

QUIZZ SOMMEIL

POURQUOI S'INTERESSER AU SOMMEIL ?

- Près de **70%** des Français se plaignent de leur sommeil.
- La France est la **première consommatrice de somnifères** en Europe.
- La somnolence au volant est responsable de **10% des accidents graves de la route** en France.
- Nous dormons **1/3 de notre temps de vie**. Le sommeil est nécessaire à la vie au même titre que l'alimentation ou la respiration.
- La **qualité du sommeil** est intimement lié à notre **activité** en période d'éveil.
- Notre **performance** en période d'éveil nécessite un **bon sommeil**.
- Un bon sommeil est un facteur capital de **prévention des maladies**.
- **Retrouvez ces notions et des compléments d'information sur les sites :**
www.institut-sommeil-vigilance.org ; www.reseau-morphee.org; www.prosom.org

Etes-vous plutôt

D'ACCORD

OU

PAS D'ACCORD

avec les 20 propositions suivantes?...

1) Le sommeil d'une nuit se compose d'une succession de cycles

D'ACCORD

Le premier cycle est annoncé par des « signaux de sommeil » auxquels il faut savoir être attentif : bâillements, clignements des yeux, affaissement des muscles du dos, étirements ...

Un cycle de sommeil est composé de plusieurs stades : endormissement, sommeil lent léger (SLL), sommeil lent profond (SLP), sommeil paradoxal (SP).

En moyenne, une nuit comporte 4 à 6 cycles.

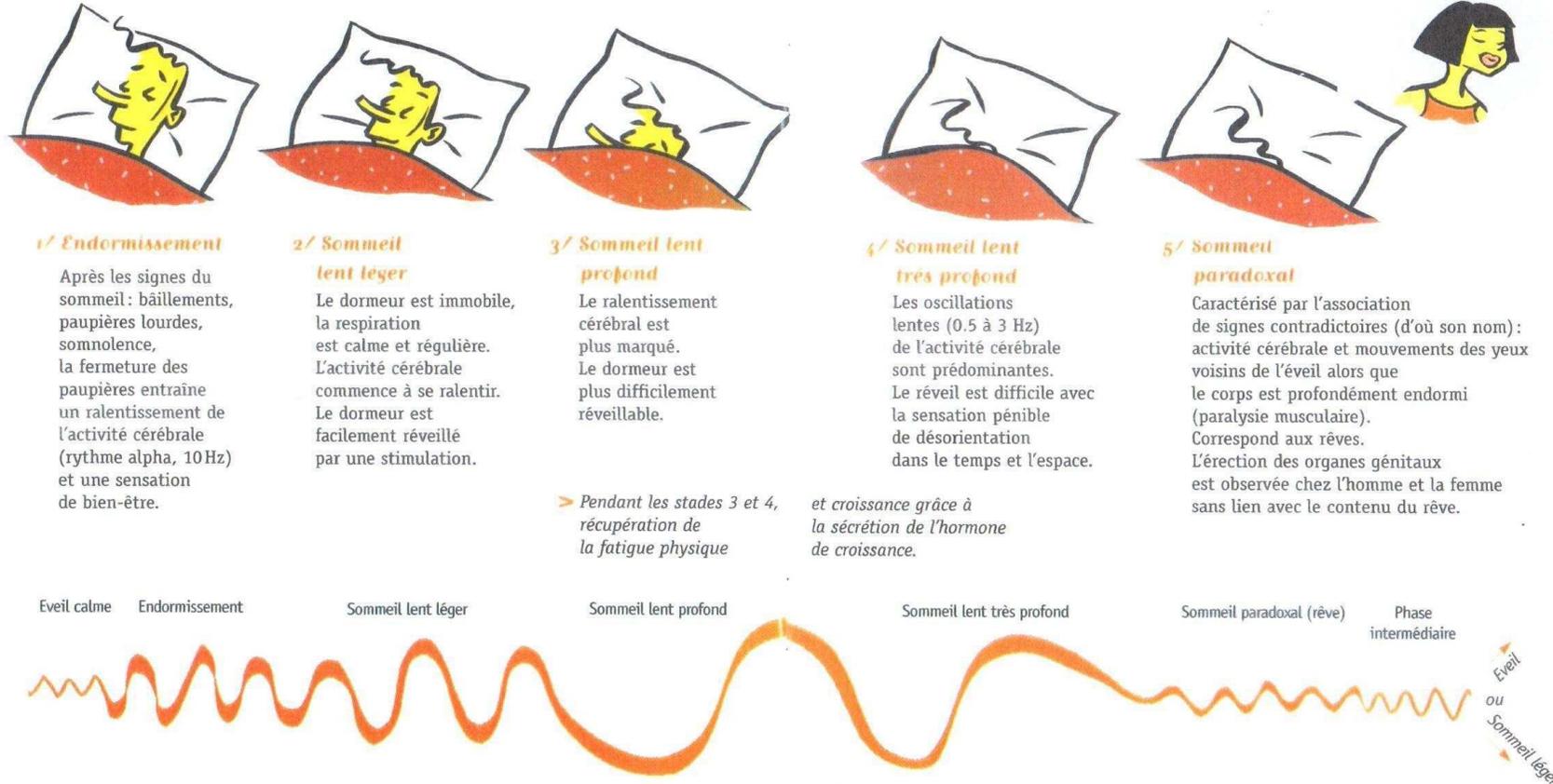
Les premiers cycles de sommeil sont riches en sommeil lent profond, les suivants sont principalement constitués de sommeil lent léger et de sommeil paradoxal.

Ces cycles évoluent au cours de la vie.

Le sommeil normal = plusieurs cycles successifs d'environ 90 minutes

1 heure 10 à 1 heure 40

15 à 20 minutes



Pour une nuit moyenne de 7h30, le stade 1 représente 30 min, le stade 2, 240 min, les stades 3 et 4, 90 min et le stade 5, 90 min.

D'après la brochure « je dors, j'assume ! » réalisée par PROSOM

2) Le sommeil de nuit est plus réparateur

D'ACCORD

Les cycles de début de sommeil, riches en sommeil lent profond sont propices à :

- la récupération de la fatigue physique.*
- la sécrétion de l'hormone de croissance qui favorise, chez l'adulte, la cicatrisation et le renouvellement cellulaire.*
- la fabrication des anticorps.*

Les cycles suivants, plus riches en sommeil paradoxal :

- sont propices à la détente psychique et aux rêves.*
- complètent les processus d'apprentissage, de mémorisation et d'adaptation à des circonstances nouvelles.*

Ces processus nécessitent que le cerveau soit coupé des stimulations extérieures (bruit, lumière...).

Avec un coucher tardif/lever tardif, une partie du sommeil se fera de jour avec une qualité moindre et souvent une quantité diminuée.

3) Tout le monde a besoin de 8h de sommeil par nuit

PAS D'ACCORD

A chacun son sommeil : la durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée.

La durée et le nombre des cycles sont propres à chaque personne et en partie déterminés génétiquement.

8h, c'est une moyenne ; pour les « court-dormeurs », 4h peuvent suffire. Les « long-dormeurs » peuvent avoir besoin de 10h ou plus. Pour tous, la quantité de sommeil lent profond reste la même, c'est le temps de sommeil lent léger et de sommeil paradoxal qui augmente chez les gros-dormeurs.

4) Le sommeil est important pour la croissance

D'ACCORD

La sécrétion d'hormone de croissance pendant le sommeil est maximale pendant le sommeil lent profond ; on a observé des nanismes chez des enfants privés de sommeil ou avec un sommeil altéré.

5) On se protège des infections pendant qu'on dort

D'ACCORD

La sécrétion des anticorps pendant le sommeil, sous l'influence de la prolactine et de la dopamine, renforce le système immunitaire et donc la lutte contre les infections.

6) La température interne du corps influence le sommeil

D'ACCORD

Pour favoriser l'endormissement, la température interne du corps doit s'abaisser ; une chambre pas trop chauffée et aérée aidera à l'endormissement.

7) L'intensité lumineuse intervient sur le sommeil ;
pour bien dormir, il faut être dans l'obscurité

D'ACCORD

*La lumière est captée par les cellules de la rétine qui transmettent l'information du degré d'éclairement à un groupe de neurones en lien avec une glande, l'épiphyse qui sécrète la **mélatonine**. Celle-ci a un **rôle hypnogène et de synchronisation de l'activité de toutes nos cellules**. Sa sécrétion est bloquée par la lumière. Sa libération est massive la nuit. Ainsi :*

- s'exposer à une lumière forte le soir retardera les horaires d'endormissement et de réveil le matin suivant. A l'inverse, si l'on souhaite s'endormir plus tôt le soir, il convient de s'exposer à une lumière forte tôt le matin.*
- l'obscurité est nécessaire pour favoriser l'endormissement et éviter les réveils nocturnes.*
- le sommeil de jour est de moins bonne qualité que celui de la nuit et sa quantité est souvent amputée d'un tiers.*
- pour ne pas gêner le sommeil, il vaut mieux éviter toute source lumineuse dans la chambre.*

8) Se réveiller plusieurs fois par nuit est un signe de mauvais sommeil

- **D'ACCORD ... PAS D'ACCORD**

Se réveiller brièvement à la fin de chaque cycle est normal; certains peuvent en avoir le souvenir, cela n'a pas d'impact sur la qualité du sommeil.

Par contre, des raisons extérieures (bruit, lumière, faim, apnée ...) ou personnelles (soucis, stress, maladies...) peuvent empêcher le ré-endormissement en fin de cycle et/ou provoquer des éveils en cours de cycles qui altèrent la qualité du sommeil.

Le réveil pendant le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal est désagréable.

9) Un entraînement sportif juste avant de se coucher empêche de s'endormir

D'ACCORD

La pratique sportive juste avant le coucher retarde l'endormissement à cause d'une stimulation des centres de l'éveil et d'une augmentation de la température corporelle.

A l'inverse, des exercices respiratoires ou de relaxation favorisent l'endormissement.

Si la pratique sportive se fait en journée, elle favorise l'endormissement

10) La consommation de café, thé, cola, boissons énergisantes, tabac ne gêne pas le sommeil

PAS D'ACCORD

Ces produits font partie des « excitants » et peuvent donc entraîner une difficulté d'endormissement, des éveils nocturnes et une somnolence matinale.

La caféine active la libération de cortisol (hormone de l'éveil).

11) La consommation d'alcool ou de cannabis aide à mieux dormir

PAS D'ACCORD

*À faible dose, l'**alcool** favorise la somnolence et l'endormissement.*

L'alcool consommé à forte dose aide à s'endormir très rapidement mais la deuxième partie de la nuit est très perturbée ; au réveil, la vigilance et les performances intellectuelles sont altérées (fatigue, alcoolémie résiduelle).

***Le cannabis** donne le sentiment de s'endormir plus facilement car il a des effets anxiolytiques lorsqu'il est pris occasionnellement, mais qui s'estompent lors d'une prise régulière.*

Il modifie les rythmes du sommeil en agissant sur la sécrétion de la mélatonine contribuant à entretenir un rythme de sommeil irrégulier, voire décalé.

12) Un repas du soir bien copieux gêne un bon sommeil

D'ACCORD

Le repas du soir, trop riche notamment en graisses, ne favorise pas l'endormissement.

Mais un repas trop léger peut nuire aussi au sommeil car il peut être responsable de réveils nocturnes à cause de la sensation de faim.

13) Pour bien dormir, il faut se coucher à des heures régulières

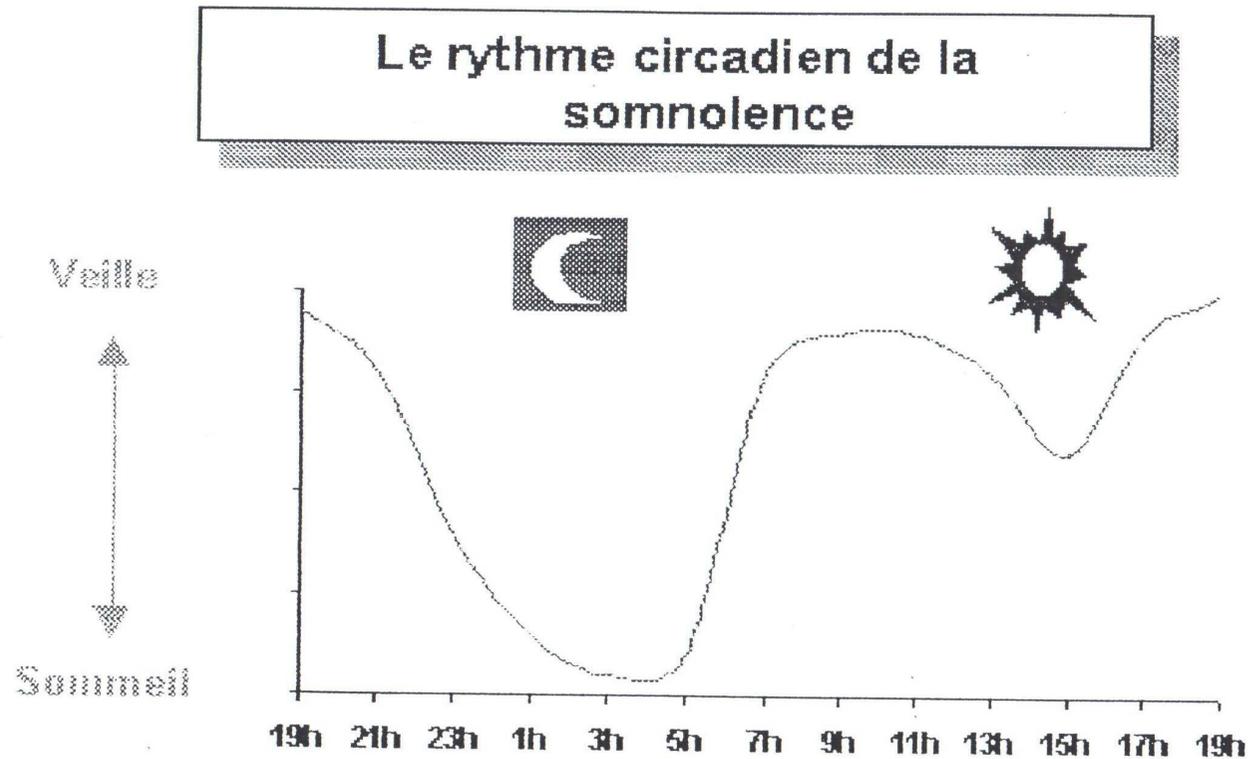
D'ACCORD

Toute régularité dans les heures de coucher et de lever renforce les synchronisations dont notre organisme a besoin et aide donc à un bon sommeil.

Si un coucher est plus tardif que d'habitude, une grasse matinée est souhaitable sauf pour les personnes souffrant d'insomnies; dans ce cas, mieux vaut garder l'heure habituelle du lever.

14) Il est normal d'avoir envie de dormir à certains moments de la journée

D'ACCORD



Notre organisme présente une baisse de la vigilance physiologique entre 13h et 15h et entre 2h et 5h du matin. Quand on en ressent le besoin, une sieste de 20-30 minutes permet de récupérer sans perturber le sommeil nocturne.

15) Une douche chaude avant d'aller se coucher favorise l'endormissement

D'ACCORD ... PAS D'ACCORD

Une douche chaude l'hiver et fraîche l'été permet un abaissement de la température corporelle et favorise l'endormissement.

16) L'irritabilité peut être une conséquence d'un manque de sommeil

D'ACCORD

Les anomalies du sommeil peuvent entraîner :

- *troubles de l'humeur : irritabilité, colère, anxiété, dépression .*
- *troubles de la motricité : envie de bouger sans cesse, dextérité moindre, réflexes ralentis, trouble de l'élocution.*
- *troubles de la concentration, de l'attention et de la mémorisation avec une difficulté à élaborer des projets (amnésie du futur).*
- *manque de lucidité vis-à-vis des actes commis (comportements à risque) et difficultés dans les prises de décision.*
- *prise de poids par augmentation de la production d'une hormone qui stimule l'appétit (ghréline) et troubles digestifs.*
- *troubles visuels (filaments noirs, halo autour des sources lumineuses, hallucinations).*
- *voire épuisement extrême...*

Ces effets disparaissent lorsque la personne peut dormir suffisamment.

La plupart des 15-25 ans sont en dette de sommeil de 2h par jour.

17) Conduire après une nuit blanche
équivalent à conduire avec 1g/l d'alcoolémie

D'ACCORD

18) Télévision, ordinateur, téléphone, console de jeux... sont de faux amis du sommeil

D'ACCORD

L'exposition à la lumière d'écran juste avant le sommeil affecte le rythme veille/sommeil en modifiant la sécrétion de mélatonine.

La lumière agit également en augmentant le niveau d'activité et d'éveil et donc retarde l'endormissement. La personne n'est pas à l'écoute de sa fatigue et laisse passer tous les signaux qui devraient la conduire à aller se coucher.

De plus, ces activités prennent beaucoup de temps et favorisent la sédentarité, elle-même connue pour déstructurer le sommeil.

Enfin, certains films ou jeux, peuvent entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui génère à son tour des difficultés d'endormissement.

19) Un entrainement à moins dormir est possible

PAS D'ACCORD

Si une personne dort moins par rapport à ses besoins, elle accumule une dette de sommeil et ses performances diminuent jusqu'à aller à l'épuisement extrême.

Les privations de sommeil ont été mises en cause dans de grandes catastrophes industrielles : explosion de la navette spatiale Challenger(28/01/86), accident de la centrale nucléaire de Tchernobyl (26/04/86), naufrage du pétrolier Exxon Valdes (23/03/89).

20) On peut prendre des somnifères sans prescription médicale

PAS D'ACCORD

Si malgré ces conseils vous n'arrivez pas à avoir un bon sommeil, consultez votre médecin et ne consommez pas de médicaments sans avis médical.

L'équipe du service de Médecine Préventive
vous souhaite une excellente année
universitaire!

