

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

Affectant 4 à 9% de la population adulte, le Syndrome d'Apnées Obstructives du Sommeil (SAOS) se caractérise par des arrêts respiratoires répétés au cours du sommeil. **Ces apnées, causées par une obstruction des voies respiratoires, durent au moins 10 secondes et peuvent se reproduire plusieurs centaines de fois par nuit.**

Le SAOS morcelle le sommeil, le rend moins réparateur, provoque une somnolence diurne et peut avoir un impact sur la santé, à court comme à long terme.



LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

- Vous ronflez fort
- Vous faites des pauses respiratoires pendant votre sommeil
- Vous vous levez plus d'une fois par nuit pour uriner
- Vous avez le sentiment d'un sommeil non réparateur
- Vous somnolez la journée
- Vous souffrez de troubles de la mémoire et de la concentration
- Vous êtes irritable
- Vous avez des troubles de la libido

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

En savoir +

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

TROUBLES DU SOMMEIL ÊTES-VOUS SOMNOLENT ?



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



ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH *

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

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

SITUATION	PROBABILITÉ DE S'ENDORMIR			
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.

BIEN DORMIR : ET SI TOUT SE JOUAIT DANS VOTRE CHAMBRE ?

Calme

- **Silence** : Réduire les bruits ambiants
- **Déconnexion** : Désactiver toutes les notifications
- **Transition** : Instaurer une routine relaxante le soir
- **Lit** : Réserver uniquement au sommeil



Fraîche

- **Température** : Maintenir la chambre à 18°C
- **Aération** : Ouvrir les fenêtres 10 minutes avant de dormir
- **Pureté de l'air** : Limiter la poussière et les allergènes



Sombre

- **Lumière** : Baisser 1 à 2 h avant le coucher, privilégier des lumières chaudes
- **Obscurité totale** : Fermer les volets et rideaux et éteindre les lumières parasites



Le cerveau a besoin d'un signal clair : plus la chambre est sombre, calme et fraîche, plus le sommeil est continu et réparateur.

Et si les difficultés ne venaient pas seulement de l'environnement ?
Ronflements, pauses respiratoires, maux de tête, fatigue au réveil...
Ces symptômes peuvent être des signes d'une apnée du sommeil.
Parlez-en à un professionnel de santé.

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

En savoir plus
institut-sommeil-vigilance.org



avec le
soutien de
VitalAire

POURQUOI L'ENVIRONNEMENT EST ESSENTIEL AU SOMMEIL ?



La lumière, le bruit, la température et les écrans envoient en permanence des signaux d'éveil au cerveau. Si l'environnement du sommeil n'est pas adapté, il peut :

- retarder l'endormissement
- provoquer des micro-éveils ou réveils
- rendre le sommeil moins récupérateur
- pouvant contribuer à l'apparition d'insomnies

**Le cerveau a besoin d'un message clair :
"c'est la nuit"**

Repérez les 7 erreurs qui empêchent de bien dormir



1. **Lumière** forte au plafond juste avant de se coucher
2. Plateau-repas sur le **lit**
3. Rideaux ouverts, **lumière** de la rue qui entre
4. **Smartphone** allumé sur la table de nuit
5. Thermomètre affichant une **température** élevée
6. **Musique** allumée en fond sonore
7. **Fenêtre** rarement ouverte

MA CHECKLIST EXPRESS DU SOIR

- ☐ Je limite les **écrans** 1h avant de dormir : en remplaçant par de la lecture, musique, activité manuelle...
- ☐ Je mets mon **téléphone** en mode avion
- ☐ J'évite les **lumières** fortes, en privilégiant des lumières douces et chaudes le soir.
- ☐ J'**aère** 10 minutes avant d'aller me coucher
- ☐ Je garde une chambre **fraîche** environ 18°C
- ☐ Je réserve le **lit** au sommeil
- ☐ Je limite les **bruits** en fermant la fenêtre, les volets, appareils électroniques éteints et bouchons d'oreilles si nécessaire

