines : comment se préparer à l'heure d'été ?

C. M.

On n'y échappera pas... Le changement d'heure avec le passage à celle d'été approche : il aura lieu cette année dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022. Mais comment s'y préparer ?

« A deux heures, il sera trois heures » : vous avez déjà entendu cette phrase ? C'est normal, c'est la même depuis... 1976, quand la décision a été prise après le choc pétrolier de 1973, pour faire des économies d'énergie. Cette année, le changement d'heure aura lieu dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022.

Sa suppression, approuvée par le Parlement européen en 2019, devait pourtant être effective en 2021 : au mois de mars si la France décidait de rester à l'heure d'été, en octobre si elle optait pour l'heure d'hiver permanente. Les pays de l'UE devaient faire un choix avant le 1er avril 2020, dans le respect d'une certaine « harmonie » avec les pays frontaliers. Mais avec la pandémie, les décisions ont été repoussées...

Ainsi, il est probable que nous devons patienter encore un peu avant l'abandon de ce système impopulaire. Il est donc opportun de s'y préparer encore un peu... mais de quelle manière ?

Être organisé et se faire une note

Quand on se lève le matin du changement d'heure, on se demande toujours quelle heure il est... Sachez que la plupart des appareils électroniques modernes effectueront tout seul le changement, alors ne modifiez rien. En revanche, pour vos horloges, fours, micro-ondes ou autres réveils, il faudra bien penser à faire une petite manipulation le matin du 27 mars. Pour ne pas oublier, faites-vous une petite note la veille ou même les jours précédents.

Ne pas accumuler trop de fatigue les semaines d'avant

« Ça ne s'arrête pas. Ce changement d'heure est une contrainte donnée aux gens pour rien », déplore le docteur Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). « C'est un non sens biologique. Du point de vue chronobiologique, il est beaucoup mieux de rester à l'heure d'hiver qui est plus proche de l'heure solaire. »

Avec ce changement d'heure, il fera désormais jour plus tard dans la soirée... ce qui n'est pas sans conséquences sur notre corps : « Avec la lumière, l'heure de coucher va être plus tardive. Car l'hormone du sommeil, la mélatonine, secrétée quand il fait nuit, est bloquée par la couleur bleue du ciel et la lumière », explique encore Marc Rey.

Selon plusieurs études, nous récupérons notre dette de sommeil de la semaine pendant le week-end.

« Le sommeil sera moins bien récupéré lors du week-end du changement d'heure et sera même aggravé par le fait que l'on se couchera plus tard », poursuit le docteur. Conséquence du passage à l'heure d'été : la dette de sommeil va être majorée plutôt que minorée.

Alors quels conseils appliquer ? « Pour pallier ce problème, il va falloir gérer cette dette de sommeil les



semaines précédant le changement d'heure. Il faudra dormir plus et ne pas accumuler trop de sommeil en retard. » Les fêtes devront être modérées. Dans la chambre, il faudra faire de l'obscurité le plus possible.

D'après certains spécialistes, il nous faudra 20 jours après un changement d'heure pour retrouver un rythme veille/sommeil adapté.

Le sommeil peut-il impacter le poids ?

Un manque de sommeil a plusieurs conséquences comme la mauvaise humeur, l'augmentation du risque de maladies cardiaques... Il peut aussi impacter le poids. « Nous en avons un exemple caricatural avec les personnes qui travaillent de nuit et qui sont en manque de sommeil chronique. Au fil des années, elles prennent du poids. Un cerveau en manque de sommeil provoque de la fatigue, une sécrétion augmentée de cortisol et une envie de manger gras et sucré. Tout ceci favorise le dépôt de graisse au niveau du ventre. Pour bien maigrir, il faut commencer par bien dormir ! Et pour cela, se coucher avant minuit et avoir ses sept à huit heures de sommeil par nuit », explique de son côté Laurence Plumey, médecin-nutritionniste et conférencière.

Pour les enfants, anticiper aussi

Le changement d'heure est plus difficile à expliquer aux enfants. Pourtant, il peut avoir un impact sur leur bien-être ! Il ne faut pas qu'il soit trop brutal. Les jours précédents, décalez très progressivement leur heure de repas, de coucher et de réveil : de 15 minutes par jour, trois à quatre jours. Ceci est valable aussi pour les adultes qui veulent anticiper !

La veille du Jour J, dîner léger

Pour bien dormir, il est important de dîner tôt, un peu plus léger, et éviter l'alcool... Oui, car notre alimentation et notre digestion interfèrent avec notre sommeil. En mangeant tôt et léger, vous éviterez donc déjà les troubles du sommeil qui leur sont dus !

A lire aussi

Changement d'heure ce week-end, tout savoir en sept points

Comment le changement d'heure a un impact sur la sécurité routière

Sommeil : les sept astuces pour recalibrer ses enfants avant la rentrée

Vous dormez mal ? Voici quatre conseils à suivre avant d'aller au lit





Dans la nuit du samedi 26 mars au dimanche 27 mars 2022, à deux heures, il sera trois heures. Photo d'illustration Julio PELAEZ/RL



https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/9A779BF4-91AF-4BE4-9091-D6C18C869FAD/NW_detail/title-1646294767.jpg

■



Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ?

Le sommeil fait partie intégrante de la santé. Si les nuits ne sont pas assez bonnes, notre organisme a vite fait de nous le faire ressentir.

Mais comment savoir si notre sommeil est suffisamment réparateur ? Le point avec le Dr Marc Rey, neurologue et Président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Ce qui n'a rien d'une perte de temps, ni d'anodin. Des nuits de mauvaise qualité impactent directement notre santé. Comme le rappelle le Dr Marc Rey, " une privation de sommeil peut conduire à un état dépressif, à une anxiété, à des difficultés de concentration. Sans oublier que lorsque l'on dort, notre système immunitaire se consolide. Il n'est pas rare qu'en cas de dette de sommeil, l'on soit davantage sujet aux maux de l'hiver. Enfin, la fatigue et la somnolence diurnes font le lit de l'obésité en modulant les hormones qui régulent l'appétit

C'est quoi un sommeil réparateur ?

Bien entendu, il n'existe pas une réponse univoque ", lance Marc Rey. " La durée est très importante. Mais nous n'avons pas tous les mêmes besoins. Pour savoir si votre sommeil est suffisamment réparateur, vous devez – comme son nom l'indique – vous sentir réparé. Comment ? Bien sûr, n'évaluez pas votre état d'esprit immédiatement en vous levant, lorsque vous êtes encore dans l'inertie du sommeil. Mais une heure après, si vous vous sentez reposé, c'est que votre nuit aura joué son rôle réparateur

Le sommeil d'avant minuit est-il plus réparateur ?

Voilà un vieil adage, " qui n'est valable que pour ceux qui ont l'habitude de se coucher avant minuit ", continue le neurologue. " En fait, le début de nuit est très important car il est plus riche en sommeil lent profond. C'est lui qui permet de bien récupérer. " Donc, dans la mesure où le sommeil réparateur intervient en début de sommeil, à vous de voir, selon le nombre d'heures dont vous avez besoin, à quel moment vous coucher pour être en pleine forme le lendemain.

Le sommeil, ça s'entretient

Plusieurs comportements peuvent vous aider à (re)trouver le sommeil du juste :

Adoptez des horaires réguliers, " afin d'être en harmonie avec le fonctionnement de votre horloge biologique

Pour un sommeil de qualité, pratiquez une activité physique régulière, et surtout à distance du coucher.

En effet, pour tomber dans les bras de Morphée, l'organisme a besoin de baisser en température ;

Exposez-vous à la lumière naturelle. La sécrétion de la mélatonine – une hormone intimement liée à la synchronisation du cycle veille/sommeil – est bloquée à la lumière. Et elle reprend lorsqu'il fait nuit. Voilà aussi pourquoi il vaut mieux éviter les écrans (et leur lumière bleue) avant de se coucher ;

Bien entendu, évitez l'alcool qui contrairement à une idée reçue ne favorise pas le sommeil de qualité.

Pas plus que le tabac, qui est un stimulant.

Quid

des aides pour dormir ?

Si vos nuits ne vous semblent guère réparatrices, devez-vous vous tourner vers les somnifères ? "

Autrefois, les barbituriques n'avaient aucun égard pour le sommeil ", continue Marc Rey. " Aujourd'hui,



les hypnotiques sont beaucoup plus respectueux. Pour autant, ils ne considèrent pas ce sommeil dans sa complexité, car ils empêchent le cerveau de créer son propre sommeil. Voilà pourquoi leur usage ne doit pas se prolonger

Et que penser des tisanes et autres produits phytothérapeutiques "nuit calme". "Ils ne peuvent pas faire de mal. Ils participent au rituel du coucher... Mais soyons honnêtes : leur effet est léger !

A noter : Si au bout de plusieurs nuits, votre sommeil vous semble peu réparateur, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Une anxiété ou une apnée du sommeil peut se cacher derrière...



<https://images.lindependant.fr/api/v1/images/view/6220da8c8fe56f7823133636/large/image.jpg?v=1>

Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ? ■



Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ?

Le sommeil fait partie intégrante de la santé. Si les nuits ne sont pas assez bonnes, notre organisme a vite fait de nous le faire ressentir.

Mais comment savoir si notre sommeil est suffisamment réparateur ? Le point avec le Dr Marc Rey, neurologue et Président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Ce qui n'a rien d'une perte de temps, ni d'anodin. Des nuits de mauvaise qualité impactent directement notre santé. Comme le rappelle le Dr Marc Rey, " une privation de sommeil peut conduire à un état dépressif, à une anxiété, à des difficultés de concentration. Sans oublier que lorsque l'on dort, notre système immunitaire se consolide. Il n'est pas rare qu'en cas de dette de sommeil, l'on soit davantage sujet aux maux de l'hiver. Enfin, la fatigue et la somnolence diurnes font le lit de l'obésité en modulant les hormones qui régulent l'appétit

C'est quoi un sommeil réparateur ?

Bien entendu, il n'existe pas une réponse univoque ", lance Marc Rey. " La durée est très importante. Mais nous n'avons pas tous les mêmes besoins. Pour savoir si votre sommeil est suffisamment réparateur, vous devez – comme son nom l'indique – vous sentir réparé. Comment ? Bien sûr, n'évaluez pas votre état d'esprit immédiatement en vous levant, lorsque vous êtes encore dans l'inertie du sommeil. Mais une heure après, si vous vous sentez reposé, c'est que votre nuit aura joué son rôle réparateur

Le sommeil d'avant minuit est-il plus réparateur ?

Voilà un vieil adage, " qui n'est valable que pour ceux qui ont l'habitude de se coucher avant minuit ", continue le neurologue. " En fait, le début de nuit est très important car il est plus riche en sommeil lent profond. C'est lui qui permet de bien récupérer. " Donc, dans la mesure où le sommeil réparateur intervient en début de sommeil, à vous de voir, selon le nombre d'heures dont vous avez besoin, à quel moment vous coucher pour être en pleine forme le lendemain.

Le sommeil, ça s'entretient

Plusieurs comportements peuvent vous aider à (re)trouver le sommeil du juste :

Adoptez des horaires réguliers, " afin d'être en harmonie avec le fonctionnement de votre horloge biologique

Pour un sommeil de qualité, pratiquez une activité physique régulière, et surtout à distance du coucher.

En effet, pour tomber dans les bras de Morphée, l'organisme a besoin de baisser en température ;

Exposez-vous à la lumière naturelle. La sécrétion de la mélatonine – une hormone intimement liée à la synchronisation du cycle veille/sommeil – est bloquée à la lumière. Et elle reprend lorsqu'il fait nuit. Voilà aussi pourquoi il vaut mieux éviter les écrans (et leur lumière bleue) avant de se coucher ;

Bien entendu, évitez l'alcool qui contrairement à une idée reçue ne favorise pas le sommeil de qualité.

Pas plus que le tabac, qui est un stimulant.

Quid

des aides pour dormir ?

Si vos nuits ne vous semblent guère réparatrices, devez-vous vous tourner vers les somnifères ? "

Autrefois, les barbituriques n'avaient aucun égard pour le sommeil ", continue Marc Rey. " Aujourd'hui,



les hypnotiques sont beaucoup plus respectueux. Pour autant, ils ne considèrent pas ce sommeil dans sa complexité, car ils empêchent le cerveau de créer son propre sommeil. Voilà pourquoi leur usage ne doit pas se prolonger

Et que penser des tisanes et autres produits phytothérapeutiques "nuit calme". "Ils ne peuvent pas faire de mal. Ils participent au rituel du coucher... Mais soyons honnêtes : leur effet est léger !

A noter : Si au bout de plusieurs nuits, votre sommeil vous semble peu réparateur, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Une anxiété ou une apnée du sommeil peut se cacher derrière...



<https://images.ladepeche.fr/api/v1/images/view/6220da8a8fe56f78217b64f6/large/image.jpg?v=1>

Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ? ■



Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ?

Le sommeil fait partie intégrante de la santé. Si les nuits ne sont pas assez bonnes, notre organisme a vite fait de nous le faire ressentir.

Mais comment savoir si notre sommeil est suffisamment réparateur ? Le point avec le Dr Marc Rey, neurologue et Président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Ce qui n'a rien d'une perte de temps, ni d'anodin. Des nuits de mauvaise qualité impactent directement notre santé. Comme le rappelle le Dr Marc Rey, " une privation de sommeil peut conduire à un état dépressif, à une anxiété, à des difficultés de concentration. Sans oublier que lorsque l'on dort, notre système immunitaire se consolide. Il n'est pas rare qu'en cas de dette de sommeil, l'on soit davantage sujet aux maux de l'hiver. Enfin, la fatigue et la somnolence diurnes font le lit de l'obésité en modulant les hormones qui régulent l'appétit

C'est quoi un sommeil réparateur ?

Bien entendu, il n'existe pas une réponse univoque ", lance Marc Rey. " La durée est très importante. Mais nous n'avons pas tous les mêmes besoins. Pour savoir si votre sommeil est suffisamment réparateur, vous devez – comme son nom l'indique – vous sentir réparé. Comment ? Bien sûr, n'évaluez pas votre état d'esprit immédiatement en vous levant, lorsque vous êtes encore dans l'inertie du sommeil. Mais une heure après, si vous vous sentez reposé, c'est que votre nuit aura joué son rôle réparateur

Le sommeil d'avant minuit est-il plus réparateur ?

Voilà un vieil adage, " qui n'est valable que pour ceux qui ont l'habitude de se coucher avant minuit ", continue le neurologue. " En fait, le début de nuit est très important car il est plus riche en sommeil lent profond. C'est lui qui permet de bien récupérer. " Donc, dans la mesure où le sommeil réparateur intervient en début de sommeil, à vous de voir, selon le nombre d'heures dont vous avez besoin, à quel moment vous coucher pour être en pleine forme le lendemain.

Le sommeil, ça s'entretient

Plusieurs comportements peuvent vous aider à (re)trouver le sommeil du juste :

Adoptez des horaires réguliers, " afin d'être en harmonie avec le fonctionnement de votre horloge biologique

Pour un sommeil de qualité, pratiquez une activité physique régulière, et surtout à distance du coucher.

En effet, pour tomber dans les bras de Morphée, l'organisme a besoin de baisser en température ;

Exposez-vous à la lumière naturelle. La sécrétion de la mélatonine – une hormone intimement liée à la synchronisation du cycle veille/sommeil – est bloquée à la lumière. Et elle reprend lorsqu'il fait nuit. Voilà aussi pourquoi il vaut mieux éviter les écrans (et leur lumière bleue) avant de se coucher ;

Bien entendu, évitez l'alcool qui contrairement à une idée reçue ne favorise pas le sommeil de qualité.

Pas plus que le tabac, qui est un stimulant.

Quid

des aides pour dormir ?

Si vos nuits ne vous semblent guère réparatrices, devez-vous vous tourner vers les somnifères ? "

Autrefois, les barbituriques n'avaient aucun égard pour le sommeil ", continue Marc Rey. " Aujourd'hui,

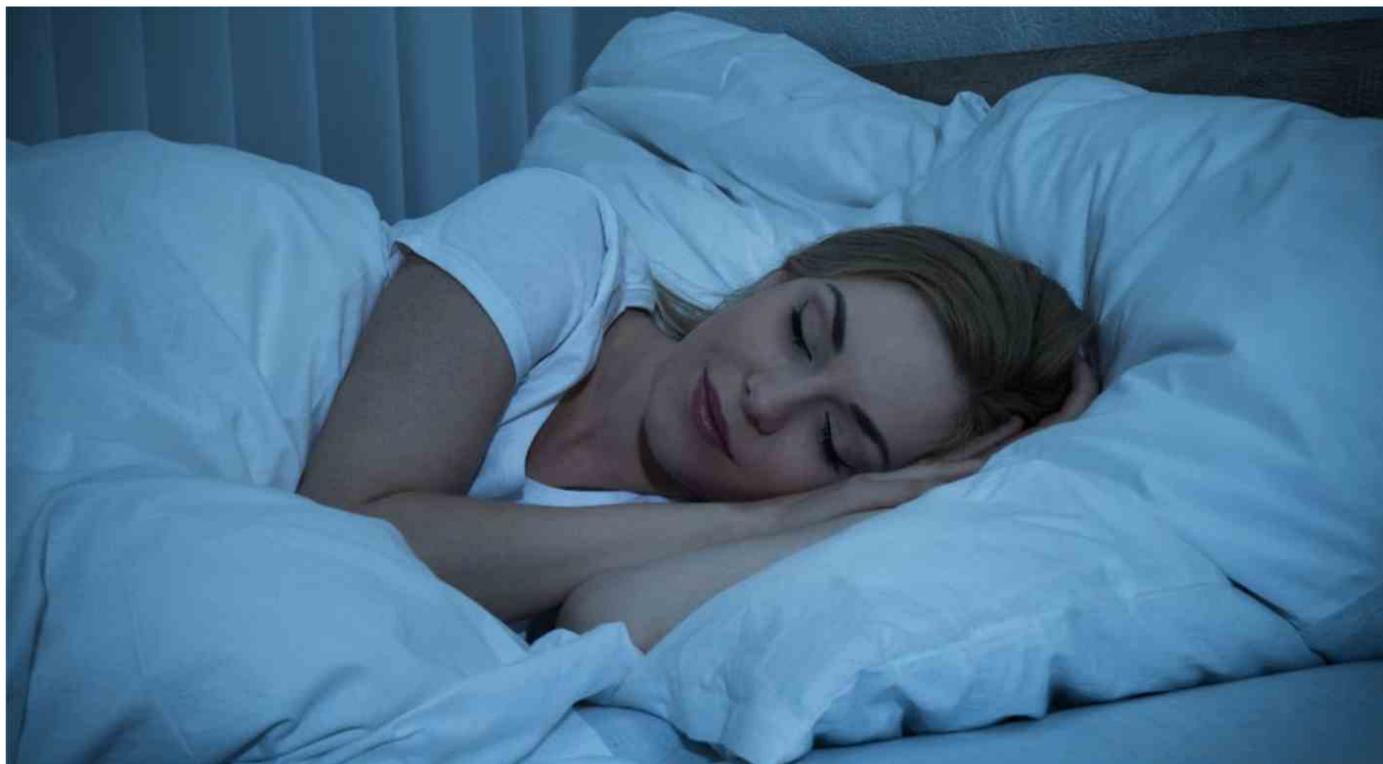


les hypnotiques sont beaucoup plus respectueux. Pour autant, ils ne considèrent pas ce sommeil dans sa complexité, car ils empêchent le cerveau de créer son propre sommeil. Voilà pourquoi leur usage ne doit pas se prolonger

Et que penser des tisanes et autres produits phytothérapeutiques "nuit calme". "Ils ne peuvent pas faire de mal. Ils participent au rituel du coucher... Mais soyons honnêtes : leur effet est léger !

A noter : Si au bout de plusieurs nuits, votre sommeil vous semble peu réparateur, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Une anxiété ou une apnée du sommeil peut se cacher derrière...

Envie de donner votre avis ?



<https://images.centrepresseaveyron.fr/api/v1/images/view/6220da8b8fe56f05a1006fa5/large/image.jpg?v=1>

Bien dormir : comment retrouver un sommeil réparateur ? ■

Senior Mulhouse : un escape game pour les aînés

La nouvelle résidence Domitys, Le Jardin d'Edo à Mulhouse, a organisé un escape game pour ses premiers résidents. D'autres animations sont déjà programmées.

Peut-on jouer à l'escape game à tout âge ? Oui répond la société qui fait tourner, dans ses résidences services seniors le kit Escapetys qui propose un escape game intergénérationnel adapté aux personnes âgées.

À Mulhouse le jeu est là pour plusieurs semaines et c'est Amel Bousnane, l'animatrice, qui explique comment jouer. Un escape game pour une personne de 80 ans, ça ne parle pas forcément tout de suite. Dès que l'on explique qu'il s'agit de résoudre une énigme en collaborant avec d'autres résidents et salariés du Jardin d'Edo, tout s'éclaire. « L'un des objectifs de cette animation est aussi de permettre aux résidents de mieux connaître le personnel », souligne la directrice de l'établissement Madeleine Heitz, et aussi de croiser le chien d'un résident, Jazz, bien utile pour mener une enquête.

L'animation dure une heure et sera reproduite plusieurs fois durant le mois alors qu'un casque de réalité virtuelle est annoncé. « On va aussi monter une exposition de peintures et organiser, le 18 mars, une conférence avec le docteur Seibert, dans le cadre de la Journée nationale du sommeil », prolonge Madeleine Heitz. Pendant que l'on discute, l'équipe d'enquêteurs travaille dans les pas de l'aventurier Jack Weber. Il s'agit pour cette première de découvrir un animal terrifiant !



<https://cdn-s-www.lalsace.fr/images/B4E413C0-C3E8-49A4-9108-D555F3A53ED4/FB1200/photo-1645097180.jpg>

Les résidents de la résidence senior ont collaboré pour résoudre l'énigme de « l'Expédition Kopita ». Photo L'Alsace /L. G.



https://cdn-s-www.lalsace.fr/images/B4E413C0-C3E8-49A4-9108-D555F3A53ED4/NW_detail/title-1645097180.jpg

Mulhouse : un escape game pour les aînés

La nouvelle résidence Domitys, Le Jardin d'Edo à Mulhouse, a organisé un escape game pour ses premiers résidents. D'autres animations sont déjà programmées.

Peut-on jouer à l'escape game à tout âge ? Oui répond la société qui fait tourner, dans ses résidences services seniors le kit Escapetys qui propose un escape game intergénérationnel adapté aux personnes âgées.

À Mulhouse le jeu est là pour plusieurs semaines et c'est Amel Bousnane, l'animatrice, qui explique comment jouer. Un escape game pour une personne de 80 ans, ça ne parle pas forcément tout de suite. Dès que l'on explique qu'il s'agit de résoudre une énigme en collaborant avec d'autres résidents et salariés du Jardin d'Edo, tout s'éclaire. « L'un des objectifs de cette animation est aussi de permettre aux résidents de mieux connaître le personnel », souligne la directrice de l'établissement Madeleine Heitz, et aussi de croiser le chien d'un résident, Jazz, bien utile pour mener une enquête.

L'animation dure une heure et sera reproduite plusieurs fois durant le mois alors qu'un casque de réalité virtuelle est annoncé. « On va aussi monter une exposition de peintures et organiser, le 18 mars, une conférence avec le docteur Seibert, dans le cadre de la Journée nationale du sommeil », prolonge Madeleine Heitz. Pendant que l'on discute, l'équipe d'enquêteurs travaille dans les pas de l'aventurier Jack Weber. Il s'agit pour cette première de découvrir un animal terrifiant !



<https://cdn-s-www.dna.fr/images/B4E413C0-C3E8-49A4-9108-D555F3A53ED4/FB1200/photo-1645097180.jpg>



Les résidents de la résidence senior ont collaboré pour résoudre l'énigme de « l'Expédition Kopita ».
Photo L'Alsace /L. G. ■



Les ESSENTIELS du MATIN : le boîtier bioéthanol. Un policier renvoyé devant le tribunal. Et Bouabdellah Tahri.

Ce qu'il faut savoir avant de commencer cette journée. **MÉTÉO** Le coup de vent de la nuit sera encore présent en début de matinée avec des rafales qui pourront atteindre 70 km/h. Les bourrasques faibliront un peu en cours de journée en restant toutefois soutenues. Côté ciel, les nuages qui défileront rapidement laisseront beaucoup de place aux éclaircies et au soleil dans une ambiance bien douce, jusqu'à 13 degrés dans l'après-midi.

Bonne fête aux Alexis.

Voir votre horoscope du jour

L'INFO DU JOUR

La flambée des prix des carburants, surtout, et peut-être aussi, un peu, une prise de conscience écologique, poussent de plus en plus à la pose de boîtier de conversion au bioéthanol dans les voitures. Une installation qui bénéficie d'une aide de la Région. Lire l'article

Plus d'infos Société

L'INFO À SUIVRE

Un policier bientôt jugé pour trafic de stupéfiants

Le 4 avril, l'audience correctionnelle du tribunal judiciaire devra se pencher sur le cas d'un policier troyen renvoyé pour trafic de stupéfiants. À son domicile, ses collègues rémois avaient mis la main sur plusieurs pieds de cannabis ainsi que sur de la cocaïne. À la barre, il sera accompagné par son fils. Lire l'article

Plus d'infos Justice

L'INFO DE DERNIÈRE MINUTE

Annonce imminente d'un retrait du Mali

Une conférence de presse est prévue ce matin à l'Élysée. Lire l'article

Plus d'infos France-monde

L'INFO SPORT

JO-2024 : Bouabdellah Tahri séduit par le projet et les installations auboises

Conseiller régional du Grand Est, l'ancien champion d'athlétisme s'est vu confier la délégation des Jeux Olympiques et paralympiques pour la mandature. En visite à Troyes, le Messin a été marqué par les projets structurels et la dynamique locale, dans le cadre du dossier Centre de Préparation pour les Jeux de Paris-2024. Lire l'article

Plus d'infos Sports

L'INFO COVID

Malgré l'embellie chiffrée, restez vigilants !

Taux d'incidence en chute libre depuis plus de deux semaines, baisse du nombre de personnes hospitalisées et des injections et tests réalisés aux centres de vaccination et dépistage troyens : les indicateurs sont bons dans l'Aube mais le virus continue de circuler, même à bas bruit. Lire l'article

Plus d'infos Santé

L'INFO LIFESTYLE

La paralysie du sommeil, vous connaissez ?

Se réveiller et être incapable de bouger ou de parler : ce sont les manifestations de la paralysie du sommeil, un phénomène à la fois banal et inquiétant. Explications avec le Dr Rey, président de [l'Institut national du sommeil](#) et de la vigilance. Lire l'article

Plus d'infos Lifestyle

5 minutes de plus ?

- Amance Une enquête publique sur la centrale photovoltaïque
 - Troyes : Usage du vélo, la Ville n'obtient pas la moyenne
 - L'article le plus lu hier Sainte-Savine : 4 kilos d'herbe de cannabis et 240 g d'héroïne à son domicile
-

Mon journal à mon image

- Pour les accros à l'info : Restez connecté en téléchargeant l'application L'Est éclair sur Google play et Apple Store et suivez-nous sur Facebook Twitter
- Pour le confort : Choisissez votre formule d'abonnement et feuillotez tranquillement le journal du jour



La paralysie du sommeil, vous connaissez ?

Charlotte David

Se réveiller et être incapable de bouger ou de parler : ce sont les manifestations de la paralysie du sommeil, un phénomène à la fois banal et inquiétant.

Explications avec le Dr Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

La paralysie du sommeil est-elle un nouveau symptôme d'Omicron ? L'interrogation est née début janvier dans la presse britannique, à la suite de témoignages de patients infectés par le variant et qui se réveillaient en pleine nuit, paniqués car incapables de bouger et de parler. Mais faut-il voir un lien entre cette soudaine paralysie et Omicron ? Un virus peut-il provoquer de tels symptômes ?

En l'état des connaissances, c'est assez peu probable, estime le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV. Car cette paralysie est un « phénomène parfaitement physiologique qui survient toutes les nuits chez tout le monde : au cours du sommeil paradoxal, nous sommes paralysés », que l'on soit infecté ou non.

Vingt secondes

Mais comment se manifeste-t-elle concrètement ? « Ce que l'on appelle la paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie ». Cet état transitoire dure une vingtaine de secondes seulement, mais peut paraître beaucoup plus long : « c'est quelque chose de très angoissant lorsque cela arrive pour la première fois, parce qu'on ne peut ni parler, ni bouger. On ne peut pas non plus augmenter l'amplitude respiratoire malgré l'angoisse, ni signaler cet inconfort à la personne qui partage éventuellement le lit ».

La fréquence de ces éveils alors que la paralysie n'est pas levée augmente lorsque le sommeil est perturbé, précise le Dr Rey. On peut donc supposer à ce stade que ce sont « les perturbations du sommeil liées au fait d'être positif au Covid, par exemple, [qui] font qu'on va mal dormir. On est dans une situation banale qui va majorer le risque de paralysie du sommeil, qui n'est pas un phénomène pathologique en soi ».

Le précédent H1N1

Si elle n'est pas « pathologique en soi », la paralysie du sommeil fait en revanche partie des symptômes possibles de la narcolepsie, cette maladie relativement rare (30 000 personnes concernées en France) qui se traduit « essentiellement par des accès irrépessibles de sommeil survenant plusieurs fois par jour, même en pleine activité ».

Si les causes de la narcolepsie sont principalement génétiques, certains facteurs immunologiques ont pu être objectivés par des travaux scientifiques. Ainsi, au début des années 2010, le virus de la grippe A/H1N1 et l'un de ses vaccins associés ont été incriminés dans l'apparition de narcolepsies, dont la paralysie du sommeil est l'un des symptômes.

Mimétisme moléculaire

En France, une centaine de cas de narcolepsies post-vaccinales avaient été recensés, sur 4 millions de doses injectées. « Les mécanismes pathogéniques les plus probables à ce jour reposent sur un mimétisme moléculaire entre le système hypocrétinergique et certaines protéines du virus Influenza », écrivait en 2016 le Pr Yves Dauvilliers dans le Bulletin de l'Académie nationale de médecine.



En clair, chez certaines personnes génétiquement prédisposées, l'injection aurait déclenché une réaction d'auto-immunité de même type que celle qui est à l'origine de la narcolepsie. Un mécanisme particulier lié à un virus et un vaccin spécifique, qu'on ne retrouve ni dans le virus Sars-CoV-2 et ses variants, ni dans les vaccins associés.

A lire aussi :

Combien d'heures devons-nous dormir pour bien récupérer ?

Le 10-3-2-1-0, une méthode pour retrouver le sommeil

Que faire au réveil pour être en forme ? ■



La paralysie du sommeil, vous connaissez ?

Charlotte David

La paralysie du sommeil est-elle un nouveau symptôme d'Omicron ? L'interrogation est née début janvier dans la presse britannique, à la suite de

témoignages de patients infectés par le variant et qui se réveillaient en pleine nuit, paniqués car incapables de bouger et de parler. Mais faut-il voir un lien entre cette soudaine paralysie et Omicron ? Un virus peut-il provoquer de tels symptômes ?

En l'état des connaissances, c'est assez peu probable, estime le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV. Car cette paralysie est un « phénomène parfaitement physiologique qui survient toutes les nuits chez tout le monde : au cours du sommeil paradoxal, nous sommes paralysés », que l'on soit infecté ou non.

Vingt secondes

Mais comment se manifeste-t-elle concrètement ? « Ce que l'on appelle la paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie ». Cet état transitoire dure une vingtaine de secondes seulement, mais peut paraître beaucoup plus long : « c'est quelque chose de très angoissant lorsque cela arrive pour la première fois, parce qu'on ne peut ni parler, ni bouger. On ne peut pas non plus augmenter l'amplitude respiratoire malgré l'angoisse, ni signaler cet inconfort à la personne qui partage éventuellement le lit ».

La fréquence de ces éveils alors que la paralysie n'est pas levée augmente lorsque le sommeil est perturbé, précise le Dr Rey. On peut donc supposer à ce stade que ce sont « les perturbations du sommeil liées au fait d'être positif au Covid, par exemple, [qui] font qu'on va mal dormir. On est dans une situation banale qui va majorer le risque de paralysie du sommeil, qui n'est pas un phénomène pathologique en soi ».

Le précédent H1N1

Si elle n'est pas « pathologique en soi », la paralysie du sommeil fait en revanche partie des symptômes possibles de la narcolepsie, cette maladie relativement rare (30 000 personnes concernées en France) qui se traduit « essentiellement par des accès irréprouvés de sommeil survenant plusieurs fois par jour, même en pleine activité ».

Si les causes de la narcolepsie sont principalement génétiques, certains facteurs immunologiques ont pu être objectivés par des travaux scientifiques. Ainsi, au début des années 2010, le virus de la grippe A/H1N1 et l'un de ses vaccins associés ont été incriminés dans l'apparition de narcolepsies, dont la paralysie du sommeil est l'un des symptômes.

Mimétisme moléculaire

En France, une centaine de cas de narcolepsies post-vaccinales avaient été recensés, sur 4 millions de doses injectées. « Les mécanismes pathogéniques les plus probables à ce jour reposent sur un mimétisme moléculaire entre le système hypocrétinergique et certaines protéines du virus Influenza », écrivait en 2016 le Pr Yves Dauvilliers dans le Bulletin de l'Académie nationale de médecine.

En clair, chez certaines personnes génétiquement prédisposées, l'injection aurait déclenché une réaction d'auto-immunité de même type que celle qui est à l'origine de la narcolepsie. Un mécanisme



particulier lié à un virus et un vaccin spécifique, qu'on ne retrouve ni dans le virus Sars-CoV-2 et ses variants, ni dans les vaccins associés.

A lire aussi :

Combien d'heures devons-nous dormir pour bien récupérer ?

Le 10-3-2-1-0, une méthode pour retrouver le sommeil

Que faire au réveil pour être en forme ?



https://remeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles/FirstImageUrl/338414/12627006/public/thumbnails/image/capture_78.png?itok=IU4iG1xU1643890019

■



La paralysie du sommeil, vous connaissez ?

La paralysie du sommeil est-elle un nouveau symptôme d'Omicron ? L'interrogation est née début janvier dans la presse britannique, à la suite de témoignages de patients infectés par le variant et qui se réveillaient en pleine nuit, paniqués car incapables de bouger et de parler. Mais faut-il voir un lien entre cette soudaine paralysie et Omicron ? Un virus peut-il provoquer de tels symptômes ?

En l'état des connaissances, c'est assez peu probable, estime le Dr Marc Rey, neurologue et président de **l'Institut national du sommeil** et de la vigilance **INSV**. Car cette paralysie est un « phénomène parfaitement physiologique qui survient toutes les nuits chez tout le monde : au cours du sommeil paradoxal, nous sommes paralysés », que l'on soit infecté ou non.

Vingt secondes

Mais comment se manifeste-t-elle concrètement ? « Ce que l'on appelle la paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie ». Cet état transitoire dure une vingtaine de secondes seulement, mais peut paraître beaucoup plus long : « c'est quelque chose de très angoissant lorsque cela arrive pour la première fois, parce qu'on ne peut ni parler, ni bouger. On ne peut pas non plus augmenter l'amplitude respiratoire malgré l'angoisse, ni signaler cet inconfort à la personne qui partage éventuellement le lit ».

La fréquence de ces éveils alors que la paralysie n'est pas levée augmente lorsque le sommeil est perturbé, précise le Dr Rey. On peut donc supposer à ce stade que ce sont « les perturbations du sommeil liées au fait d'être positif au Covid, par exemple, [qui] font qu'on va mal dormir. On est dans une situation banale qui va majorer le risque de paralysie du sommeil, qui n'est pas un phénomène pathologique en soi ».

Le précédent H1N1

Si elle n'est pas « pathologique en soi », la paralysie du sommeil fait en revanche partie des symptômes possibles de la narcolepsie, cette maladie relativement rare (30 000 personnes concernées en France) qui se traduit « essentiellement par des accès irrépressibles de sommeil survenant plusieurs fois par jour, même en pleine activité ».

Si les causes de la narcolepsie sont principalement génétiques, certains facteurs immunologiques ont pu être objectivés par des travaux scientifiques. Ainsi, au début des années 2010, le virus de la grippe A/H1N1 et l'un de ses vaccins associés ont été incriminés dans l'apparition de narcolepsies, dont la paralysie du sommeil est l'un des symptômes.

Mimétisme moléculaire

En France, une centaine de cas de narcolepsies post-vaccinales avaient été recensés, sur 4 millions de doses injectées. « Les mécanismes pathogéniques les plus probables à ce jour reposent sur un mimétisme moléculaire entre le système hypocrétinergique et certaines protéines du virus Influenza », écrivait en 2016 le Pr Yves Dauvilliers dans le Bulletin de l'Académie nationale de médecine.

En clair, chez certaines personnes génétiquement prédisposées, l'injection aurait déclenché une réaction d'auto-immunité de même type que celle qui est à l'origine de la narcolepsie. Un mécanisme particulier lié à un virus et un vaccin spécifique, qu'on ne retrouve ni dans le virus Sars-CoV-2 et ses variants, ni dans les vaccins associés.

A lire aussi :



La paralysie du sommeil, vous connaissez ?

Charlotte David

La paralysie du sommeil est-elle un nouveau symptôme d'Omicron ? L'interrogation est née début janvier dans la presse britannique, à la suite de

témoignages de patients infectés par le variant et qui se réveillaient en pleine nuit, paniqués car incapables de bouger et de parler. Mais faut-il voir un lien entre cette soudaine paralysie et Omicron ? Un virus peut-il provoquer de tels symptômes ?

En l'état des connaissances, c'est assez peu probable, estime le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV. Car cette paralysie est un « phénomène parfaitement physiologique qui survient toutes les nuits chez tout le monde : au cours du sommeil paradoxal, nous sommes paralysés », que l'on soit infecté ou non.

Vingt secondes

Mais comment se manifeste-t-elle concrètement ? « Ce que l'on appelle la paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie ». Cet état transitoire dure une vingtaine de secondes seulement, mais peut paraître beaucoup plus long : « c'est quelque chose de très angoissant lorsque cela arrive pour la première fois, parce qu'on ne peut ni parler, ni bouger. On ne peut pas non plus augmenter l'amplitude respiratoire malgré l'angoisse, ni signaler cet inconfort à la personne qui partage éventuellement le lit ».

La fréquence de ces éveils alors que la paralysie n'est pas levée augmente lorsque le sommeil est perturbé, précise le Dr Rey. On peut donc supposer à ce stade que ce sont « les perturbations du sommeil liées au fait d'être positif au Covid, par exemple, [qui] font qu'on va mal dormir. On est dans une situation banale qui va majorer le risque de paralysie du sommeil, qui n'est pas un phénomène pathologique en soi ».

Le précédent H1N1

Si elle n'est pas « pathologique en soi », la paralysie du sommeil fait en revanche partie des symptômes possibles de la narcolepsie, cette maladie relativement rare (30 000 personnes concernées en France) qui se traduit « essentiellement par des accès irréprouvés de sommeil survenant plusieurs fois par jour, même en pleine activité ».

Si les causes de la narcolepsie sont principalement génétiques, certains facteurs immunologiques ont pu être objectivés par des travaux scientifiques. Ainsi, au début des années 2010, le virus de la grippe A/H1N1 et l'un de ses vaccins associés ont été incriminés dans l'apparition de narcolepsies, dont la paralysie du sommeil est l'un des symptômes.

Mimétisme moléculaire

En France, une centaine de cas de narcolepsies post-vaccinales avaient été recensés, sur 4 millions de doses injectées. « Les mécanismes pathogéniques les plus probables à ce jour reposent sur un mimétisme moléculaire entre le système hypocrétinergique et certaines protéines du virus Influenza », écrivait en 2016 le Pr Yves Dauvilliers dans le Bulletin de l'Académie nationale de médecine.

En clair, chez certaines personnes génétiquement prédisposées, l'injection aurait déclenché une réaction d'auto-immunité de même type que celle qui est à l'origine de la narcolepsie. Un mécanisme



particulier lié à un virus et un vaccin spécifique, qu'on ne retrouve ni dans le virus Sars-CoV-2 et ses variants, ni dans les vaccins associés.

A lire aussi :



https://remeng.rosselcdn.net/sites/default/files/dpistyles/FirstImageUrl/338414/12627006/public/thumbnails/image/capture_78.png?itok=IU4iG1xU1643890019

■



Pandémie Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ?

Vous êtes réveillé, mais êtes incapable d'émettre le moindre mouvement ou son ? Ce sont les manifestations de la paralysie du sommeil, un phénomène à la fois banal et qui peut être très angoissant. Peut-il être provoqué par Omicron, comme le pensent plusieurs britanniques infectés par le variant ? On fait le point avec le Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

La paralysie du sommeil est-elle un nouveau symptôme d'Omicron ? L'interrogation est née début janvier dans la presse britannique, à la suite de témoignages de patients infectés par le variant et qui se réveillaient en pleine nuit, paniqués car incapables de bouger et de parler. Mais faut-il voir un lien entre cette soudaine paralysie et Omicron ? Un virus peut-il provoquer de tels symptômes ?

En l'état des connaissances, c'est assez peu probable, estime le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV.

Car cette paralysie est un « phénomène parfaitement physiologique qui survient toutes les nuits chez tout le monde : au cours du sommeil paradoxal, nous sommes paralysés », que l'on soit infecté ou non. Vingt secondes

Mais comment se manifeste-t-elle concrètement ? « Ce que l'on appelle la paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie ».

Cet état transitoire dure une vingtaine de secondes seulement, mais peut paraître beaucoup plus long : « c'est quelque chose de très angoissant lorsque cela arrive pour la première fois, parce qu'on ne peut ni parler, ni bouger. On ne peut pas non plus augmenter l'amplitude respiratoire malgré l'angoisse, ni signaler cet inconfort à la personne qui partage éventuellement le lit ».

La fréquence de ces éveils alors que la paralysie n'est pas levée augmente lorsque le sommeil est perturbé, précise le Dr Rey. On peut donc supposer à ce stade que ce sont « les perturbations du sommeil liées au fait d'être positif au Covid, par exemple, [qui] font qu'on va mal dormir. On est dans une situation banale qui va majorer le risque de paralysie du sommeil, qui n'est pas un phénomène pathologique en soi. »

Le précédent H1N1

Si elle n'est pas « pathologique en soi », la paralysie du sommeil fait en revanche partie des symptômes possibles de la narcolepsie, cette maladie relativement rare (30 000 personnes concernées en France) qui se traduit « essentiellement par des accès irrésistibles de sommeil survenant plusieurs fois par jour, même en pleine activité ».

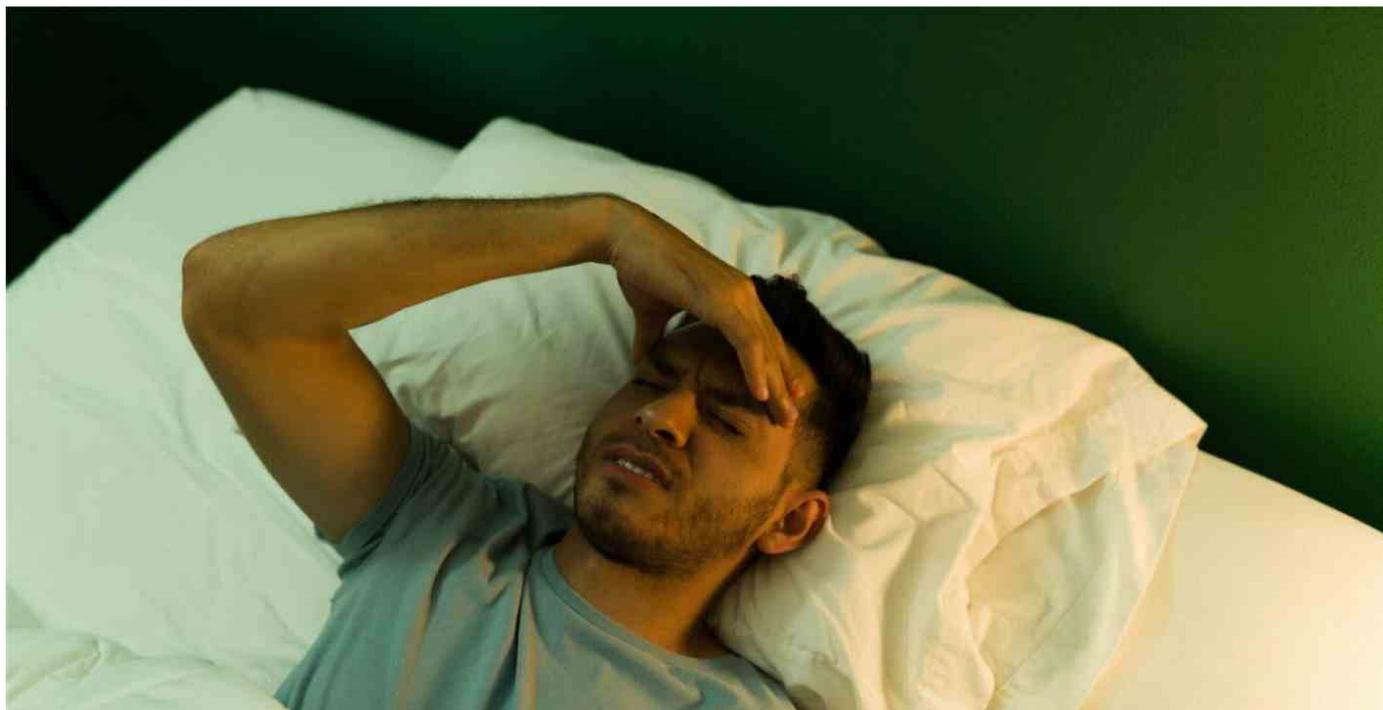
Si les causes de la narcolepsie sont principalement génétiques, certains facteurs immunologiques ont pu être objectivés par des travaux scientifiques.

Ainsi, au début des années 2010, le virus de la grippe A/H1N1 et l'un de ses vaccins associés ont été incriminés dans l'apparition de narcolepsies, dont la paralysie du sommeil est l'un des symptômes.

Mimétisme moléculaire

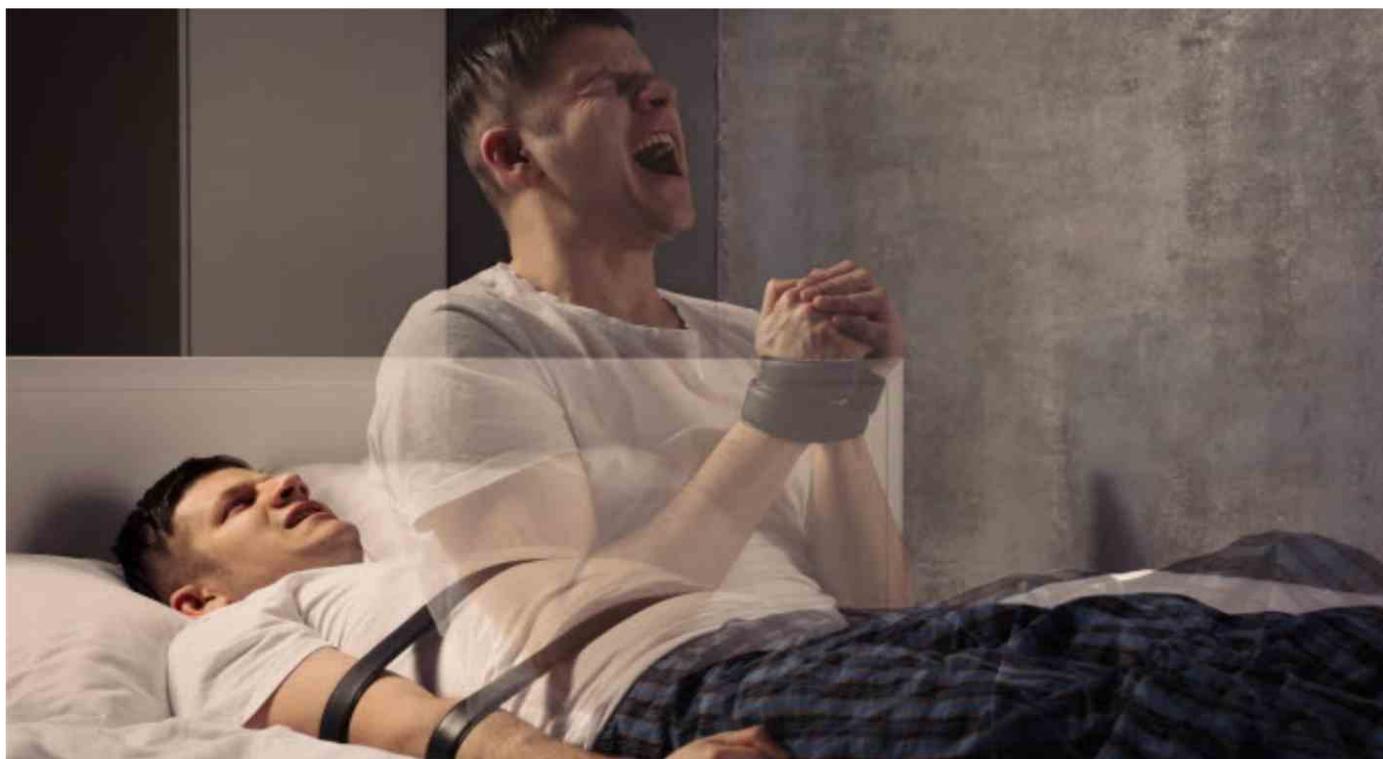


En France, une centaine de cas de narcolepsies post-vaccinales avaient été recensés, sur 4 millions de doses injectées. « Les mécanismes pathogéniques les plus probables à ce jour reposent sur un mimétisme moléculaire entre le système hypocrétinergique et certaines protéines du virus Influenza », écrivait en 2016 le Pr Yves Dauvilliers dans le Bulletin de l'Académie nationale de médecine. En clair, chez certaines personnes génétiquement prédisposées, l'injection aurait déclenché une réaction d'auto-immunité de même type que celle qui est à l'origine de la narcolepsie. Un mécanisme particulier lié à un virus et un vaccin spécifique, qu'on ne retrouve ni dans le virus Sars-CoV-2 et ses variants, ni dans les vaccins associés.



<https://cdn-s-www.vosgesmatin.fr/images/7507D7E7-8E5D-4075-82D8-D8AFCB4CBB9E/FB1200/photo-1643989320.jpg>

La paralysie du sommeil est un phénomène qui peut paraître très angoissant. Illustration Adobe Stock
La paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avancée avant la levée de la paralysie. Illustration Adobe Stock



https://cdn-s-www.vosgesmatin.fr/images/73a2f4c8-992f-46ef-aa77-ca83a307172f/NW_listA/title-1643281317.jpg



Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ?

Vous êtes réveillé, mais êtes incapable d'émettre le moindre mouvement ou son ? Ce sont les manifestations de la paralysie du sommeil, un phénomène à la fois banal et qui peut être très angoissant. Peut-il être provoqué par Omicron, comme le pensent plusieurs britanniques infectés par le variant ? On fait le point avec le Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

La paralysie du sommeil est un phénomène qui peut paraître très angoissant. Illustration Adobe Stock
La paralysie du sommeil est-elle un nouveau symptôme d'Omicron ? L'interrogation est née début janvier dans la presse britannique, à la suite de témoignages de patients infectés par le variant et qui se réveillaient en pleine nuit, paniqués car incapables de bouger et de parler. Mais faut-il voir un lien entre cette soudaine paralysie et Omicron ? Un virus peut-il provoquer de tels symptômes ?
En l'état des connaissances, c'est assez peu probable, estime le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV.

Car cette paralysie est un « phénomène parfaitement physiologique qui survient toutes les nuits chez tout le monde : au cours du sommeil paradoxal, nous sommes paralysés », que l'on soit infecté ou non.
Vingt secondes

Mais comment se manifeste-t-elle concrètement ? « Ce que l'on appelle la paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie ».

Cet état transitoire dure une vingtaine de secondes seulement, mais peut paraître beaucoup plus long : « c'est quelque chose de très angoissant lorsque cela arrive pour la première fois, parce qu'on ne peut ni parler, ni bouger. On ne peut pas non plus augmenter l'amplitude respiratoire malgré l'angoisse, ni signaler cet inconfort à la personne qui partage éventuellement le lit ».

La fréquence de ces éveils alors que la paralysie n'est pas levée augmente lorsque le sommeil est perturbé, précise le Dr Rey. On peut donc supposer à ce stade que ce sont « les perturbations du sommeil liées au fait d'être positif au Covid, par exemple, [qui] font qu'on va mal dormir. On est dans une situation banale qui va majorer le risque de paralysie du sommeil, qui n'est pas un phénomène pathologique en soi. »

La paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie. Illustration Adobe Stock

Le précédent H1N1

Si elle n'est pas « pathologique en soi », la paralysie du sommeil fait en revanche partie des symptômes possibles de la narcolepsie, cette maladie relativement rare (30 000 personnes concernées en France) qui se traduit « essentiellement par des accès irréprouvés de sommeil survenant plusieurs fois par jour, même en pleine activité ».

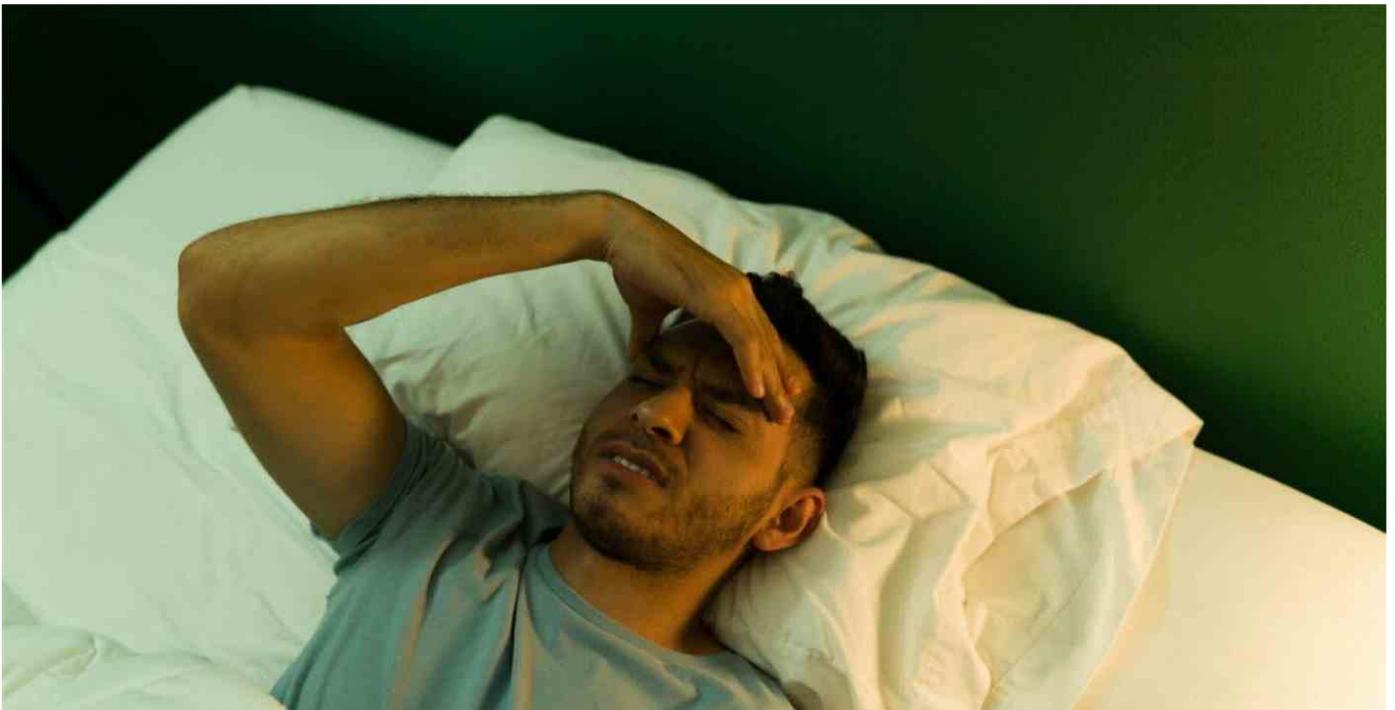
Si les causes de la narcolepsie sont principalement génétiques, certains facteurs immunologiques ont pu être objectivés par des travaux scientifiques.

Ainsi, au début des années 2010, le virus de la grippe A/H1N1 et l'un de ses vaccins associés ont été incriminés dans l'apparition de narcolepsies, dont la paralysie du sommeil est l'un des symptômes.

Mimétisme moléculaire

En France, une centaine de cas de narcolepsies post-vaccinales avaient été recensés, sur 4 millions de doses injectées. « Les mécanismes pathogéniques les plus probables à ce jour reposent sur un mimétisme moléculaire entre le système hypocrétinergique et certaines protéines du virus Influenza », écrivait en 2016 le Pr Yves Dauvilliers dans le Bulletin de l'Académie nationale de médecine.

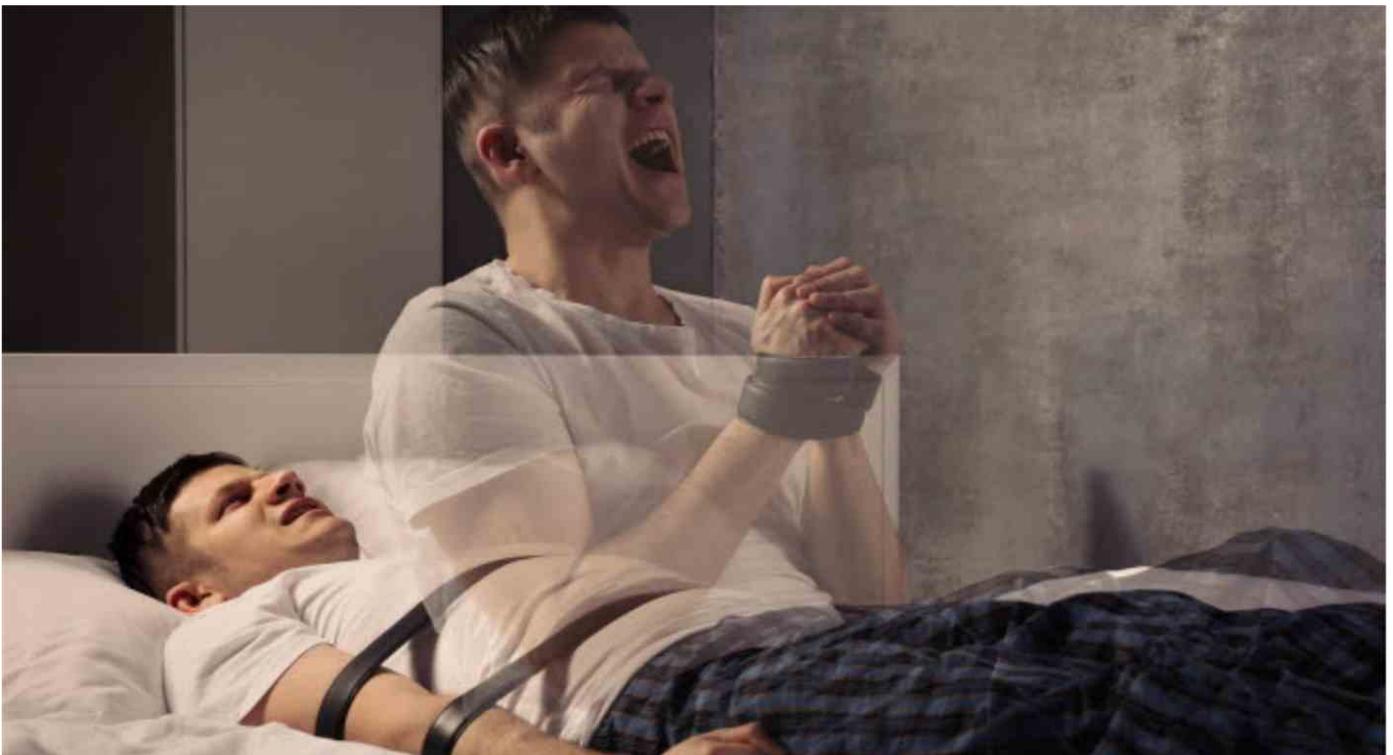
En clair, chez certaines personnes génétiquement prédisposées, l'injection aurait déclenché une réaction d'auto-immunité de même type que celle qui est à l'origine de la narcolepsie. Un mécanisme particulier lié à un virus et un vaccin spécifique, qu'on ne retrouve ni dans le virus Sars-CoV-2 et ses variants, ni dans les vaccins associés.



<https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/7507D7E7-8E5D-4075-82D8-D8AF4CB4CBB9E/FB1200/photo-1643989320.jpg>



https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/7507D7E7-8E5D-4075-82D8-D8AFCB4CBB9E/NW_detail/title-1643989320.jpg



https://cdn-s-www.republicain-lorrain.fr/images/73a2f4c8-992f-46ef-aa77-ca83a307172f/NW_listA/title-1643281317.jpg



Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ?

Vous êtes réveillé, mais êtes incapable d'émettre le moindre mouvement ou son ? Ce sont les manifestations de la paralysie du sommeil, un phénomène à la fois banal et qui peut être très angoissant.

Peut-il être provoqué par Omicron, comme le pensent plusieurs britanniques infectés par le variant ? On fait le point avec le Dr Marc Rey, président de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance](#).

La paralysie du sommeil est-elle un nouveau symptôme d'Omicron ? L'interrogation est née début janvier dans la presse britannique, à la suite de témoignages de patients infectés par le variant et qui se réveillaient en pleine nuit, paniqués car incapables de bouger et de parler. Mais faut-il voir un lien entre cette soudaine paralysie et Omicron ? Un virus peut-il provoquer de tels symptômes ?

En l'état des connaissances, c'est assez peu probable, estime le Dr Marc Rey, neurologue et président de [l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV](#).

Car cette paralysie est un « phénomène parfaitement physiologique qui survient toutes les nuits chez tout le monde : au cours du sommeil paradoxal, nous sommes paralysés », que l'on soit infecté ou non. Vingt secondes

Mais comment se manifeste-t-elle concrètement ? « Ce que l'on appelle la paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie ».

Cet état transitoire dure une vingtaine de secondes seulement, mais peut paraître beaucoup plus long : « c'est quelque chose de très angoissant lorsque cela arrive pour la première fois, parce qu'on ne peut ni parler, ni bouger. On ne peut pas non plus augmenter l'amplitude respiratoire malgré l'angoisse, ni signaler cet inconfort à la personne qui partage éventuellement le lit ».

La fréquence de ces éveils alors que la paralysie n'est pas levée augmente lorsque le sommeil est perturbé, précise le Dr Rey. On peut donc supposer à ce stade que ce sont « les perturbations du sommeil liées au fait d'être positif au Covid, par exemple, [qui] font qu'on va mal dormir. On est dans une situation banale qui va majorer le risque de paralysie du sommeil, qui n'est pas un phénomène pathologique en soi. »

Le précédent H1N1

Si elle n'est pas « pathologique en soi », la paralysie du sommeil fait en revanche partie des symptômes possibles de la narcolepsie, cette maladie relativement rare (30 000 personnes concernées en France) qui se traduit « essentiellement par des accès irrépessibles de sommeil survenant plusieurs fois par jour, même en pleine activité ».

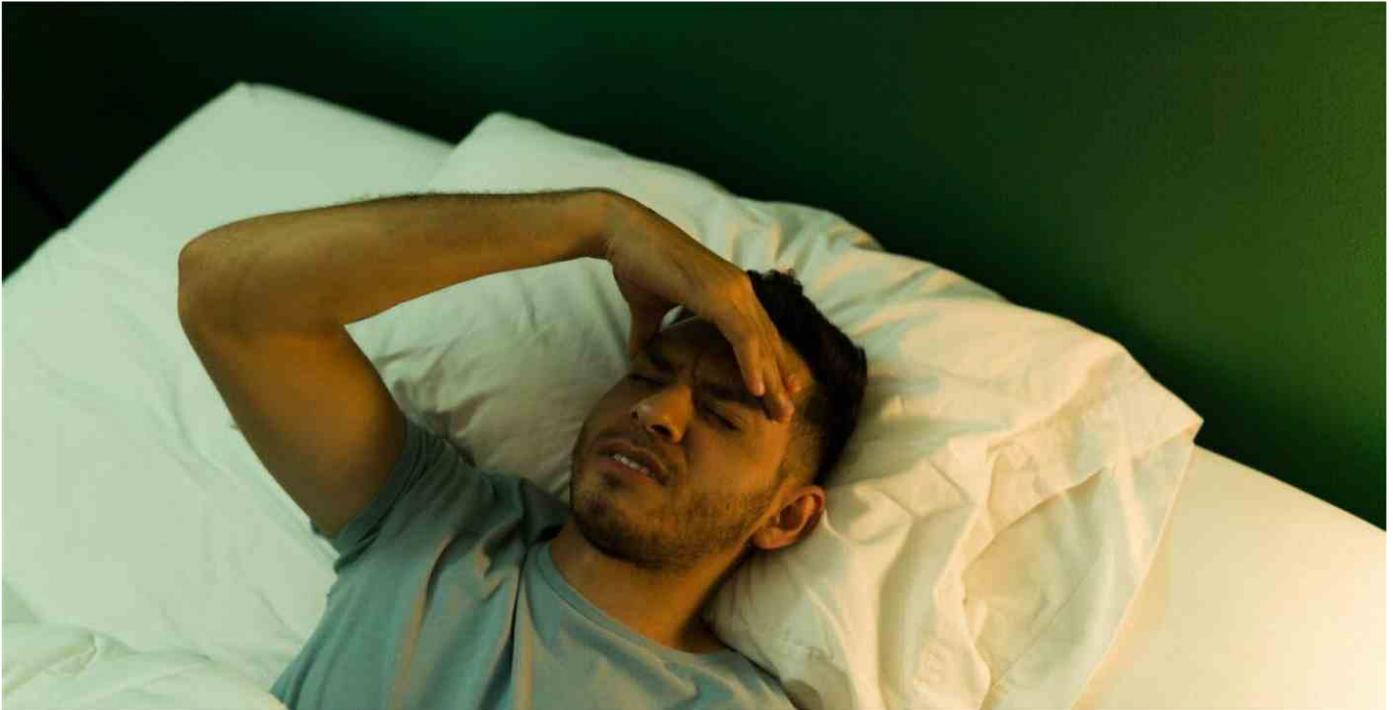
Si les causes de la narcolepsie sont principalement génétiques, certains facteurs immunologiques ont pu être objectivés par des travaux scientifiques.

Ainsi, au début des années 2010, le virus de la grippe A/H1N1 et l'un de ses vaccins associés ont été incriminés dans l'apparition de narcolepsies, dont la paralysie du sommeil est l'un des symptômes.

Mimétisme moléculaire



En France, une centaine de cas de narcolepsies post-vaccinales avaient été recensés, sur 4 millions de doses injectées. « Les mécanismes pathogéniques les plus probables à ce jour reposent sur un mimétisme moléculaire entre le système hypocrétinergique et certaines protéines du virus Influenza », écrivait en 2016 le Pr Yves Dauvilliers dans le Bulletin de l'Académie nationale de médecine. En clair, chez certaines personnes génétiquement prédisposées, l'injection aurait déclenché une réaction d'auto-immunité de même type que celle qui est à l'origine de la narcolepsie. Un mécanisme particulier lié à un virus et un vaccin spécifique, qu'on ne retrouve ni dans le virus Sars-CoV-2 et ses variants, ni dans les vaccins associés.



<https://cdn-s-www.lejisl.com/images/7507D7E7-8E5D-4075-82D8-D8AF4CB4CBB9E/FB1200/photo-1643989320.jpg>

La paralysie du sommeil est un phénomène qui peut paraître très angoissant. Illustration Adobe Stock
La paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avance avant la levée de la paralysie. Illustration Adobe Stock ■



Pandémie Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ?

Vous êtes réveillé, mais êtes incapable d'émettre le moindre mouvement ou son ? Ce sont les manifestations de la paralysie du sommeil, un phénomène à la fois banal et qui peut être très angoissant. Peut-il être provoqué par Omicron, comme le pensent plusieurs britanniques infectés par le variant ? On fait le point avec le Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

La paralysie du sommeil est-elle un nouveau symptôme d'Omicron ? L'interrogation est née début janvier dans la presse britannique, à la suite de témoignages de patients infectés par le variant et qui se réveillaient en pleine nuit, paniqués car incapables de bouger et de parler. Mais faut-il voir un lien entre cette soudaine paralysie et Omicron ? Un virus peut-il provoquer de tels symptômes ?

En l'état des connaissances, c'est assez peu probable, estime le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV.

Car cette paralysie est un « phénomène parfaitement physiologique qui survient toutes les nuits chez tout le monde : au cours du sommeil paradoxal, nous sommes paralysés », que l'on soit infecté ou non. Vingt secondes

Mais comment se manifeste-t-elle concrètement ? « Ce que l'on appelle la paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie ».

Cet état transitoire dure une vingtaine de secondes seulement, mais peut paraître beaucoup plus long : « c'est quelque chose de très angoissant lorsque cela arrive pour la première fois, parce qu'on ne peut ni parler, ni bouger. On ne peut pas non plus augmenter l'amplitude respiratoire malgré l'angoisse, ni signaler cet inconfort à la personne qui partage éventuellement le lit ».

La fréquence de ces éveils alors que la paralysie n'est pas levée augmente lorsque le sommeil est perturbé, précise le Dr Rey. On peut donc supposer à ce stade que ce sont « les perturbations du sommeil liées au fait d'être positif au Covid, par exemple, [qui] font qu'on va mal dormir. On est dans une situation banale qui va majorer le risque de paralysie du sommeil, qui n'est pas un phénomène pathologique en soi. »

Le précédent H1N1

Si elle n'est pas « pathologique en soi », la paralysie du sommeil fait en revanche partie des symptômes possibles de la narcolepsie, cette maladie relativement rare (30 000 personnes concernées en France) qui se traduit « essentiellement par des accès irrésistibles de sommeil survenant plusieurs fois par jour, même en pleine activité ».

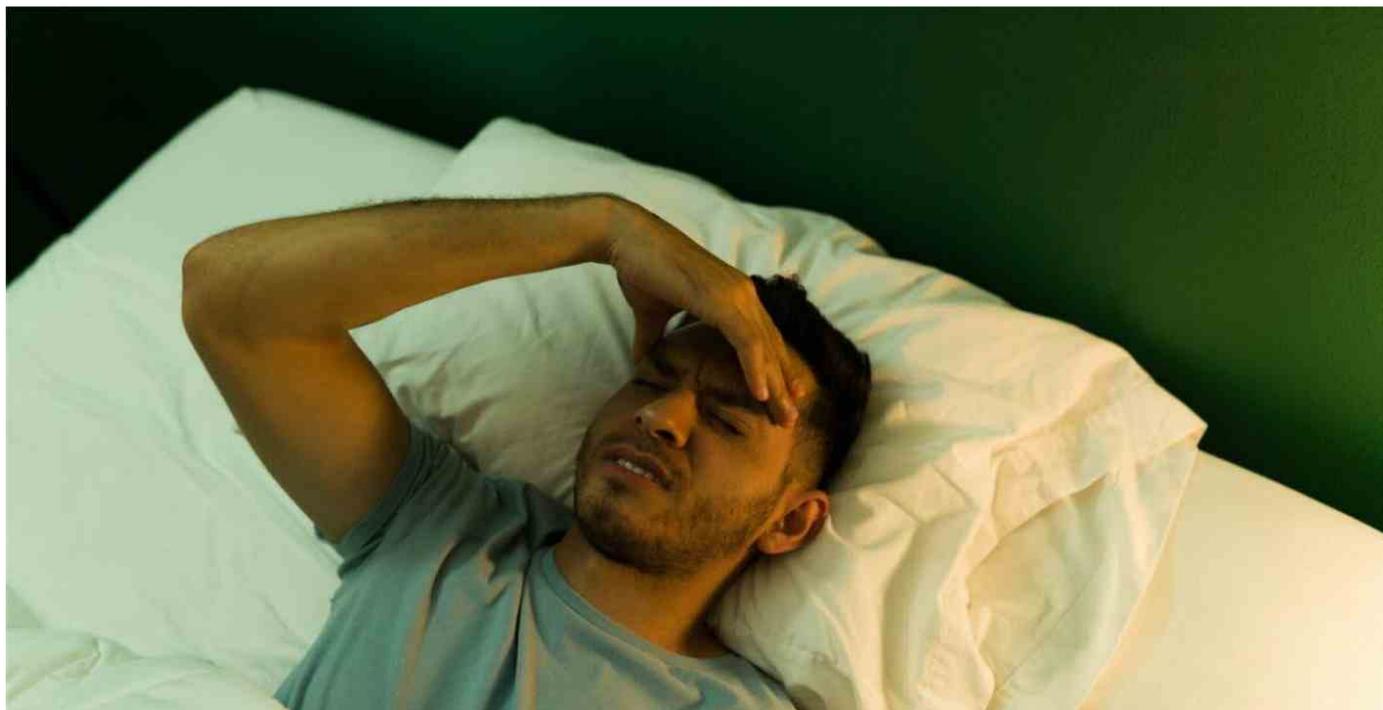
Si les causes de la narcolepsie sont principalement génétiques, certains facteurs immunologiques ont pu être objectivés par des travaux scientifiques.

Ainsi, au début des années 2010, le virus de la grippe A/H1N1 et l'un de ses vaccins associés ont été incriminés dans l'apparition de narcolepsies, dont la paralysie du sommeil est l'un des symptômes.

Mimétisme moléculaire



En France, une centaine de cas de narcolepsies post-vaccinales avaient été recensés, sur 4 millions de doses injectées. « Les mécanismes pathogéniques les plus probables à ce jour reposent sur un mimétisme moléculaire entre le système hypocrétinergique et certaines protéines du virus Influenza », écrivait en 2016 le Pr Yves Dauvilliers dans le Bulletin de l'Académie nationale de médecine. En clair, chez certaines personnes génétiquement prédisposées, l'injection aurait déclenché une réaction d'auto-immunité de même type que celle qui est à l'origine de la narcolepsie. Un mécanisme particulier lié à un virus et un vaccin spécifique, qu'on ne retrouve ni dans le virus Sars-CoV-2 et ses variants, ni dans les vaccins associés.

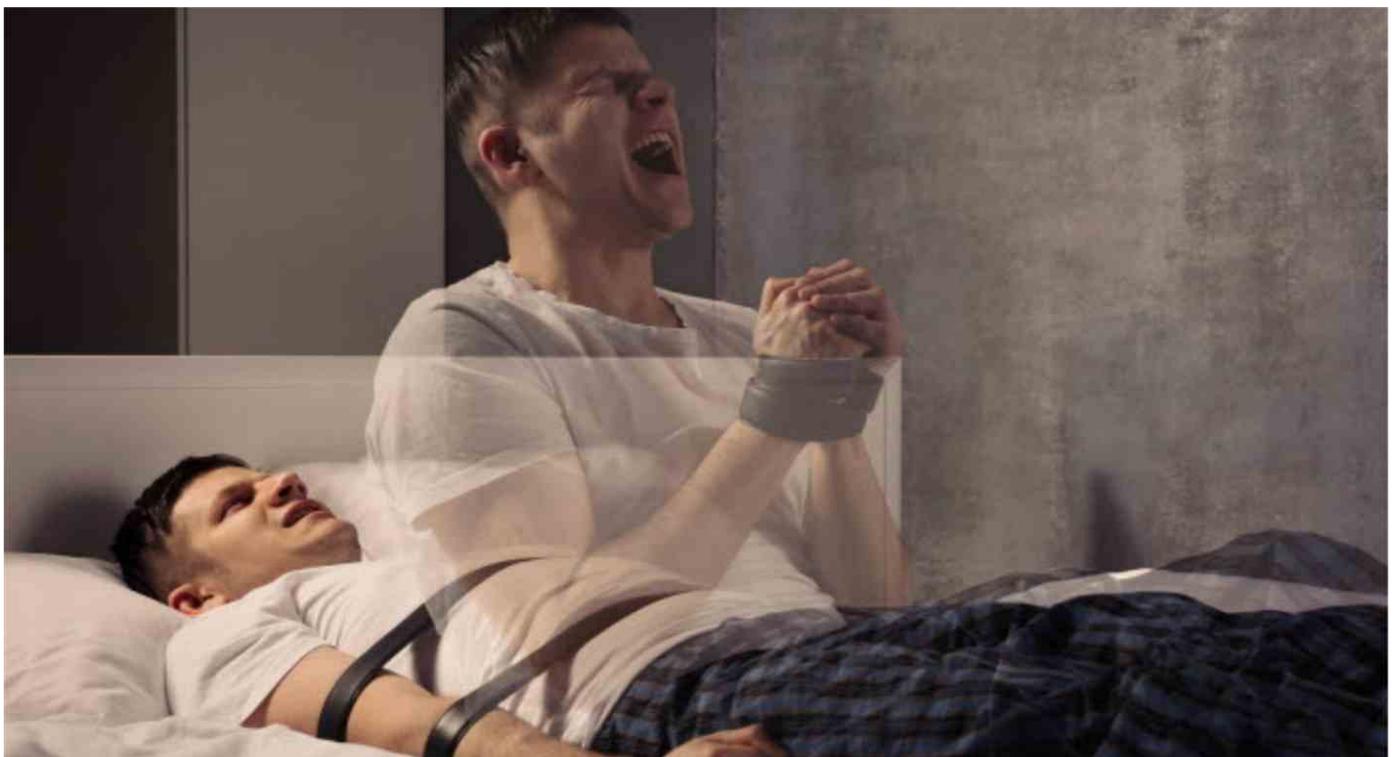


<https://cdn-s-www.lalsace.fr/images/7507D7E7-8E5D-4075-82D8-D8AFCB4CBB9E/FB1200/photo-1643989320.jpg>

La paralysie du sommeil est un phénomène qui peut paraître très angoissant. Illustration Adobe Stock
La paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avance avant la levée de la paralysie. Illustration Adobe Stock



https://cdn-s-www.lalsace.fr/images/7507D7E7-8E5D-4075-82D8-D8AF4CB4CBB9E/NW_detail/title-1643989320.jpg



https://cdn-s-www.lalsace.fr/images/73a2f4c8-992f-46ef-aa77-ca83a307172f/NW_listA/title-1643281317.jpg



Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ?

En partenariat avec Destination Santé

Vous êtes réveillé, mais êtes incapable d'émettre le moindre mouvement ou son ? Ce sont les manifestations de la paralysie du sommeil, un phénomène à la fois banal et qui peut être très angoissant. Peut-il être provoqué par Omicron, comme le pensent plusieurs britanniques infectés par le variant ? On fait le point avec le Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

La paralysie du sommeil est-elle un nouveau symptôme d'Omicron ? L'interrogation est née début janvier dans la presse britannique, à la suite de témoignages de patients infectés par le variant et qui se réveillaient en pleine nuit, paniqués car incapables de bouger et de parler. Mais faut-il voir un lien entre cette soudaine paralysie et Omicron ? Un virus peut-il provoquer de tels symptômes ?

En l'état des connaissances, c'est assez peu probable, estime le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV.

Car cette paralysie est un « phénomène parfaitement physiologique qui survient toutes les nuits chez tout le monde : au cours du sommeil paradoxal, nous sommes paralysés », que l'on soit infecté ou non. Vingt secondes

Mais comment se manifeste-t-elle concrètement ? « Ce que l'on appelle la paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie ».

Cet état transitoire dure une vingtaine de secondes seulement, mais peut paraître beaucoup plus long : « c'est quelque chose de très angoissant lorsque cela arrive pour la première fois, parce qu'on ne peut ni parler, ni bouger. On ne peut pas non plus augmenter l'amplitude respiratoire malgré l'angoisse, ni signaler cet inconfort à la personne qui partage éventuellement le lit ».

La fréquence de ces éveils alors que la paralysie n'est pas levée augmente lorsque le sommeil est perturbé, précise le Dr Rey. On peut donc supposer à ce stade que ce sont « les perturbations du sommeil liées au fait d'être positif au Covid, par exemple, [qui] font qu'on va mal dormir. On est dans une situation banale qui va majorer le risque de paralysie du sommeil, qui n'est pas un phénomène pathologique en soi. »

Le précédent H1N1

Si elle n'est pas « pathologique en soi », la paralysie du sommeil fait en revanche partie des symptômes possibles de la narcolepsie, cette maladie relativement rare (30 000 personnes concernées en France) qui se traduit « essentiellement par des accès irrépressibles de sommeil survenant plusieurs fois par jour, même en pleine activité ».

Si les causes de la narcolepsie sont principalement génétiques, certains facteurs immunologiques ont pu être objectivés par des travaux scientifiques.

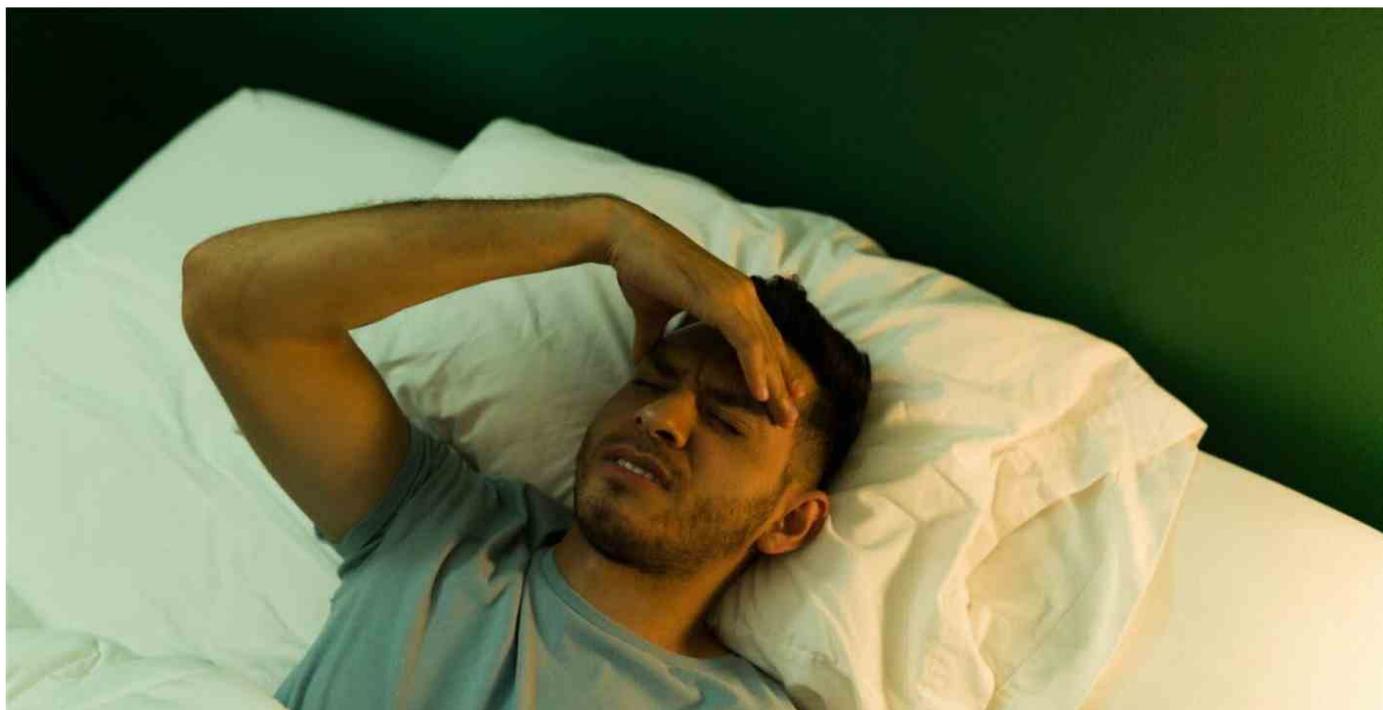
Ainsi, au début des années 2010, le virus de la grippe A/H1N1 et l'un de ses vaccins associés ont été incriminés dans l'apparition de narcolepsies, dont la paralysie du sommeil est l'un des symptômes.



Mimétisme moléculaire

En France, une centaine de cas de narcolepsies post-vaccinales avaient été recensés, sur 4 millions de doses injectées. « Les mécanismes pathogéniques les plus probables à ce jour reposent sur un mimétisme moléculaire entre le système hypocrétinergique et certaines protéines du virus Influenza », écrivait en 2016 le Pr Yves Dauvilliers dans le Bulletin de l'Académie nationale de médecine.

En clair, chez certaines personnes génétiquement prédisposées, l'injection aurait déclenché une réaction d'auto-immunité de même type que celle qui est à l'origine de la narcolepsie. Un mécanisme particulier lié à un virus et un vaccin spécifique, qu'on ne retrouve ni dans le virus Sars-CoV-2 et ses variants, ni dans les vaccins associés.

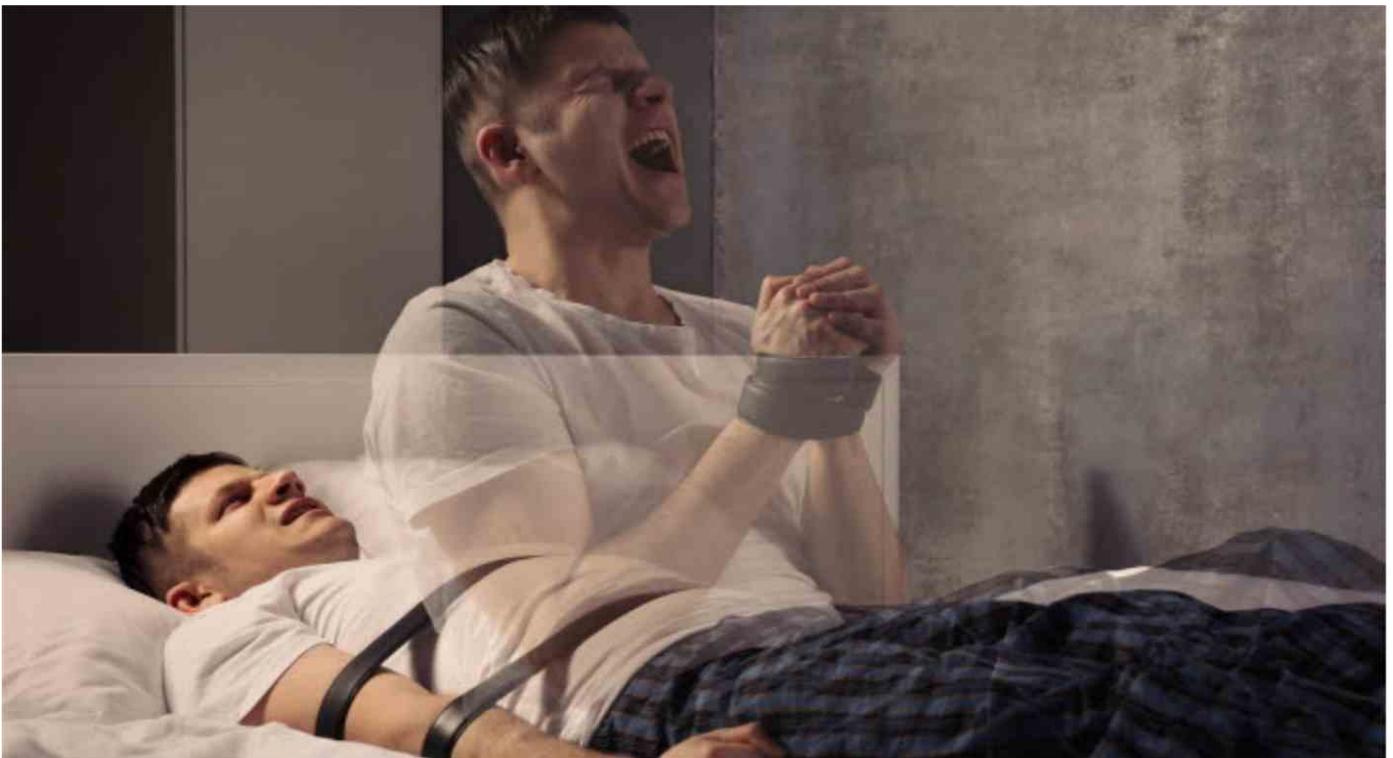


<https://cdn-s-www.estrepublikain.fr/images/7507D7E7-8E5D-4075-82D8-D8AFCB4CBB9E/FB1200/photo-1643989320.jpg>

La paralysie du sommeil est un phénomène qui peut paraître très angoissant. Illustration Adobe Stock
La paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avance avant la levée de la paralysie. Illustration Adobe Stock



https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/7507D7E7-8E5D-4075-82D8-D8AFCB4CBB9E/NW_detail/title-1643989320.jpg



https://cdn-s-www.estrepublicain.fr/images/73a2f4c8-992f-46ef-aa77-ca83a307172f/NW_listA/title-1643281317.jpg

■



Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ?

Vous êtes réveillé, mais êtes incapable d'émettre le moindre mouvement ou son ? Ce sont les manifestations de la paralysie du sommeil, un phénomène à la fois banal et qui peut être très angoissant. Peut-il être provoqué par Omicron, comme le pensent plusieurs britanniques infectés par le variant ? On fait le point avec le Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

La paralysie du sommeil est-elle un nouveau symptôme d'Omicron ? L'interrogation est née début janvier dans la presse britannique, à la suite de témoignages de patients infectés par le variant et qui se réveillaient en pleine nuit, paniqués car incapables de bouger et de parler. Mais faut-il voir un lien entre cette soudaine paralysie et Omicron ? Un virus peut-il provoquer de tels symptômes ?

En l'état des connaissances, c'est assez peu probable, estime le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV.

Car cette paralysie est un « phénomène parfaitement physiologique qui survient toutes les nuits chez tout le monde : au cours du sommeil paradoxal, nous sommes paralysés », que l'on soit infecté ou non. Vingt secondes

Mais comment se manifeste-t-elle concrètement ? « Ce que l'on appelle la paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie ».

Cet état transitoire dure une vingtaine de secondes seulement, mais peut paraître beaucoup plus long : « c'est quelque chose de très angoissant lorsque cela arrive pour la première fois, parce qu'on ne peut ni parler, ni bouger. On ne peut pas non plus augmenter l'amplitude respiratoire malgré l'angoisse, ni signaler cet inconfort à la personne qui partage éventuellement le lit ».

La fréquence de ces éveils alors que la paralysie n'est pas levée augmente lorsque le sommeil est perturbé, précise le Dr Rey. On peut donc supposer à ce stade que ce sont « les perturbations du sommeil liées au fait d'être positif au Covid, par exemple, [qui] font qu'on va mal dormir. On est dans une situation banale qui va majorer le risque de paralysie du sommeil, qui n'est pas un phénomène pathologique en soi. »

Le précédent H1N1

Si elle n'est pas « pathologique en soi », la paralysie du sommeil fait en revanche partie des symptômes possibles de la narcolepsie, cette maladie relativement rare (30 000 personnes concernées en France) qui se traduit « essentiellement par des accès irrésistibles de sommeil survenant plusieurs fois par jour, même en pleine activité ».

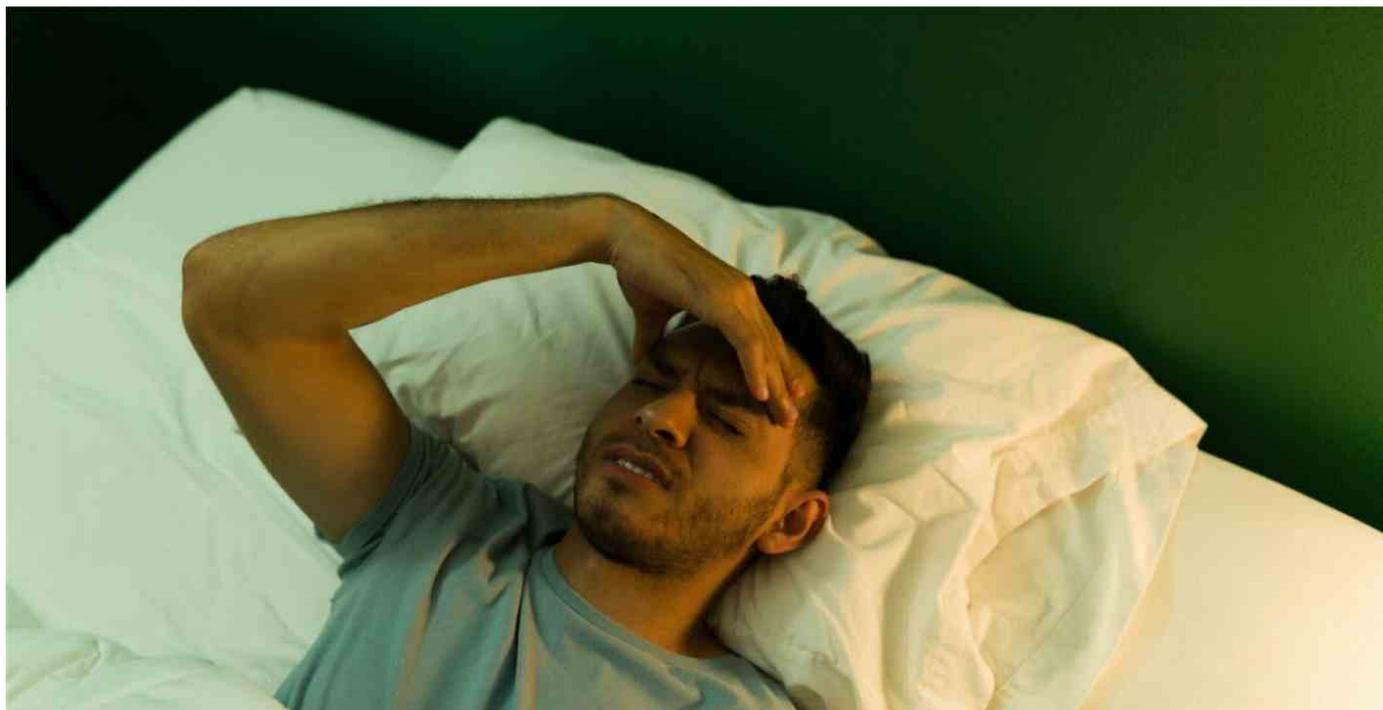
Si les causes de la narcolepsie sont principalement génétiques, certains facteurs immunologiques ont pu être objectivés par des travaux scientifiques.

Ainsi, au début des années 2010, le virus de la grippe A/H1N1 et l'un de ses vaccins associés ont été incriminés dans l'apparition de narcolepsies, dont la paralysie du sommeil est l'un des symptômes.

Mimétisme moléculaire



En France, une centaine de cas de narcolepsies post-vaccinales avaient été recensés, sur 4 millions de doses injectées. « Les mécanismes pathogéniques les plus probables à ce jour reposent sur un mimétisme moléculaire entre le système hypocrétinergique et certaines protéines du virus Influenza », écrivait en 2016 le Pr Yves Dauvilliers dans le Bulletin de l'Académie nationale de médecine. En clair, chez certaines personnes génétiquement prédisposées, l'injection aurait déclenché une réaction d'auto-immunité de même type que celle qui est à l'origine de la narcolepsie. Un mécanisme particulier lié à un virus et un vaccin spécifique, qu'on ne retrouve ni dans le virus Sars-CoV-2 et ses variants, ni dans les vaccins associés.



<https://cdn-s-www.dna.fr/images/7507D7E7-8E5D-4075-82D8-D8AFCB4CBB9E/FB1200/photo-1643989320.jpg>

La paralysie du sommeil est un phénomène qui peut paraître très angoissant. Illustration Adobe Stock
La paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avance avant la levée de la paralysie. Illustration Adobe Stock ■



Covid-19 : la paralysie du sommeil, nouveau symptôme du variant Omicron ?

Vous êtes réveillé, mais êtes incapable d'émettre le moindre mouvement ou son ? Ce sont les manifestations de la paralysie du sommeil, un phénomène à la fois banal et qui peut être très angoissant. Peut-il être provoqué par Omicron, comme le pensent plusieurs britanniques infectés par le variant ? On fait le point avec le Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance.

La paralysie du sommeil est-elle un nouveau symptôme d'Omicron ? L'interrogation est née début janvier dans la presse britannique, à la suite de témoignages de patients infectés par le variant et qui se réveillaient en pleine nuit, paniqués car incapables de bouger et de parler. Mais faut-il voir un lien entre cette soudaine paralysie et Omicron ? Un virus peut-il provoquer de tels symptômes ?

En l'état des connaissances, c'est assez peu probable, estime le Dr Marc Rey, neurologue et président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance INSV.

Car cette paralysie est un « phénomène parfaitement physiologique qui survient toutes les nuits chez tout le monde : au cours du sommeil paradoxal, nous sommes paralysés », que l'on soit infecté ou non. Vingt secondes

Mais comment se manifeste-t-elle concrètement ? « Ce que l'on appelle la paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie ».

Cet état transitoire dure une vingtaine de secondes seulement, mais peut paraître beaucoup plus long : « c'est quelque chose de très angoissant lorsque cela arrive pour la première fois, parce qu'on ne peut ni parler, ni bouger. On ne peut pas non plus augmenter l'amplitude respiratoire malgré l'angoisse, ni signaler cet inconfort à la personne qui partage éventuellement le lit ».

La fréquence de ces éveils alors que la paralysie n'est pas levée augmente lorsque le sommeil est perturbé, précise le Dr Rey. On peut donc supposer à ce stade que ce sont « les perturbations du sommeil liées au fait d'être positif au Covid, par exemple, [qui] font qu'on va mal dormir. On est dans une situation banale qui va majorer le risque de paralysie du sommeil, qui n'est pas un phénomène pathologique en soi. »

La paralysie du sommeil, c'est le fait de se réveiller et de prendre conscience avant la levée de la paralysie. Illustration Adobe Stock

Le précédent H1N1

Si elle n'est pas « pathologique en soi », la paralysie du sommeil fait en revanche partie des symptômes possibles de la narcolepsie, cette maladie relativement rare (30 000 personnes concernées en France) qui se traduit « essentiellement par des accès irrésistibles de sommeil survenant plusieurs fois par jour, même en pleine activité ».

Si les causes de la narcolepsie sont principalement génétiques, certains facteurs immunologiques ont pu être objectivés par des travaux scientifiques.

Ainsi, au début des années 2010, le virus de la grippe A/H1N1 et l'un de ses vaccins associés ont été

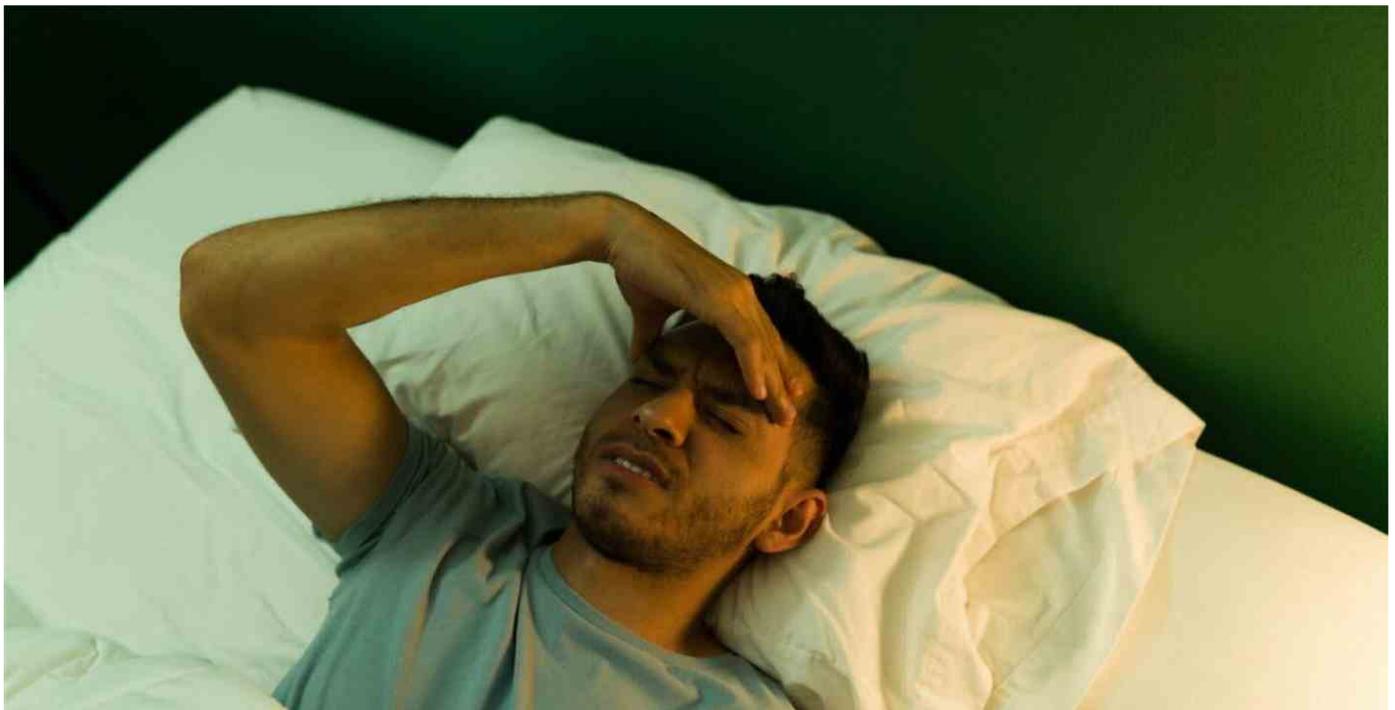


incriminés dans l'apparition de narcolepsies, dont la paralysie du sommeil est l'un des symptômes.

Mimétisme moléculaire

En France, une centaine de cas de narcolepsies post-vaccinales avaient été recensés, sur 4 millions de doses injectées. « Les mécanismes pathogéniques les plus probables à ce jour reposent sur un mimétisme moléculaire entre le système hypocrétinergique et certaines protéines du virus Influenza », écrivait en 2016 le Pr Yves Dauvilliers dans le Bulletin de l'Académie nationale de médecine.

En clair, chez certaines personnes génétiquement prédisposées, l'injection aurait déclenché une réaction d'auto-immunité de même type que celle qui est à l'origine de la narcolepsie. Un mécanisme particulier lié à un virus et un vaccin spécifique, qu'on ne retrouve ni dans le virus Sars-CoV-2 et ses variants, ni dans les vaccins associés.



<https://cdn-s-www.bienpublic.com/images/7507D7E7-8E5D-4075-82D8-D8AFCB4CBB9E/FB1200/photo-1643989320.jpg>

La paralysie du sommeil est un phénomène qui peut paraître très angoissant. Illustration Adobe Stock ■