

SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ ? ET SI C'ÉTAIT UN SYNDROME D'APNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL ?

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



LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

- VOUS RONFLEZ
- VOUS VOUS ARRÊTEZ DE RESPIRER PENDANT VOTRE SOMMEIL
- VOUS AVEZ FRÉQUEMMENT ENVIE D'URINER LA NUIT
- VOUS AVEZ LE SENTIMENT D'UN SOMMEIL NON RÉPARATEUR
- VOUS SOMNOLEZ LA JOURNÉE
- VOUS SOUFFREZ DE TROUBLES DE LA MÉMOIRE ET DE LA CONCENTRATION
- VOUS ÊTES IRRITABLE
- VOUS AVEZ DES TROUBLES DE LA LIBIDO

**SI VOUS PRÉSENTEZ L'UN DE CES SYMPTÔMES,
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN
DES TRAITEMENTS EXISTENT**

En savoir + www.institut-sommeil-vigilance.org
www.vitalaire.fr (Prestataire de Santé à Domicile)

TROUBLES DU SOMMEIL SUIS-JE À RISQUE ?



L'échelle de somnolence d'Epworth est un test d'auto-dépistage qui permet d'évaluer un **risque d'endormissement** dans des situations de la vie quotidienne et de faire le point sur votre niveau de **somnolence diurne**.



ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH *

Dans les situations suivantes, quelles sont selon vous les **probabilités que vous vous endormiez ?**
Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

- 0 = aucun risque de m'endormir**
- 1 = faible risque de m'endormir**
- 2 = risque modéré de m'endormir**
- 3 = risque élevé de m'endormir**

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

Résultats :

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

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



SOMMEIL ET QUALITÉ DE VIE

**UN SOMMEIL
RÉGULIER
PARTICIPE À UN
ÉTAT PHYSIQUE
ET MENTAL EN
MEILLEURE
SANTÉ**



REF. 1589R. Journée du Sommeil 2021 | *Kaminska, Marta et al., "The Epworth Sleepiness Scale: self-administration versus administration by the physician, and validation of a French version," Canadian respiratory journal vol. 17,2 (2010)

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**

avec le soutien de

VitalAire

AMÉLIORER SON HYGIÈNE DU SOMMEIL C'EST AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE

RECOMMANDATIONS

- i** Un sommeil de bonne qualité améliore le fonctionnement physique, la vitalité (énergie/fatigue), le bien-être émotionnel, le fonctionnement social, les douleurs corporelles, la perception de la santé générale et mentale.
Le sommeil joue donc un rôle important dans l'amélioration et le maintien de la qualité de vie quotidienne.



PRENDRE SOIN DE SON RYTHME VEILLE / SOMMEIL

Gardez un rythme veille/sommeil stable en respectant une heure de lever fixe. Permettez-vous une brève sieste de 20 minutes en début d'après-midi si besoin.



PRÉPARER UN ENVIRONNEMENT PROPICE AU SOMMEIL

La chambre à coucher doit être dans l'obscurité, le silence, à une température d'environ 18°C et avec une literie changée régulièrement c'est-à-dire tous les 10 ans.



S'EXPOSER À LA LUMIÈRE

Exposez vous au minimum 30 minutes à la lumière extérieure ou à défaut avec une lampe de luminothérapie pour garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique.



SE DÉCONNECTER DES ÉCRANS AVANT D'ALLER SE COUCHER

Eteignez vos ordinateurs, smartphones ou tablettes 1h avant d'aller vous coucher, au profit d'activités relaxantes comme la lecture ou la musique... Mettez votre téléphone en mode avion pour éviter tout réveil intempestif.



AGIR SUR SON STRESS

Le stress est associé à une élévation du cortisol, elle-même en relation avec des troubles du sommeil. Pour diminuer le stress le soir, faites une activité plaisante, pratiquez la relaxation, installez une ambiance calme et terminez par un court rituel du coucher.



FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

L'exercice physique a une action anti-inflammatoire, améliore le rythme veille / sommeil et l'humeur. Pratiquez une activité physique tous les jours et arrêtez de préférence au moins 3h avant d'aller vous coucher.

3 CRITÈRES DE BONNE QUALITÉ DU SOMMEIL



Durée : La durée du sommeil doit être suffisante pour que le dormeur soit reposé et vigilant le lendemain.



Continuité : Les phases de sommeil doivent se suivre sans fragmentation importante.



Profondeur : Le sommeil doit être suffisamment profond pour être réparateur.



Les problèmes de sommeil impactent la santé et la qualité de vie d'environ 45 % de la population mondiale⁽¹⁾.

Les troubles du sommeil sont, pour la plupart, évitables ou traitables. Pourtant moins d'un tiers des personnes atteintes demandent l'aide d'un professionnel⁽²⁾.

UN BON SOMMEIL NE SE DÉFINIT PAS EXCLUSIVEMENT PAR L'ABSENCE DE PRIVATION DE SOMMEIL OU DE TROUBLES DU SOMMEIL.

Une bonne santé du sommeil n'est pas la même pour chaque individu, elle dépend du contexte, de l'âge, des contraintes individuelles, sociales et environnementales.

(1) Wade AG, Zisapel N, Lemoine P. Prolonged-release melatonin for the treatment of insomnia: targeting quality of sleep and morning alertness. Ageing Health 2008; 4 (1): 11-12

(2) Léger D; Bayon V; Societal costs of insomnia. Sleep Medicine Reviews, Dec2010; 14(6): 379-389.