

## Conduites à tenir et recommandations ?

- \* Respecter un rythme régulier (heure de lever et de coucher, même les jours de repos)
- \* Se coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...),
- \* Limiter la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et arrêter après 14 h,
- \* Pratiquer une activité physique régulière (arrêt de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher),
- \* Manger léger (féculents, légumes et laitages),
- \* Privilégier une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles) - Aménager un temps de transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent,
- \* Aménager une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C,
- \* Ne pas utiliser 1h à 2h avant de vous coucher des smartphones, tablettes, ordinateurs et ne pas hésiter à mettre en mode « avion » ou « ne pas déranger » pour la nuit
- \* Garder un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas sortez du lit !,
- \* S'exposer régulièrement à la lumière du jour en particulier le matin (surtout en automne et en hiver).

## A quel moment et qui consulter ?

### A quel moment consulter ?

Si les troubles du sommeil sont chroniques avec un impact sur la vie personnelle ou professionnelle.

Si les problèmes persistent malgré la mise en place des différentes recommandations citées ci-dessus.

### Où et qui consulter ?

En premier lieu, un médecin généraliste qui pourra s'il le juge nécessaire vous orienter vers :

- \* Un médecin spécialisé dans les troubles du sommeil en libéral
- \* Un centre du sommeil

### Liens utiles :

<https://institut-sommeil-vigilance.org/> (annuaire des professionnels du sommeil)

<https://reseau-morphee.fr/>

# Le sommeil en question

Les troubles du sommeil peuvent avoir un impact sur la vie personnelle et la vie professionnelle



Comment agir pour prévenir les troubles du sommeil ?

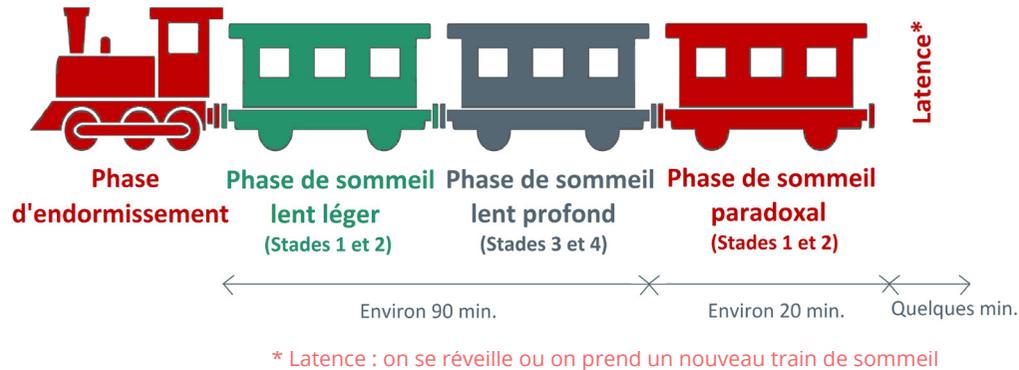
## Le sommeil : qu'est ce que c'est ?

C'est une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil avec une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive.

### Le sommeil se découpe en plusieurs cycles de 60 à 120 minutes.

Chaque cycle ou train du sommeil est composé :

- \* d'une phase d'endormissement,
- \* d'une phase lente,
- \* d'une phase paradoxale.



## Les troubles du sommeil : qu'est ce que c'est ?

### On peut classer les troubles du sommeil en 3 catégories :

- \* l'insomnie,
- \* l'hypersomnie (trop de sommeil, narcolepsie),
- \* la parasomnie (sommambulisme), plus rare.

### L'insomnie c'est :

- \* une difficulté à s'endormir,
- \* et/ou un ou des réveil(s) pendant la nuit avec difficultés pour se rendormir,
- \* et /ou un réveil trop matinal assorti d'une incapacité de se rendormir,

Et

- \* un retentissement dans la journée : fatigue ou manque d'énergie, somnolence diurne, trouble de l'attention et de la concentration, perturbation de l'humeur.

On parle d'insomnie transitoire (quelques nuits) ou d'insomnie chronique au moins 3 fois par semaine depuis au moins 3 mois.

### 1 français sur 5 souffrent d'insomnie et 9% de formes sévères

En 2017, 16,9 % des femmes souffraient d'insomnie chronique, contre 9,1 % des hommes

## Les troubles du sommeil : quelles causes ?

- \* Stress, anxiété et dépression,
- \* Rythme de vie irrégulier (travail en horaires décalés, déplacements nombreux...),
- \* Consommation importante d'excitants (thé, boissons caféinées...),
- \* Consommation excessive d'alcool et de nourriture lors du dîner,
- \* Consommation de tabac (action stimulante de la nicotine),
- \* Environnement bruyant : bruits de la maison et bruits extérieurs,
- \* Appareils électroniques même en veille (téléphone portable, écran d'ordinateur),
- \* Exposition importante à la lumière,
- \* Qualité de la literie,
- \* Température trop élevée ou trop basse (idéal 18 °C/19 °C dans les chambres),
- \* Certaines pathologies (hyperthyroïdie, reflux gastro-œsophagien, pathologies douloureuses, syndrome d'apnées du sommeil...),
- \* Certains médicaments (corticoïdes...).

## Les troubles du sommeil : quelles conséquences ?

Sur la vie quotidienne	Sur le travail
Baisse de la vigilance, Somnolence, Irritabilité, Troubles du métabolisme (prise de poids...).	Troubles de la concentration, Troubles de la mémorisation, de l'apprentissage et de la vigilance, Baisse des performances, Risque de faute (voire licenciement), Augmentation des accidents du travail, Conflits, Absentéisme.



## Les troubles du sommeil : comment les évaluer ?

Il existe différents tests pour l'évaluation des troubles du sommeil comme la somnolence excessive.

L'échelle de somnolence d'[Epworth](#) en est un. On peut répondre aux questions de cette échelle en deux à trois minutes.