

Mieux connaître  
**le sommeil**  
pour mieux  
**se préserver**



Ensemble, *prenons soin* de demain ♥

## Commençons par votre sommeil !

On constate en effet une dégradation du sommeil depuis une trentaine d'années :

▶ **Plus de 60%**  
des Français se sentent  
fatigués

▶ **30%**  
ont des troubles  
du sommeil

Le sommeil est pourtant un facteur essentiel d'équilibre psychologique et de récupération physique ainsi qu'un plaisir indissociable du repos.

Ce guide vous donnera quelques conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil.

## LES DIFFÉRENTS CYCLES DE SOMMEIL

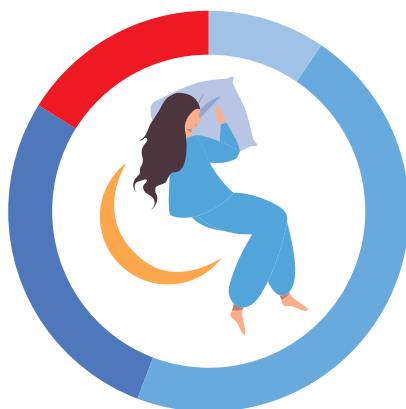
Une nuit de sommeil est constituée d'une série de périodes, qui constituent un cycle :

- **L'endormissement** : prend dix à quinze minutes.
- **Le sommeil léger** : le dormeur est encore attentif aux stimuli extérieurs.
- **Le sommeil profond** : il dure plusieurs dizaines de minutes, c'est la phase la plus importante du sommeil.
- **Le sommeil paradoxal** : respiration irrégulière, activité cérébrale intense... c'est une période propice aux rêves qui occupe environ un quart de la nuit.

### UN CYCLE COMPLET DURE 90 MN EN MOYENNE

(entre une et deux heures, selon les personnes).  
Une « bonne nuit » enchaîne trois à cinq cycles.

En fin de nuit, on retrouve une période d'éveil, comparable à celle de l'endormissement.



- ★ endormissement
- ★ sommeil léger
- ★ sommeil profond
- ★ sommeil paradoxal

# QUELLE EST LA DURÉE IDÉALE DE SOMMEIL ?

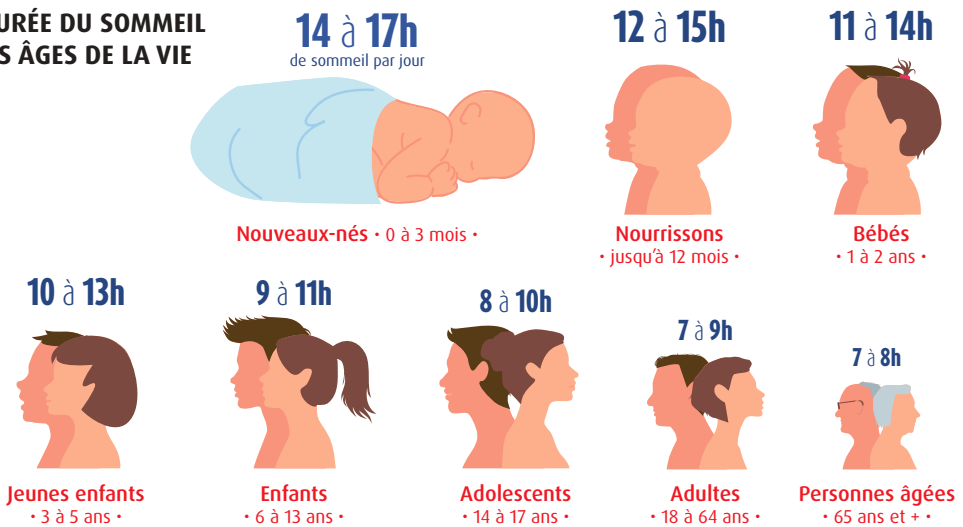
Le sommeil occupe un tiers de nos vies et c'est un déterminant majeur de santé. Faut-il dormir 7 ou 8 heures pour un adulte ? Peut-on dormir moins de 6 heures sans affecter notre santé ? En un seul ou en plusieurs épisodes ? Faut-il faire une sieste, et de quelle durée ?

Pour les adultes, le sommeil est en moyenne de 7 heures en semaine et de 8 heures les week-ends. Il est découpé en quatre à six cycles composés de sommeil lent (léger ou profond) et paradoxal.

La durée du sommeil évolue avec l'âge, puisqu'elle est en moyenne de 16 heures chez le nouveau-né.

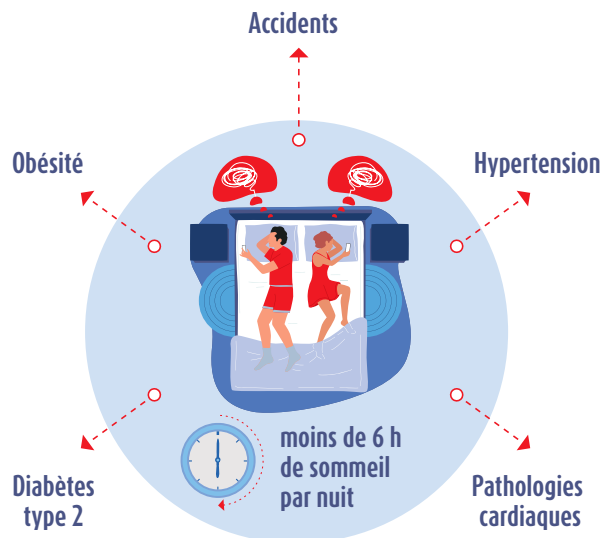
L'horloge biologique, située au niveau de l'hypothalamus, influence les rythmes veille-sommeil, avec un noyau de sommeil entre 2 et 5 h du matin.

## LA DURÉE DU SOMMEIL ET LES ÂGES DE LA VIE



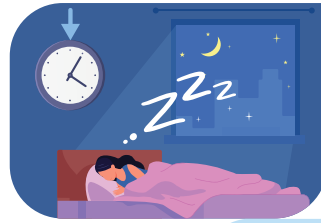
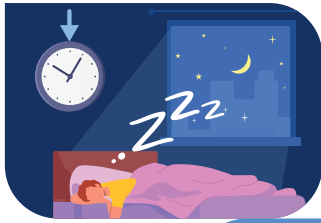
## LES RISQUES ENCOURUS AVEC MOINS DE 6H DE SOMMEIL PAR NUIT

Le manque de sommeil a de graves conséquences sur le métabolisme. L'organisme ne sécrète plus assez d'hormones nécessaires à son équilibre, comme la leptine (satiété) ou le cortisol (stress). Fatiguées, énervées, les personnes grignotent plus et bougent moins. Ce qui favorise de nombreuses maladies : surpoids, obésité, diabète de type II, hypertension, AVC, dépression et cancers hormono-dépendants.



# QUEL EST VOTRE CHRONOTYPE : LÈVE-TÔT OU NOCTAMBULE ?

- **Le chronotype** est une manifestation du rythme circadien qui définit la préférence d'une personne pour des activités plus matinales ou plus vespérales (du soir), notamment l'heure de coucher et de lever. La détermination du chronotype d'une personne se fait généralement à l'aide d'un questionnaire portant sur les préférences d'heures de réveil et de sommeil ainsi que sur les heures optimales à l'exécution de certaines activités.



## Les lève-tôt

ont tendance à :

- Se coucher tôt
- Se réveiller tôt
- Se sentir mieux au début de la journée
- Avoir moins d'énergie en fin d'après-midi et en soirée
- Avoir du mal à rester éveillé après une certaine heure

## Les noctambules

ont tendance à :

- Veiller tard
- Profiter de la nuit
- Se sentir mieux plus tard dans la journée
- Avoir plus d'énergie la nuit
- Se sentir fatigué après s'être réveillé tôt
- Avoir de la difficulté à rester alerte pendant la journée

# QUELQUES CONSEILS LORSQUE VOUS AVEZ DU MAL À DORMIR



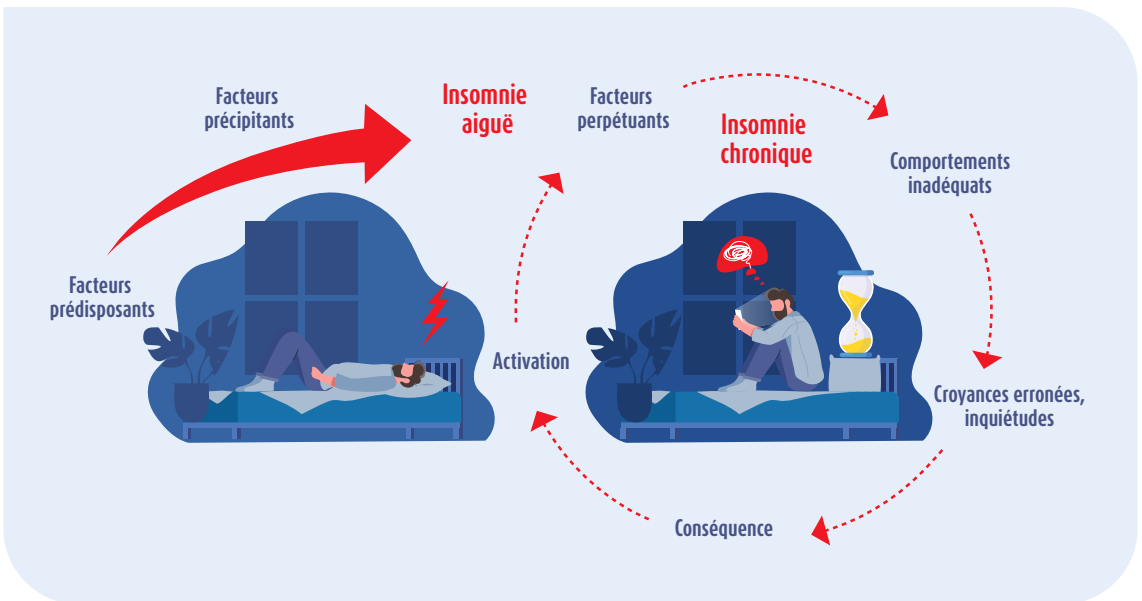
- **Les techniques de relaxation** centrées sur la respiration et la détente musculaire permettent d'éviter les ruminations et les pensées intrusives anxieuses au moment du sommeil.
- **La restriction du temps passé au lit** a pour objectif d'ajuster ce temps à celui du sommeil pour améliorer l'efficacité du sommeil et atteindre un ratio (temps de sommeil/temps passé au lit) supérieur à 85 %. Ainsi, il est conseillé de retarder progressivement l'heure du coucher (ou d'avancer l'heure du réveil) et de maintenir une heure de lever régulière.
- **Le contrôle du stimulus** vise à restaurer un lien positif entre le lit et le sommeil. Il est conseillé de réserver le lit uniquement à cet usage, de se lever lorsqu'on a le sentiment d'être bien réveillé ou de ne pas parvenir à se rendormir (en général dans les 10 à 15 minutes), et d'attendre que l'envie de dormir réapparaisse en pratiquant une activité calme.

# QUELS FACTEURS FAVORISENT L'INSOMNIE ?

L'insomnie est définie comme un trouble d'endormissement ou un éveil nocturne survenant au moins trois fois par semaine depuis au moins trois mois, avec des conséquences sur le fonctionnement dans la journée.

Les trois facteurs contribuant à l'insomnie selon le « modèle des 3P » ont été avérés : facteurs prédisposants, facteurs précipitants (déclenchant l'insomnie), et facteurs perpétuants.

## DES ÉVÉNEMENTS PERSONNELS ET COLLECTIFS MARQUANTS PERTURBENT LE SOMMEIL DE MANIÈRE CHRONIQUE :



- **Facteurs prédisposants** : facteurs génétiques, sexe féminin, tendance anxieuse, histoire personnelle, fragilité particulière...
- **Facteurs précipitants** : événement familial, médical, personnel...
- **Facteurs perpétuants** : un stress environnement quotidien, augmenté des images violentes et les actualités relayées par les médias, association lit-insomnie plutôt que lit-sommeil.

# CINQ PISTES POUR ÉVITER LES TROUBLES DU SOMMEIL

## 1. DÉPISTER PRÉCOCEMENT LES PLAINTES

La plainte de mauvais sommeil ne doit pas être banalisée et doit conduire à vérifier qu'elle n'entre pas dans le cadre d'une insomnie, qui pourrait devenir chronique et sévère.



## 2. ADOPTER DES RÈGLES D'HYGIÈNE DE SOMMEIL PERSONNALISÉES

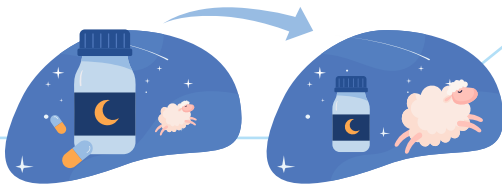
Les règles d'hygiène du sommeil ne s'appliquent en effet pas à tous de la même façon. Quelques mesures générales peuvent cependant être utiles :

- ▶ Avoir des horaires de coucher et de lever réguliers ;
- ▶ Adapter ses horaires en fonction des caractéristiques de son horloge biologique (« du soir » avec des horaires plus tardifs, « du matin » avec des horaires plus précoces) ;
- ▶ Protéger sa chambre du bruit extérieur et de la lumière (la lumière doit y être tamisée, la température fraîche à moins de 20 °C) ;
- ▶ Éviter les repas lourds le soir ; favoriser le repas de midi comme principal repas ; éviter le café, le thé, les boissons énergisantes après 17 h ;
- ▶ Faire une activité sportive régulière, au moins 3 fois 20 minutes par semaine, en évitant, si possible, la soirée.



### 3. ÉVITER LE RECOURS SYSTÉMATIQUE AUX SOMNIFÈRES

Parmi les différents médicaments hypnotiques, il s'agit de choisir, en fonction du type d'insomnie, celui qui a le plus de chance d'être efficace en présentant un minimum d'effets indésirables.



### 4. LIMITER L'EXPOSITION AUX MÉDIAS



Fondée sur les résultats des enquêtes relatant l'impact d'une surexposition aux médias et de leur contenu ressenti comme effrayant sur les troubles du sommeil, la recommandation de limiter l'exposition aux médias pour lutter contre l'insomnie est spécialement importante pour les personnes sensibles au stress, surtout le soir.

### 5. ENTREPRENDRE UNE THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE



Les thérapies cognitives et comportementales de l'insomnie visent à rétablir une perception plus réaliste et plus positive du sommeil par des comportements adaptés.

#### ► Restructuration cognitive :

La restructuration cognitive part du postulat qu'il existe une perception dysfonctionnelle du sommeil, de la situation et de soi-même qui amène à éprouver des émotions négatives et lui font adopter des comportements qui le maintiennent dans son insomnie.

#### ► Les thérapies comportementales,

pratiquées généralement en séances de groupe d'une dizaine de patients, donnent de très bons résultats à long terme.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### Le record de temps passé sans dormir est de 11 jours et 25 minutes

Combien de temps un être humain peut-il tenir sans dormir ? À ce jour, le record est détenu par Randy Gardner, un américain qui a passé 264 heures sans dormir dans le cadre d'un projet scientifique en 1964 alors qu'il était lycéen. Lorsqu'on lui a demandé s'il le referait, Randy a répondu par un « non » retentissant.



### Il existe de nombreux mots spécifiques au sommeil dont vous n'avez probablement jamais entendu parler

- La **somniphobie** est la peur de s'endormir.
- L'**onirophobie** est la peur des cauchemars ou des rêves.
- La **clinomanie** est l'envie irrésistible de rester confortablement au lit toute la journée,
- tandis que la **dysanie** est le mot qui désigne cette sensation lorsque vous venez de vous réveiller et que vous n'avez pas vraiment envie de sortir du lit.



### Tout le monde rêve, même ceux qui pensent ne jamais rêver

Nous rêvons généralement entre quatre et sept fois par nuit. Les expériences vécues au cours de la journée seraient converties en mémoire à long terme durant le sommeil paradoxal. Si vous pensez que vous ne rêvez pas, c'est tout simplement que vous ne vous en souvenez pas !

### Dans nos rêves, nous voyons uniquement des visages connus

Notre cerveau n'a pas la capacité d'inventer des visages, c'est pourquoi nous ne pouvons rêver d'un visage que nous n'avons jamais vu. Si vous pensiez avoir vu un nouveau visage dans votre dernier rêve, il s'agit en fait d'un visage que vous avez croisé dans la vie réelle, même si ce n'était qu'un bref instant !

Sources bibliographiques utilisées pour ce guide :  
La Revue du Praticien, publié le 29 juin 2022.

Le Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire (Santé Publique France) publié en mars 2019.