



Le sommeil au service de votre santé

Comprendre et améliorer son sommeil

Clément LETESSON, PhD

Psychologue Spécialiste du Sommeil

www.clement-letesson.com



Êtes-vous satisfait(e)s de votre sommeil ?

VOUS N'ÊTES PAS SEULS ...

- **82% des Belges estiment ne pas dormir assez**
- **20% rapportent se réveiller au moins une fois toutes les nuits**
- **23% des Belges se sentent fatigués au saut du lit**

UN PILIER DE LA SANTÉ

SOMMEIL

ALIMENTATION

GESTION DU STRESS

EXERCICE PHYSIQUE



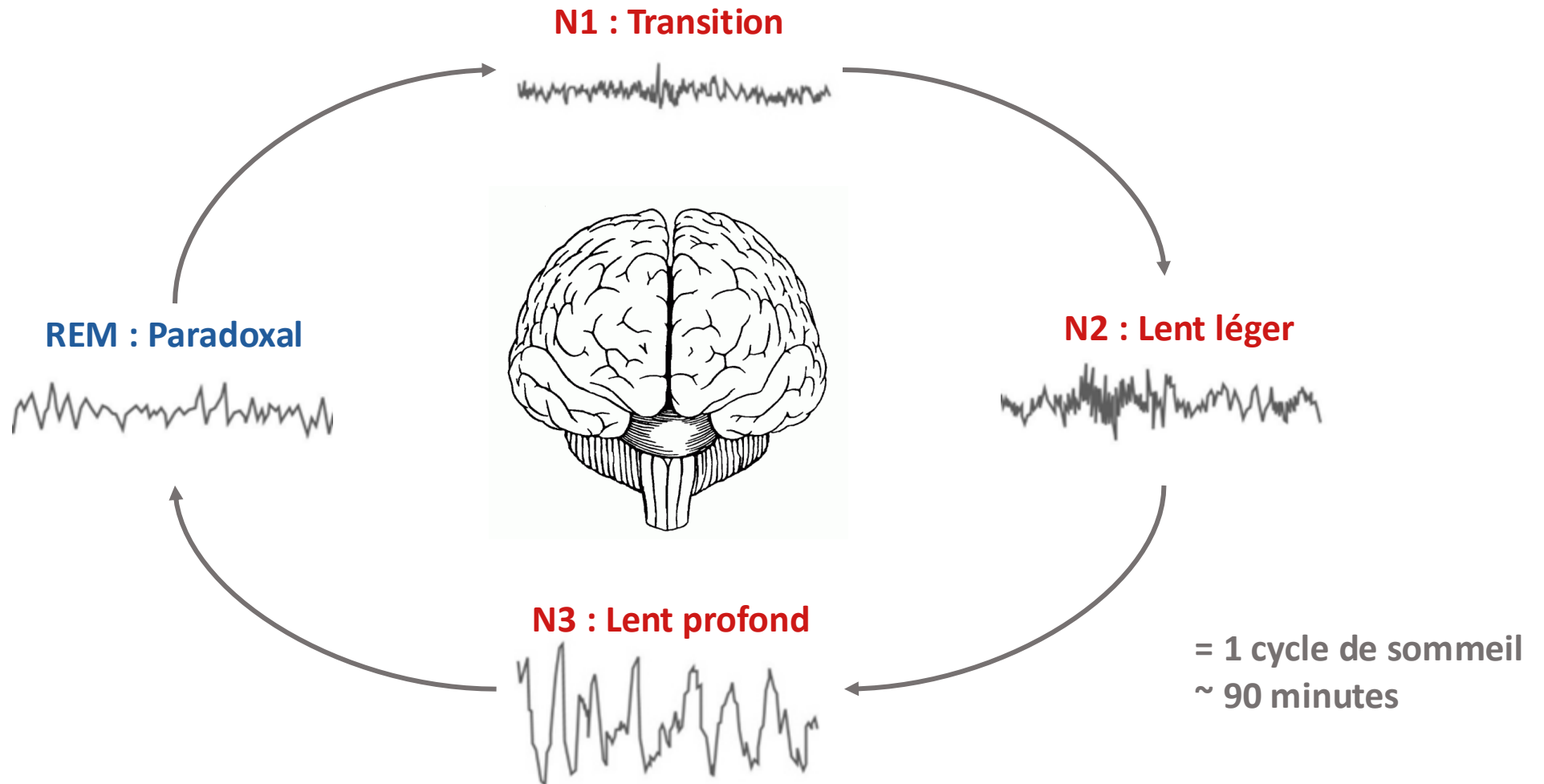
LE SOMMEIL, QU'EST-CE QUE C'EST ?



LE SOMMEIL: UN ÉTAT VITAL, UNIVERSEL ET RÉCURRENT

- > DIMINUTION DE LA CONSCIENCE SENSORIELLE
- > RÉDUCTION DE L'ACTIVITÉ MOTRICE
- > CHANGEMENT QUALITATIF DE L'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE
- > RÉVERSIBILITÉ SPONTANÉE

LES STADES DE SOMMEIL



LES STADES DE SOMMEIL

Sommeil non-REM Ralentissement

Activité cardio-respiratoire ralentie

Relaxation musculaire progressive

Ralentissement de l'activité cérébrale

Récupération physique

Sommeil REM

Hyperactivité « paradoxale »

Activité cardio-respiratoires instable

Abolition du tonus musculaire

Hyperactivité cérébrale (//veille)

Récupération cognitive

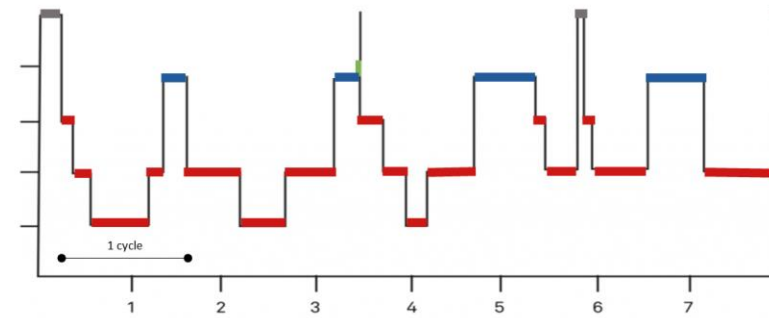
Eveil calme

REM

Stade N1

Stade N2

Stade N3



% du temps de
sommeil

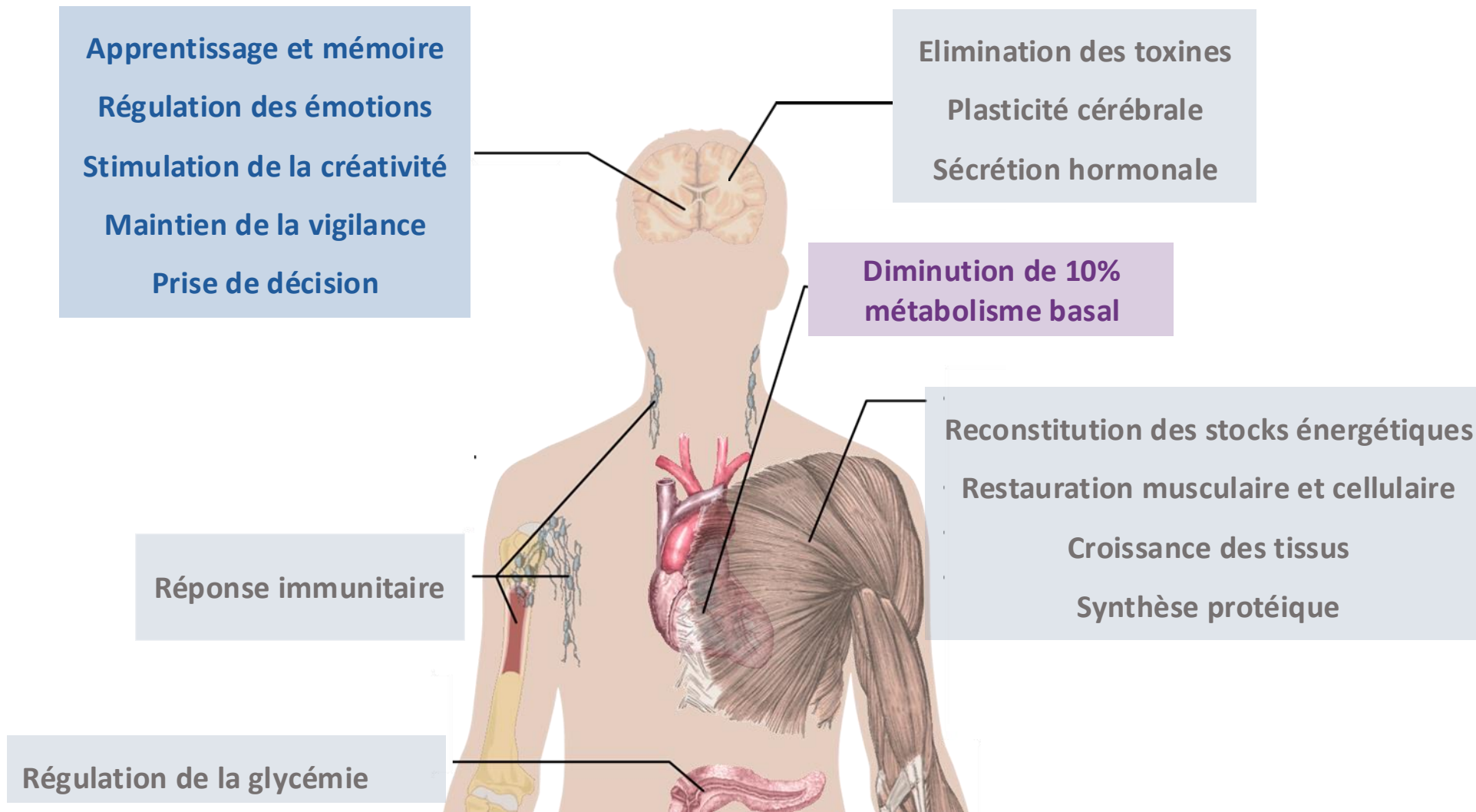
20 – 25 %

4 – 5 %

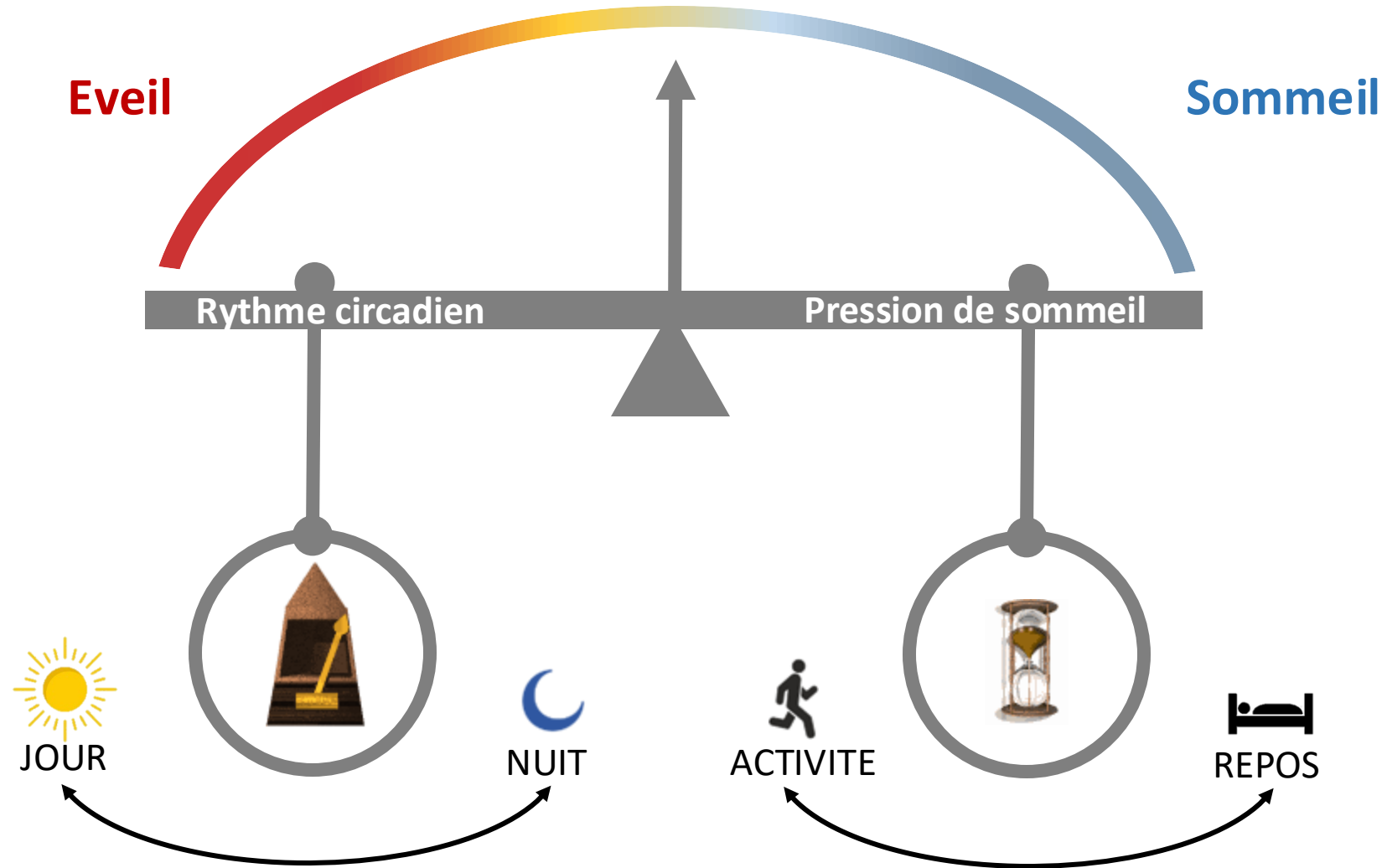
45 – 55 %

16 – 20 %

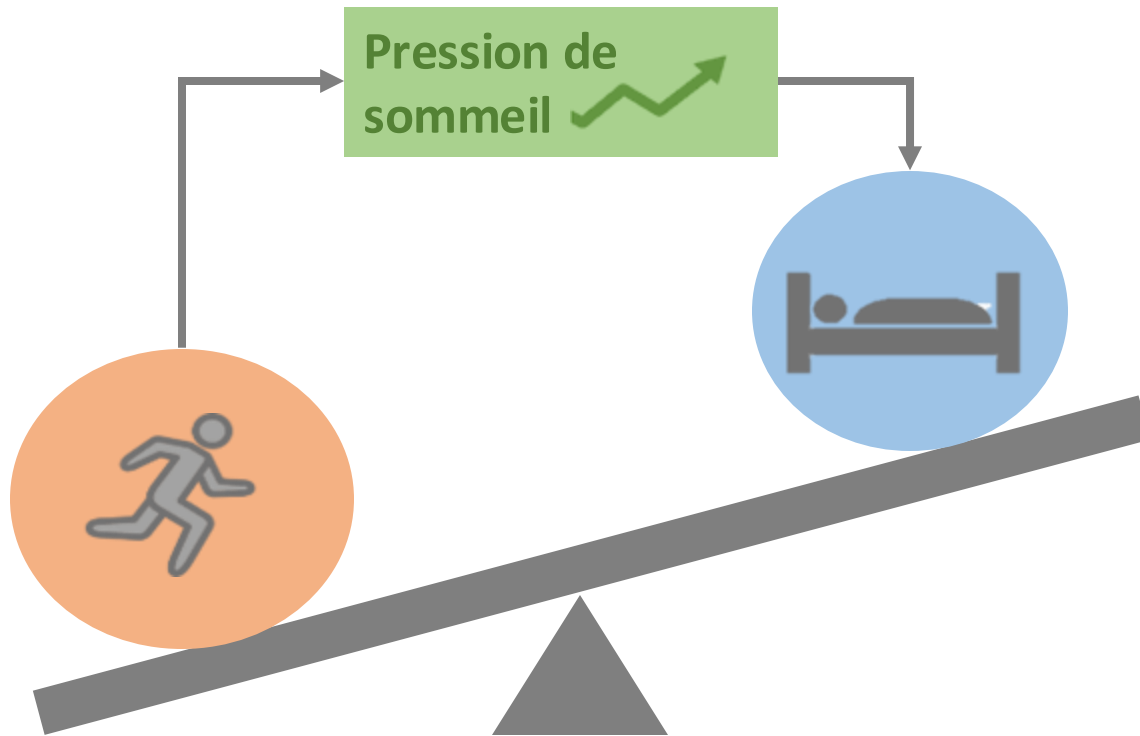
LES FONCTIONS DU SOMMEIL



LA RÉGULATION DU SOMMEIL

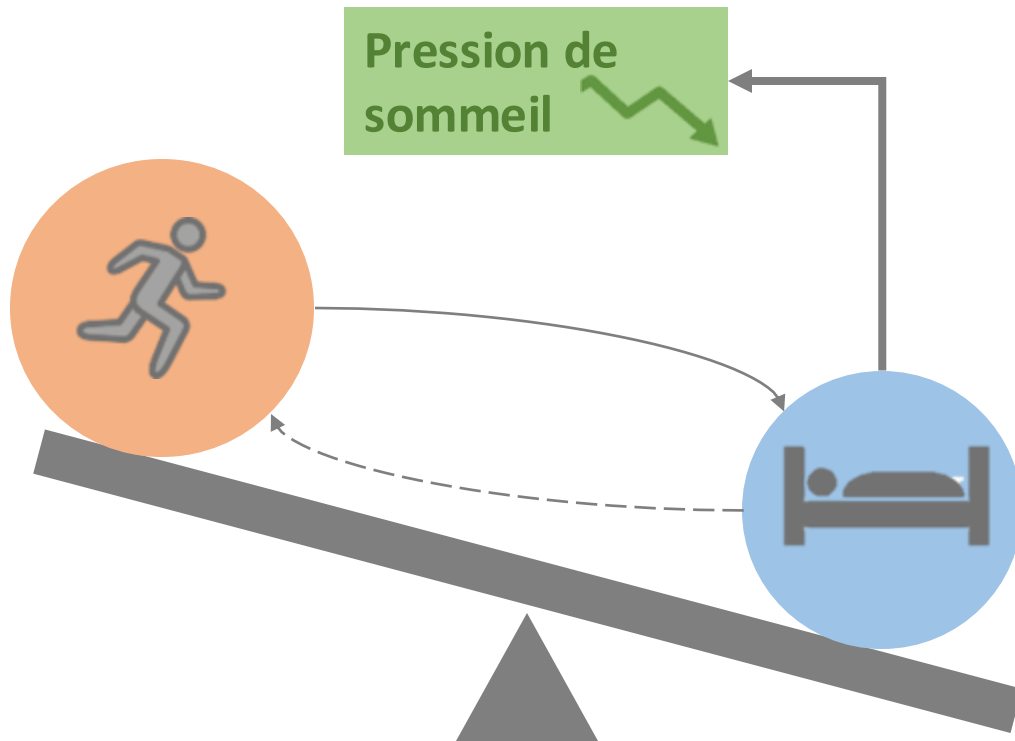


LA PRESSION DE SOMMEIL



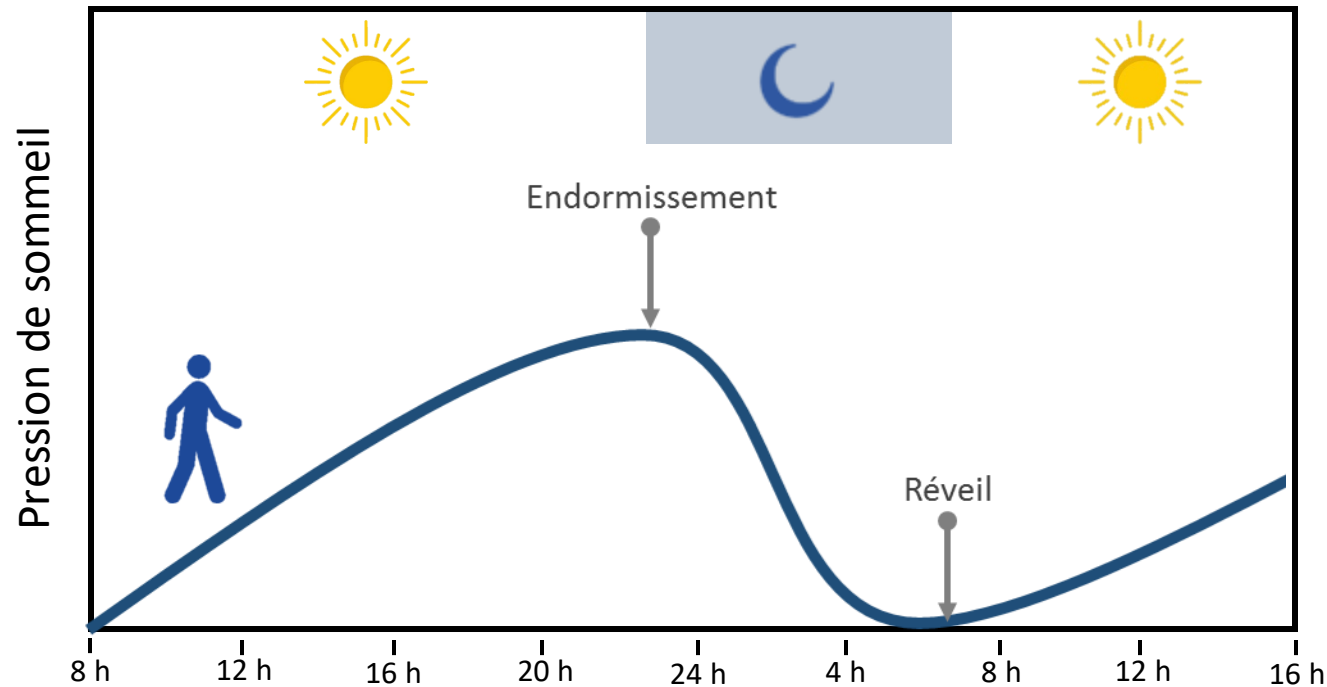
- > Presson de sommeil générée par la **consommation d'énergie** de l'organisme.
- > Presson de sommeil = somnolence (>< fatigue)
- > Presson de sommeil proportionnelle à la **qualité/quantité du temps d'éveil**
- > Evacuation de la pression de sommeil en dormant (**sommeil lent profond**)

LA PRESSION DE SOMMEIL



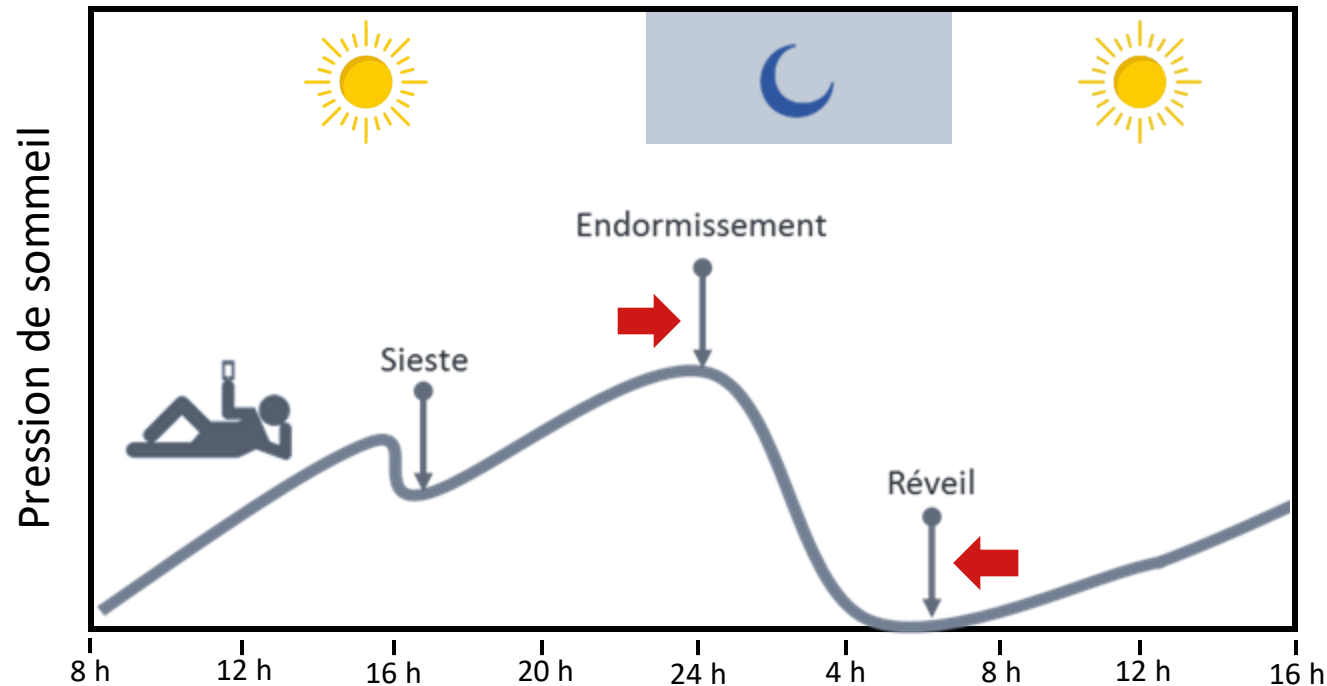
- > Pression de sommeil générée par la **consommation d'énergie** de l'organisme.
- > Pression de sommeil = somnolence (>< fatigue)
- > Pression de sommeil proportionnelle à la **qualité/quantité du temps d'éveil**
- > Evacuation de la pression de sommeil en dormant (**sommeil lent profond**)

LA PRESSION DE SOMMEIL



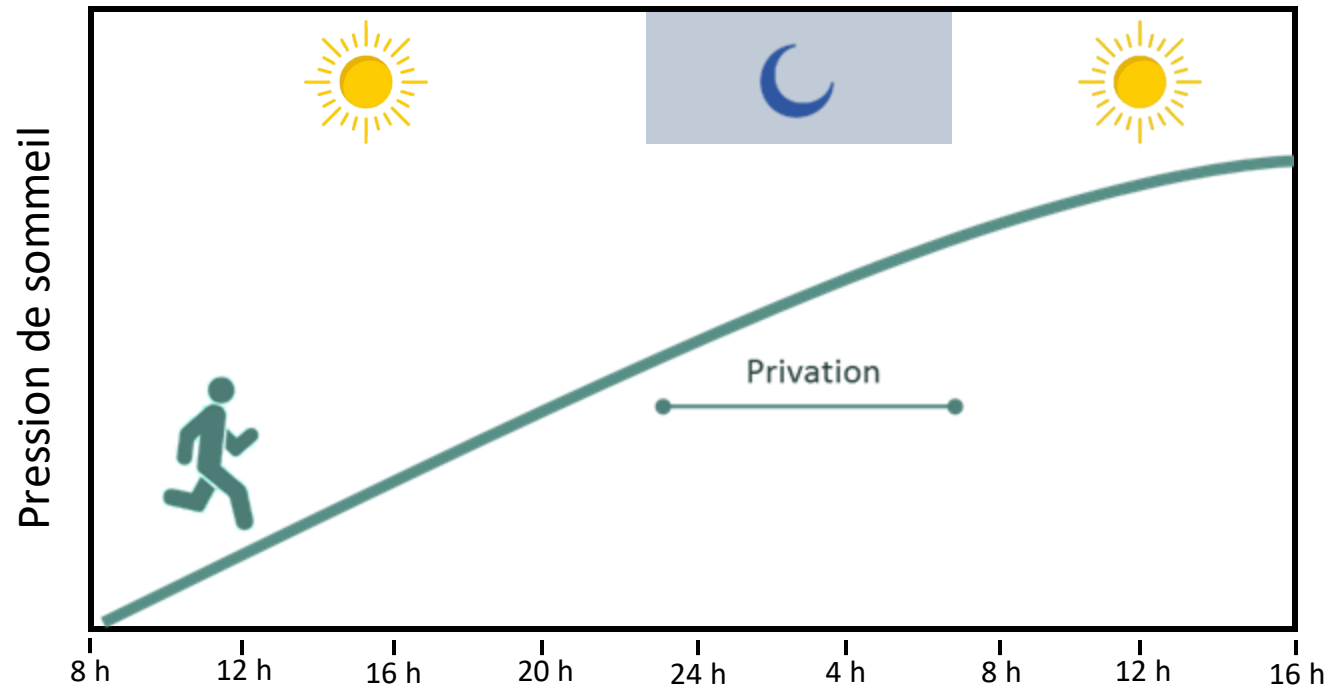
- > Presson de sommeil générée par la **consommation d'énergie** de l'organisme.
- > Presson de sommeil = somnolence (>< fatigue)
- > Presson de sommeil proportionnelle à la **qualité/quantité du temps d'éveil**
- > Evacuation de la pression de sommeil en dormant (**sommeil lent profond**)

LA PRESSION DE SOMMEIL



- > Presson de sommeil générée par la **consommation d'énergie** de l'organisme.
- > Presson de sommeil = somnolence (>< fatigue)
- > Presson de sommeil proportionnelle à la **qualité/quantité du temps d'éveil**
- > Evacuation de la pression de sommeil en dormant (**sommeil lent profond**)

LA PRESSION DE SOMMEIL

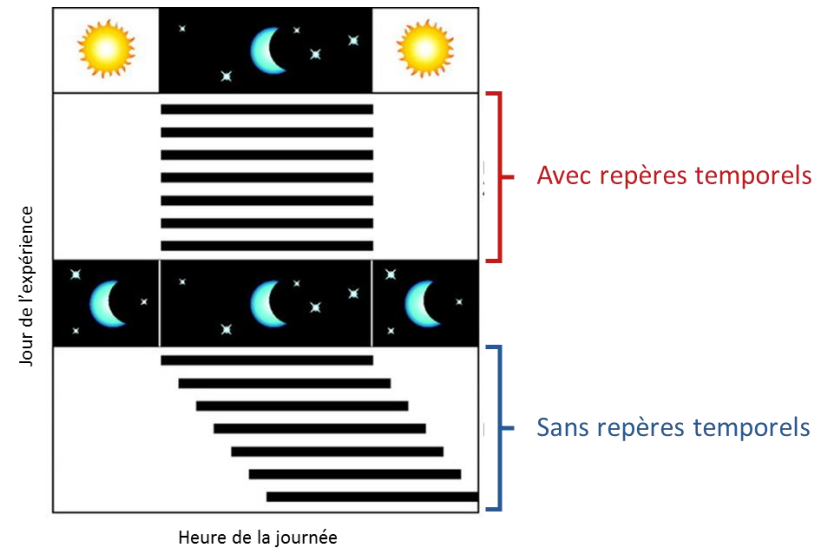
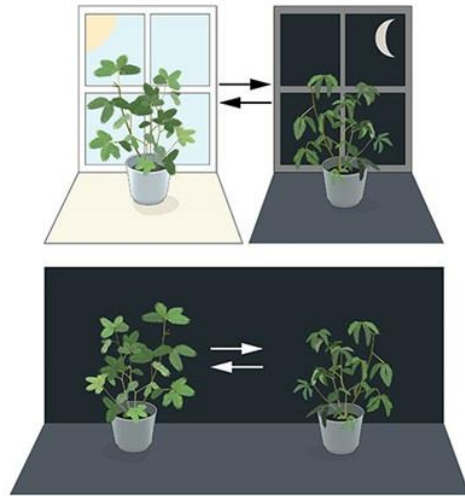
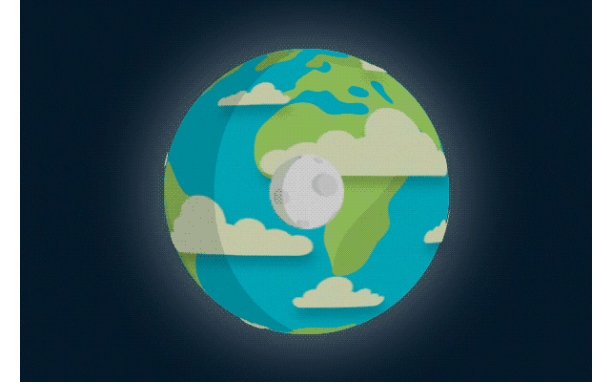


- > Presson de sommeil générée par la **consommation d'énergie** de l'organisme.
- > Presson de sommeil = somnolence (>< fatigue)
- > Presson de sommeil proportionnelle à la **qualité/quantité du temps d'éveil**
- > Evacuation de la pression de sommeil en dormant (**sommeil lent profond**)

LE PROCESSUS CIRCADIEN

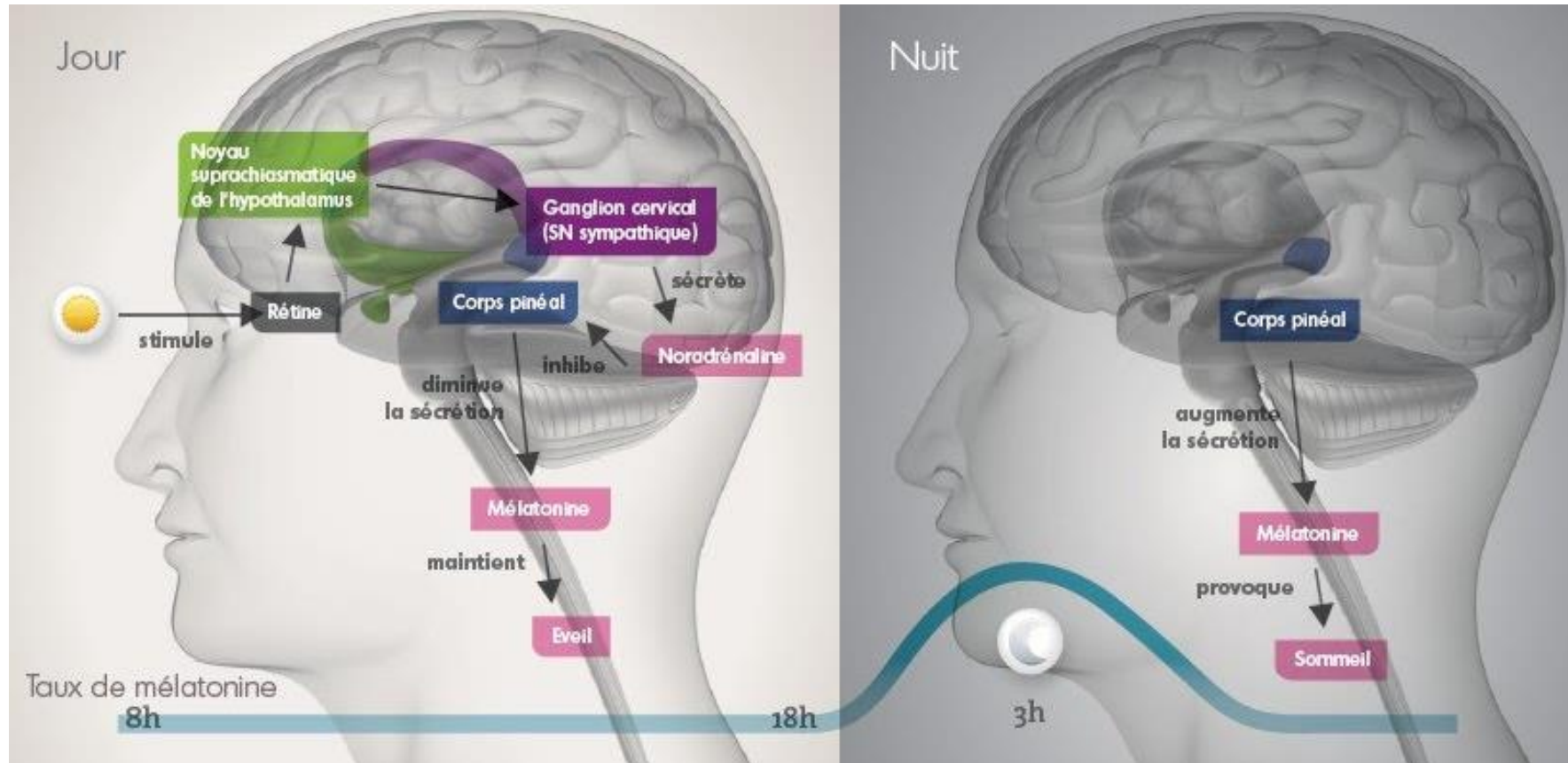
Rythme biologique dictant le timing de la période de sommeil

- > **Processus biologique cyclique** d'une période de ± 24 h
- > **Rythme** généré de façon **endogène** par l'organisme (noyau suprachiasmatique)
- > **Remise à l'heure** quotidienne par des signaux extérieurs : les synchroniseurs



LE PROCESSUS CIRCADIEN

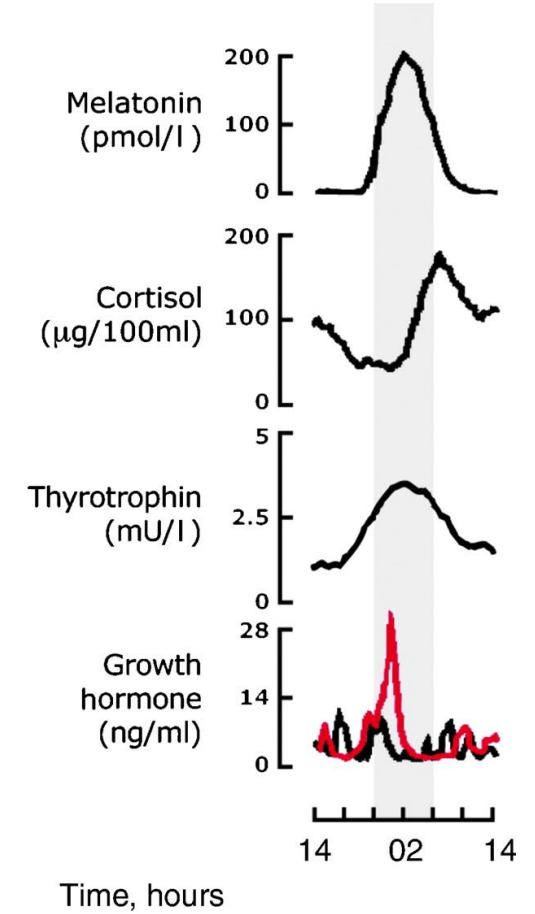
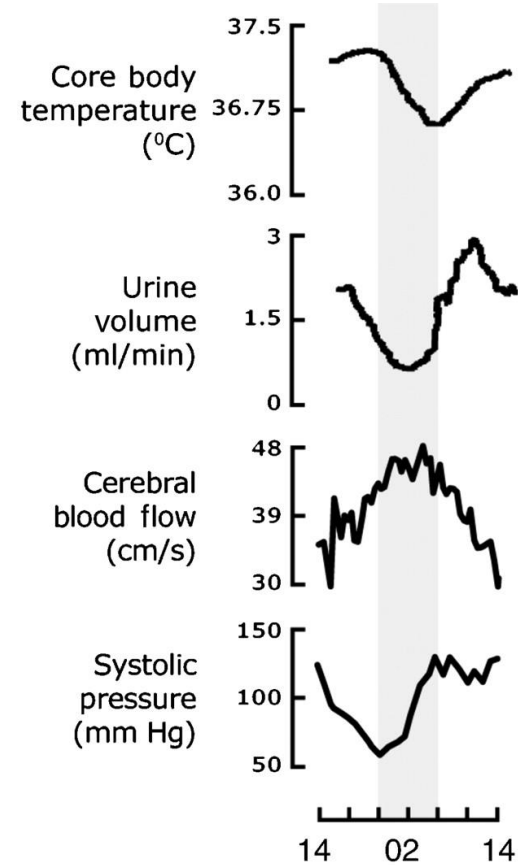
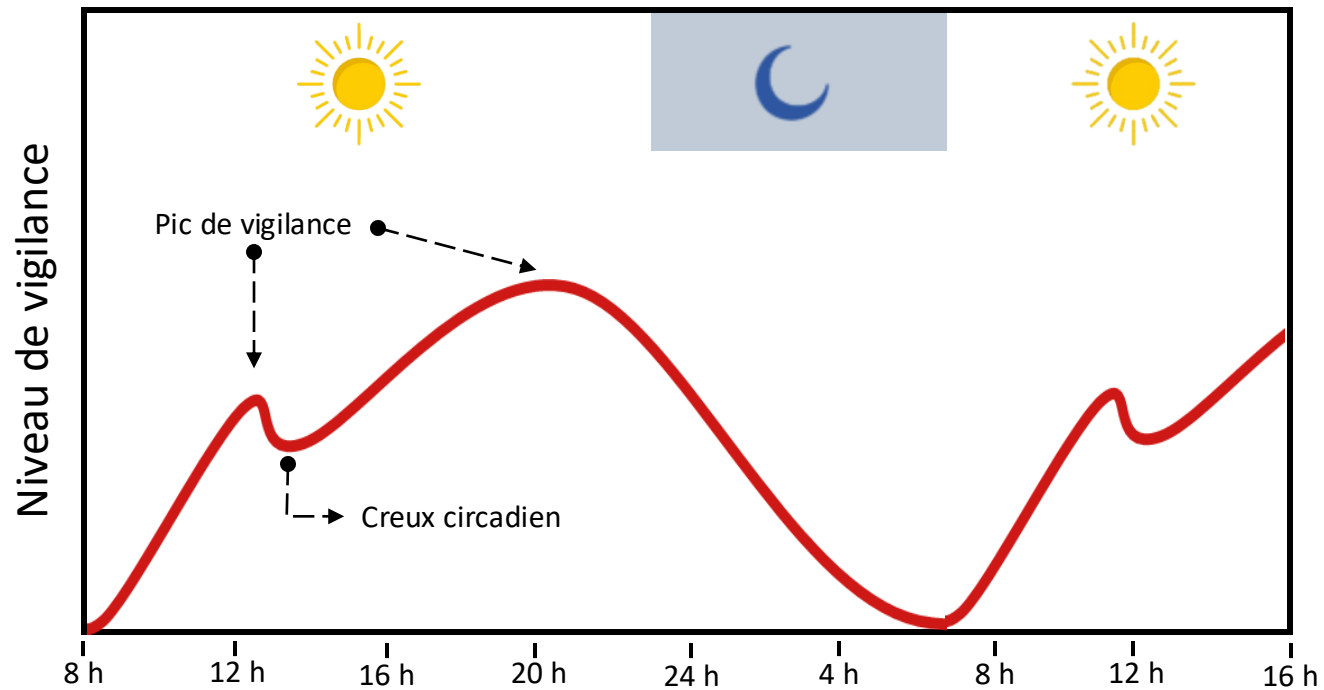
> **La lumière** est le synchroniseur principal de notre horloge biologique



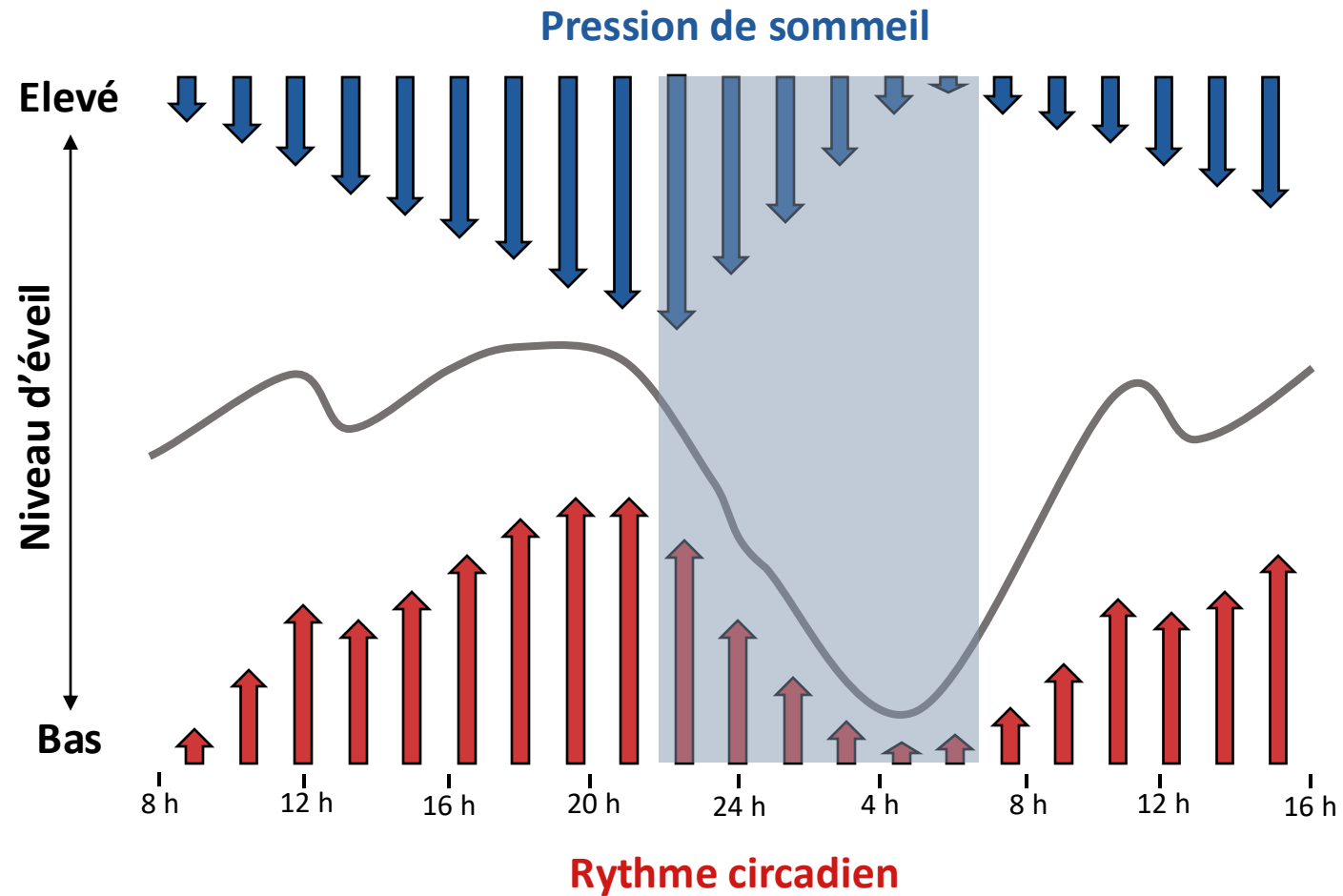
Autres synchroniseurs

- > Température
- > Activité physique
- > Activités sociales
- > Repas

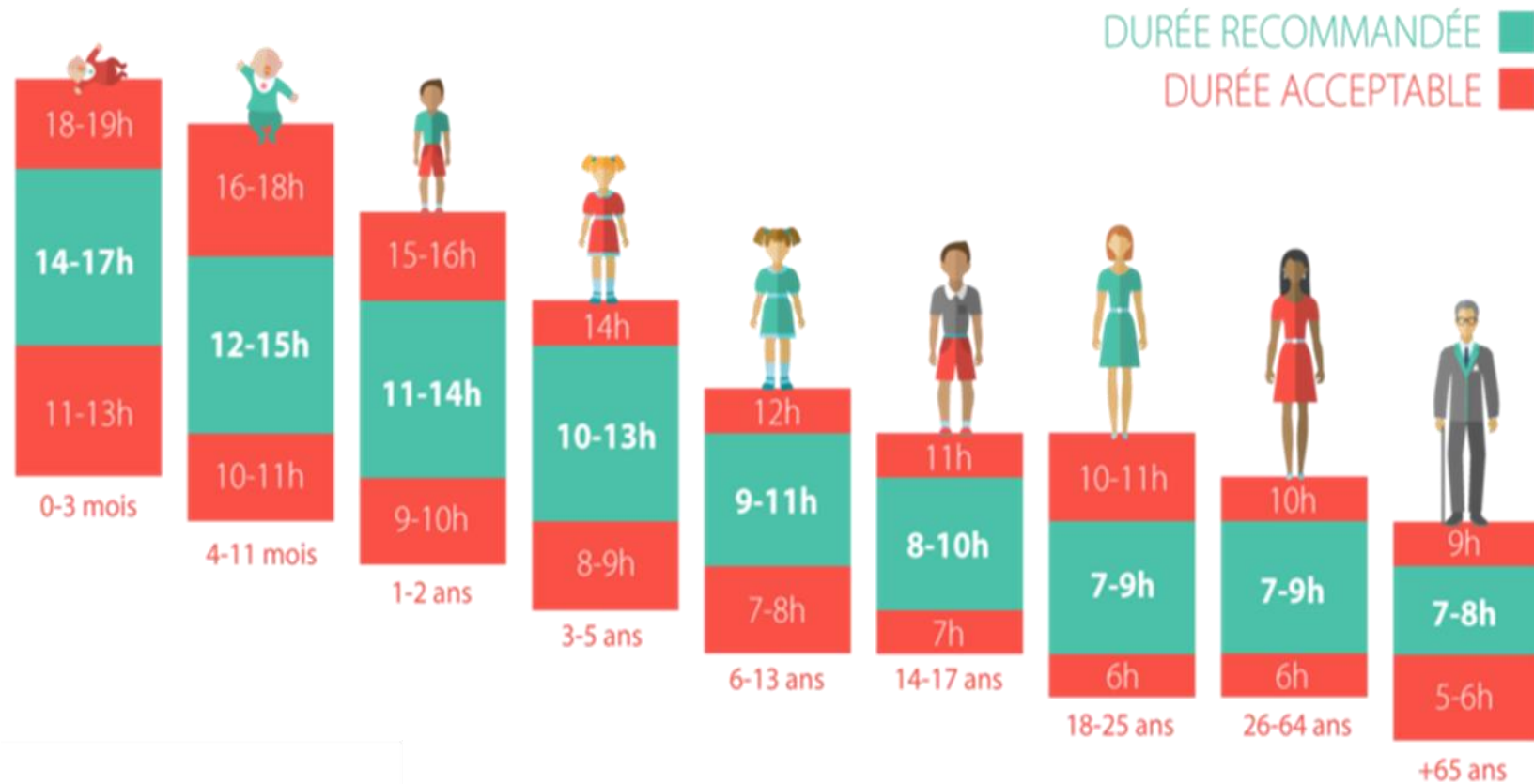
LE PROCESSUS CIRCADIEN



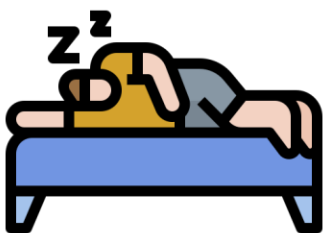
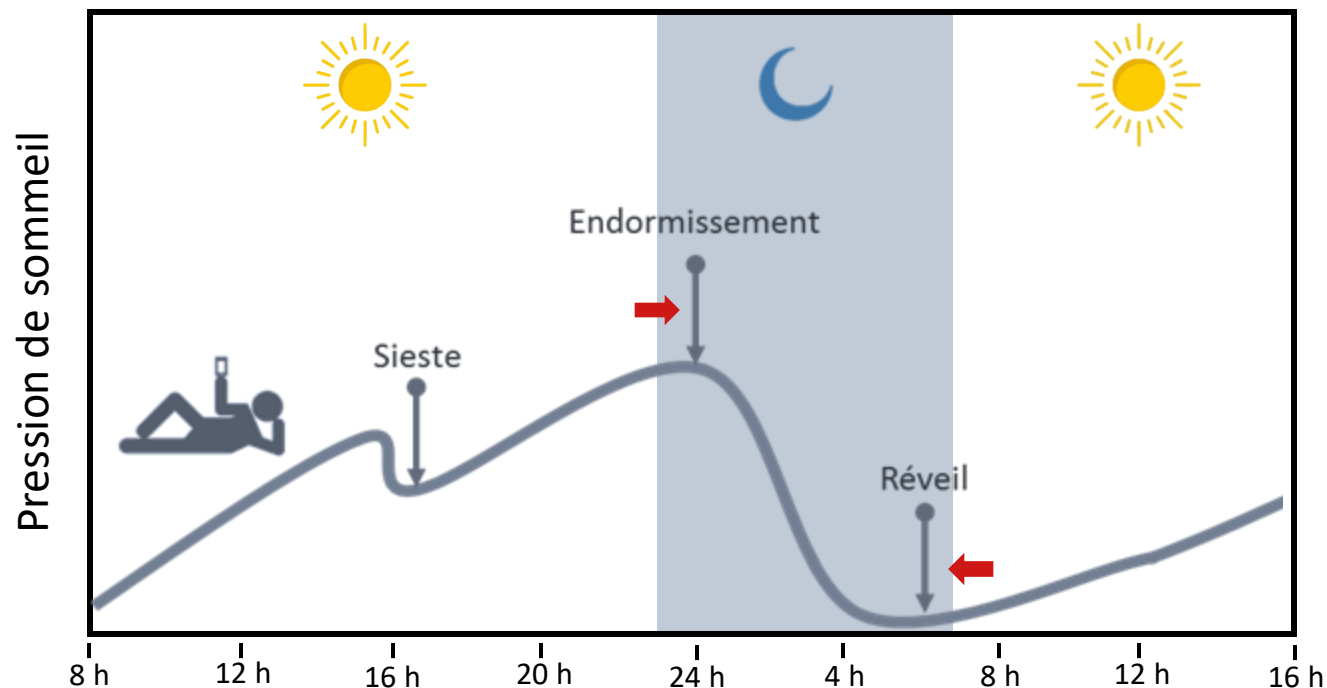
LA QUALITÉ DU SOMMEIL EST EN PARTIE ASSURÉE PAR UNE BONNE SYNCHRONISATION DES DEUX MÉCANISMES



CONNAÎTRE SON BESOIN DE SOMMEIL



LA SIESTE



Contraindications si difficultés d'initiation/maintien de sommeil



> Attention à l'**inertie de sommeil**

~10-15 min. pour une « power nap »

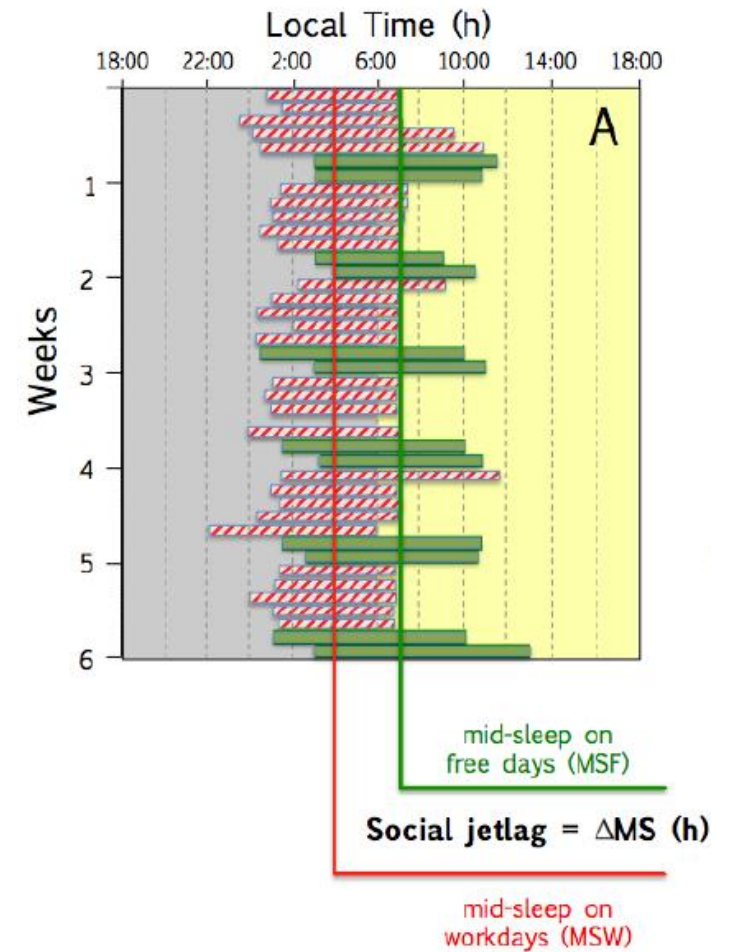
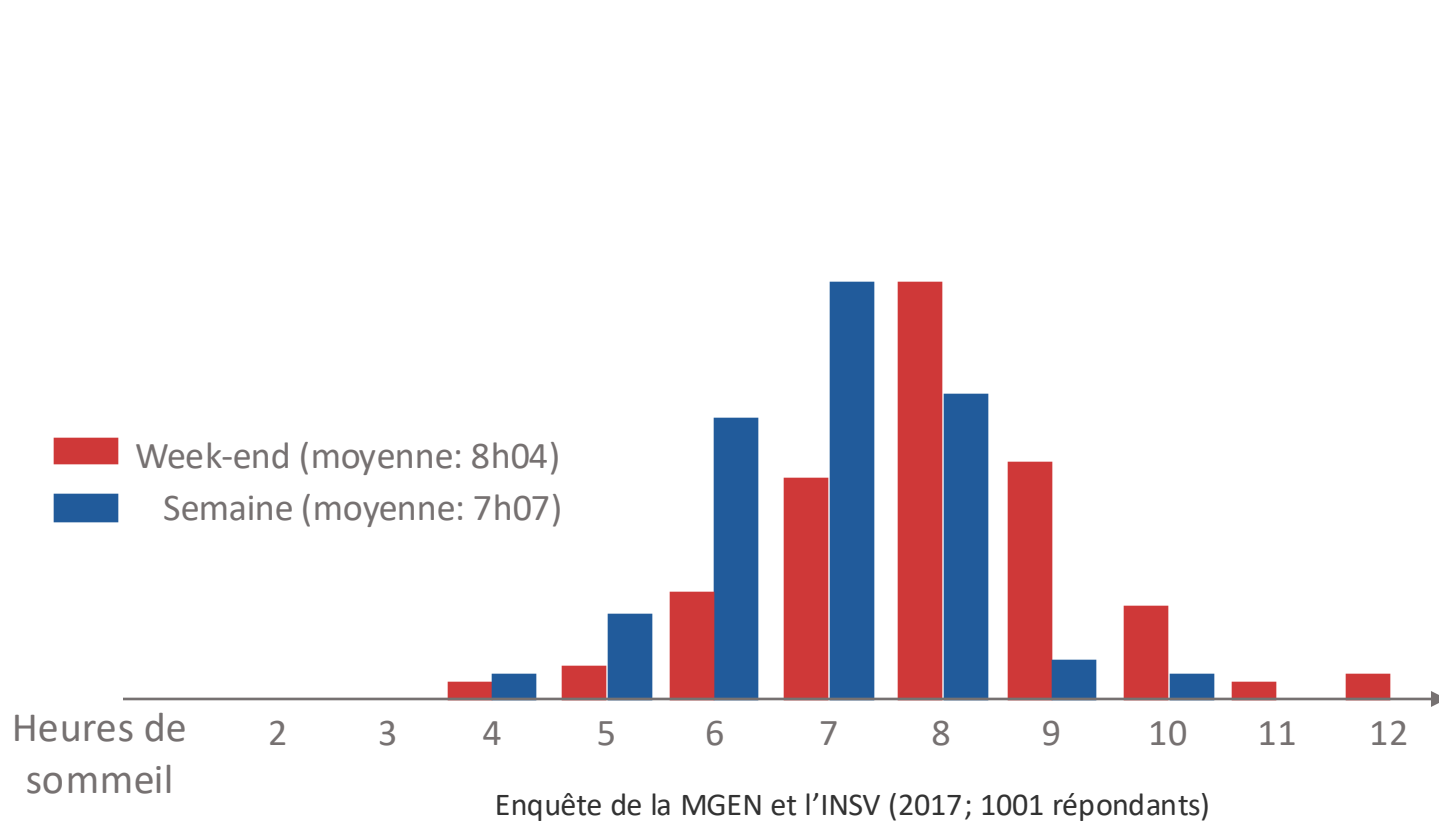
~90 min. pour un cycle complet



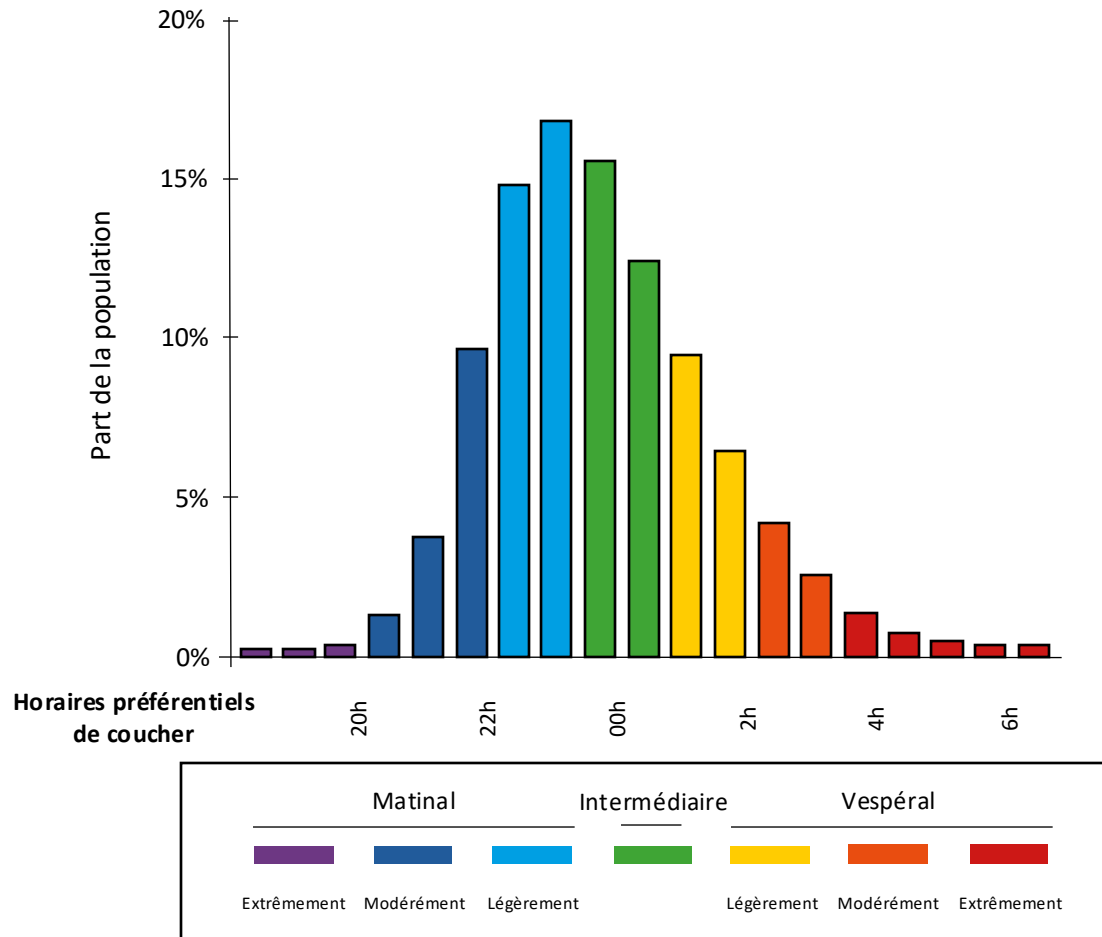
> Intérêt de la **coffee-nap**

> Boost attentionnel, cognitif et physique

EVITER LE JETLAG SOCIAL



IDENTIFIER SON CHRONOTYPE



Chronotype **matinal** :

- > Préférence pour des heures de coucher/lever précoces
- > Plus alerte en début de journée
- > Meilleures performances en début de journée

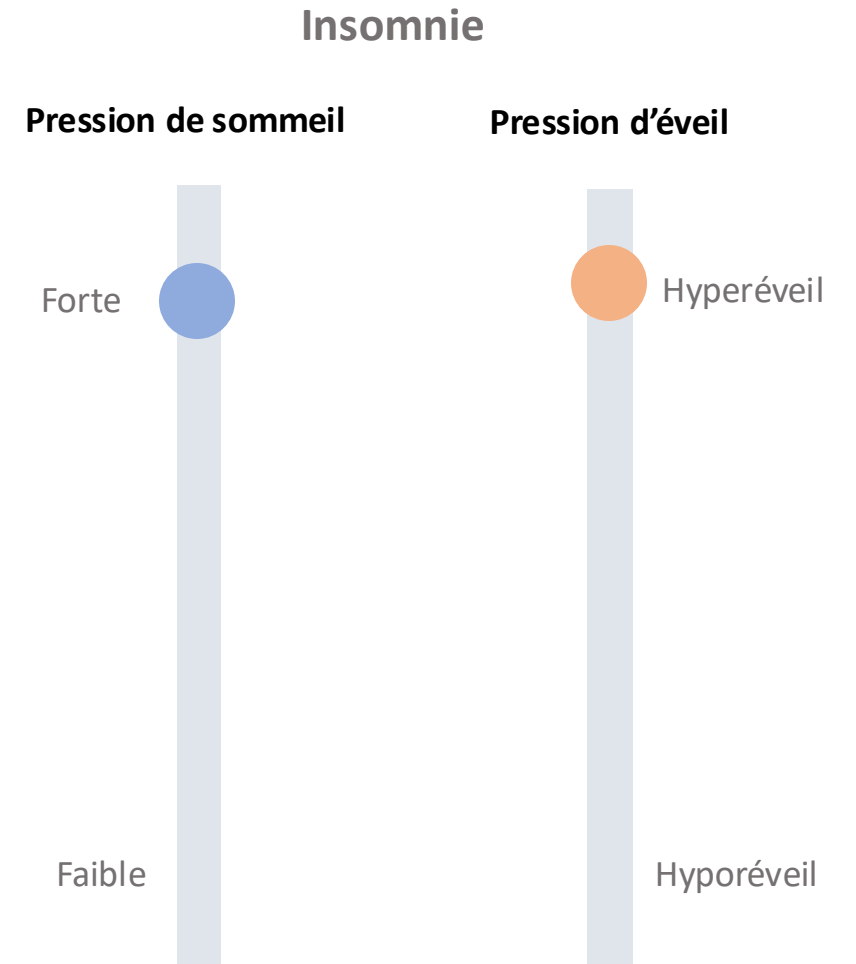
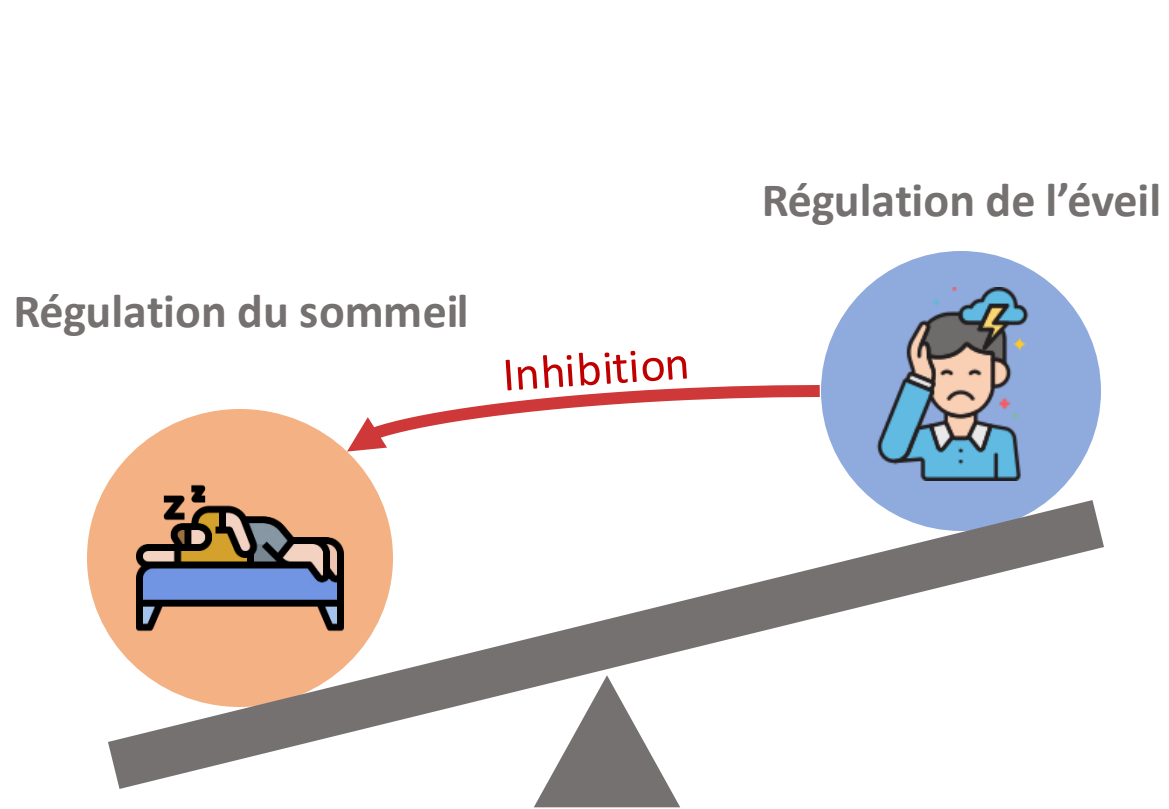
Chronotype **vespéral**:

- > Préférence pour des heures de coucher/lever tardives
- > Plus alerte en fin de journée
- > Meilleures performances en fin de journée

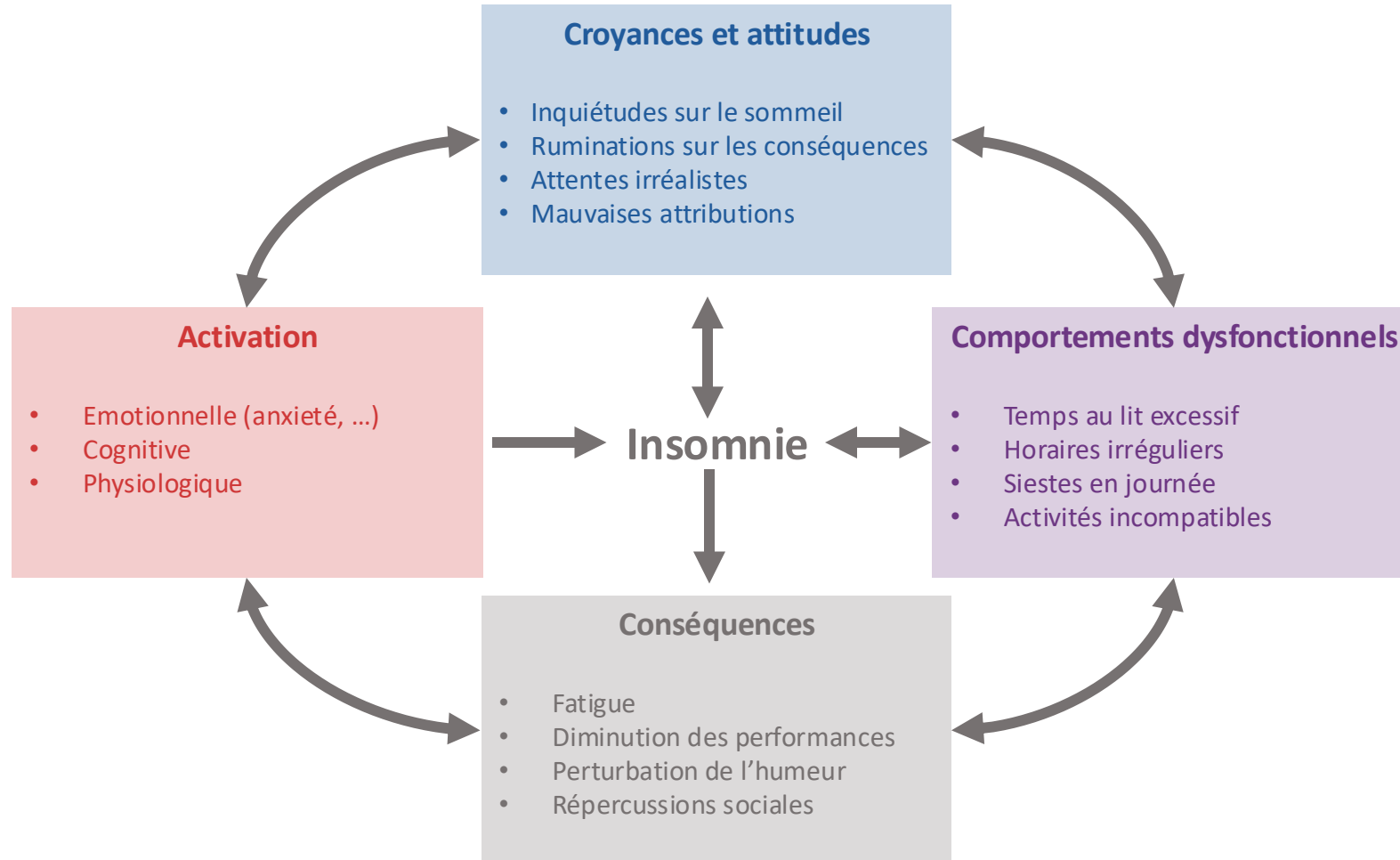
Chronotype **intermédiaire**:

- > Plus de flexibilité ?

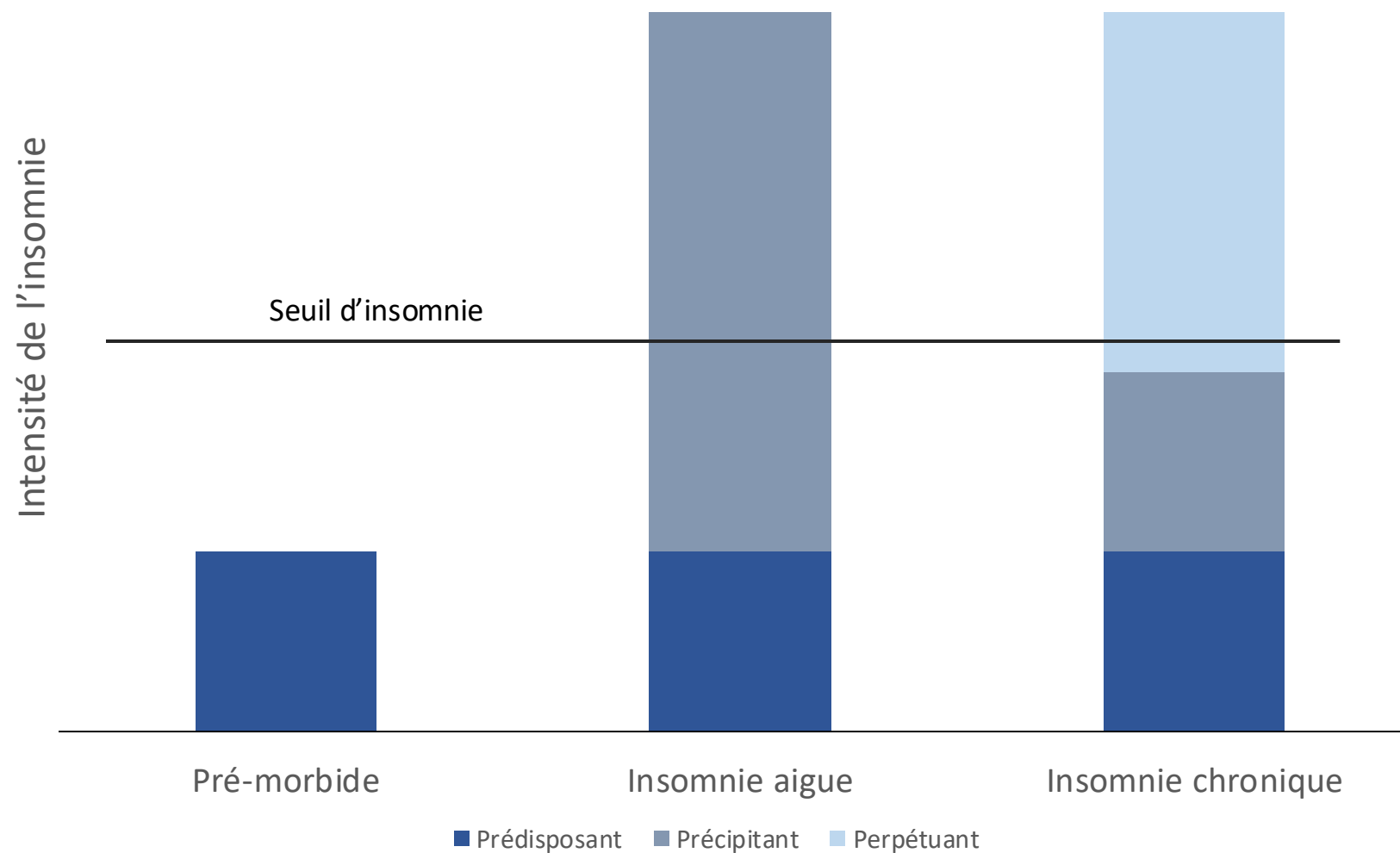
GÉRER LE STRESS AU QUOTIDIEN



EVITER LE CERCLE VICIEUX DE L'INSOMNIE



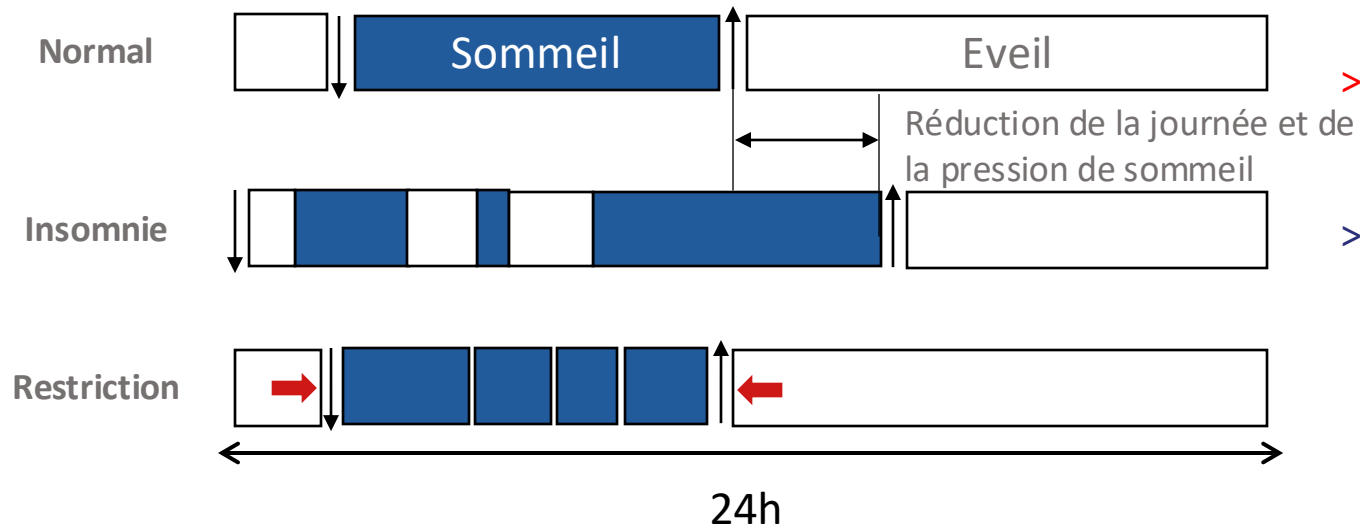
LE DÉVELOPPEMENT DE L'INSOMNIE CHRONIQUE



LES COMPORTEMENTS DE COMPENSATION

Quantité n'est pas gage de qualité !

Il faut éviter de compenser des difficultés de sommeil en augmentant le temps passé au lit



> **Limiter l'opportunité de sommeil** à la durée de sommeil que le patient est capable de générer (fenêtre de sommeil autorisée).

> Paradoxes:

- Patients se plaignant de ne « pas dormir assez » doivent passer moins de temps au lit
- Patients insomniaques doivent rapidement lutter contre le sommeil

UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



Environnement



Alimentation



Activité



UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



Adopter des horaires de
sommeil réguliers



UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



Proscrire le snoozing



UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



Diminuer la consommation d'alcool

- Effet myorelaxant (apnées du sommeil)
- Effet sédatif à l'endormissement
- Effet stimulant en deuxième moitié de nuit

Awake

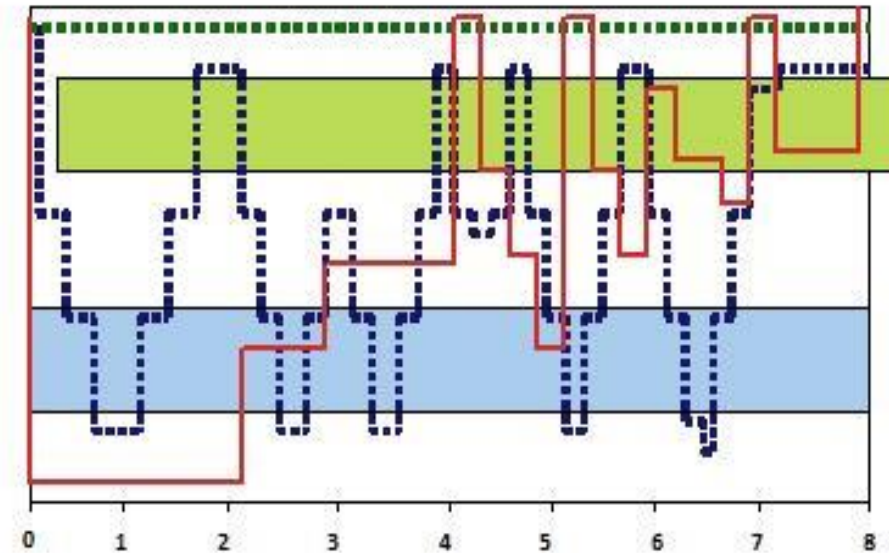
REM Sleep

1. Dozing

2. Light Sleep

3. Deeper Sleep

4. Deep Sleep

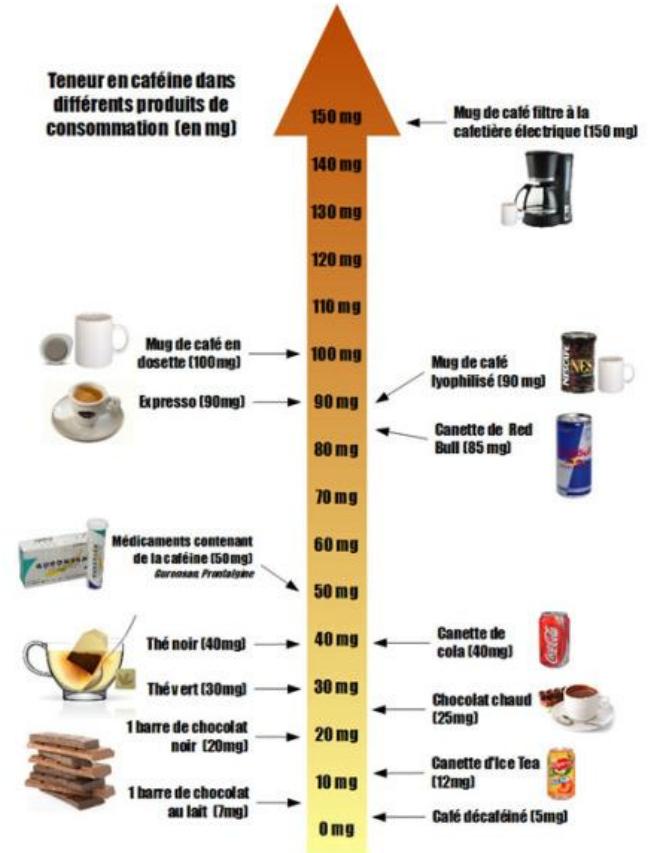


UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



Eviter la caféine au moins 6h
avant la mise au lit

Café – Thé – Chocolat



UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



Optimiser votre chambre à
coucher



Température – Lumière – Confort - Bruit
18°C - 20°C



- > Causes environnementales principales de perturbations de sommeil
- > «Eveillabilité» accrue, fragmentation du sommeil
- > Surtout pour les travailleurs de nuit !

UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



Eviter les repas trop
lourds/gras/riches en soirée



> Favoriser les aliments faciles à digérer

> **Aliments riches en glucides :**

- > Endormissement plus rapide
- > SWS diminué, REM augmenté

> **Aliments riches en graisses:**

- > Efficacité de sommeil amoindrie,
- > REM diminué, SWS augmenté
- > Fragmentation du sommeil accrue

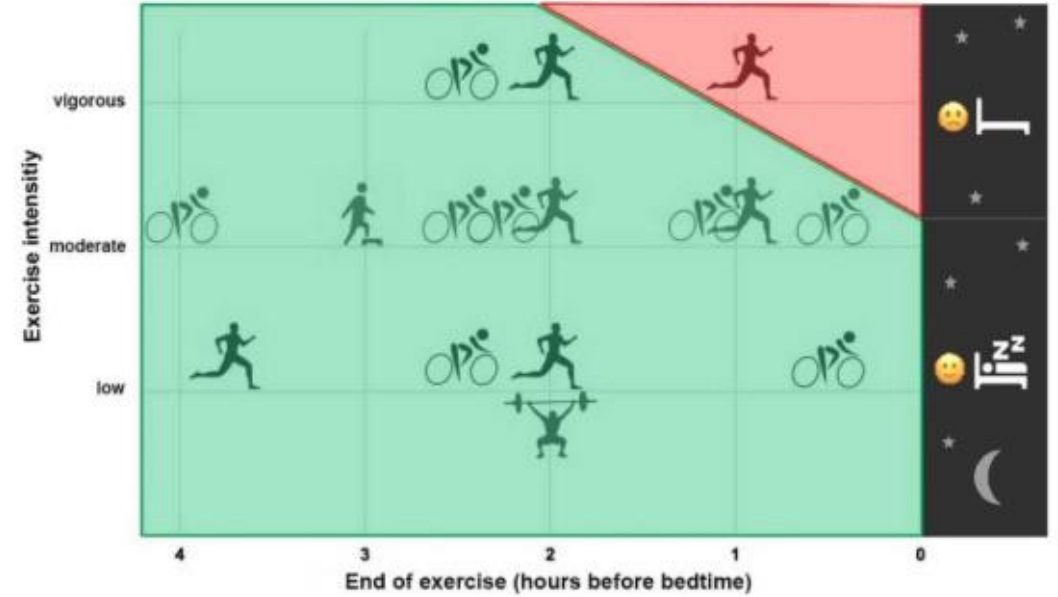
UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



L'activité physique peut favoriser ou perturber le sommeil



Tout est question de timing (et de chronotype ?!)
!



UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



Adopter une routine relaxante et
systématique de mise au lit

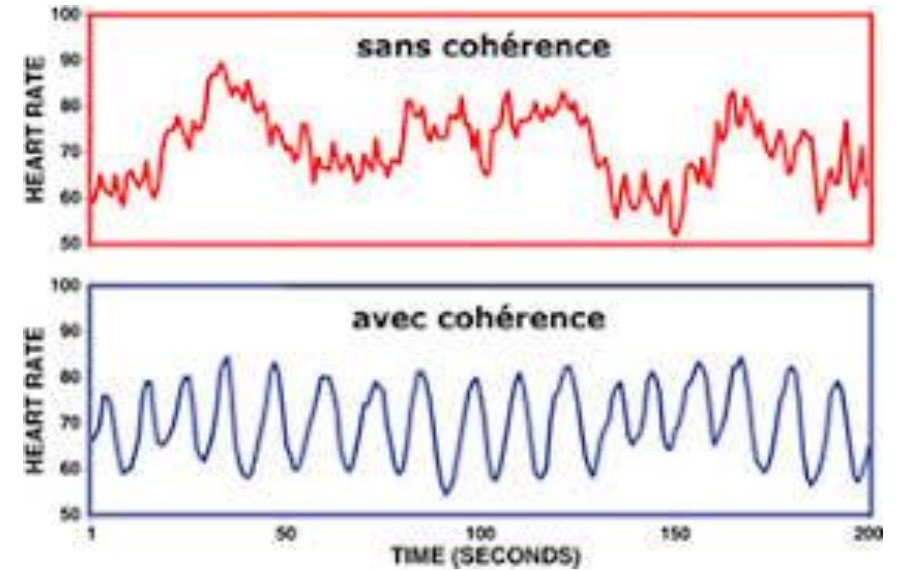


UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



Gestion du stress et de l'anxiété

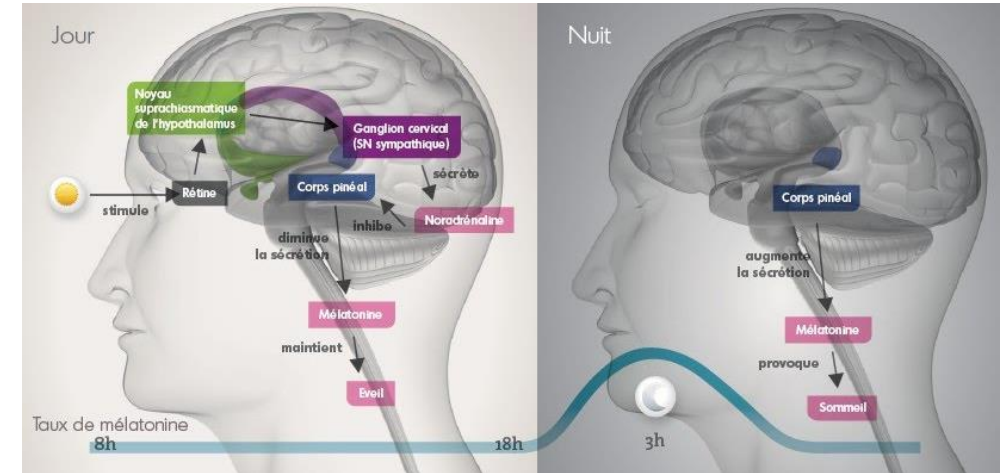
- > Exercices de respiration
- > Relaxation progressive de Jacobson



UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



Exposition à la lumière naturelle
en journée et réduire l'exposition
en soirée



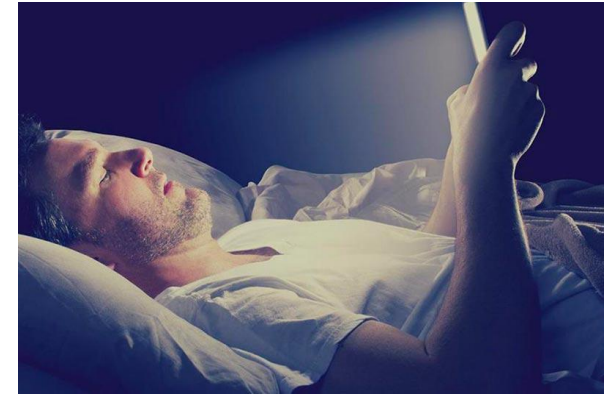
UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



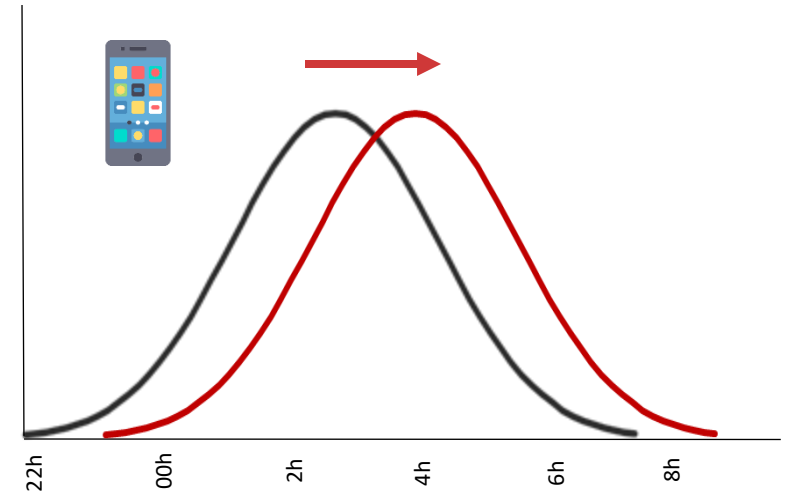
Eviter l'exposition aux écrans en soirée



Lumière intense – Contenus addictifs



Production de mélatonine



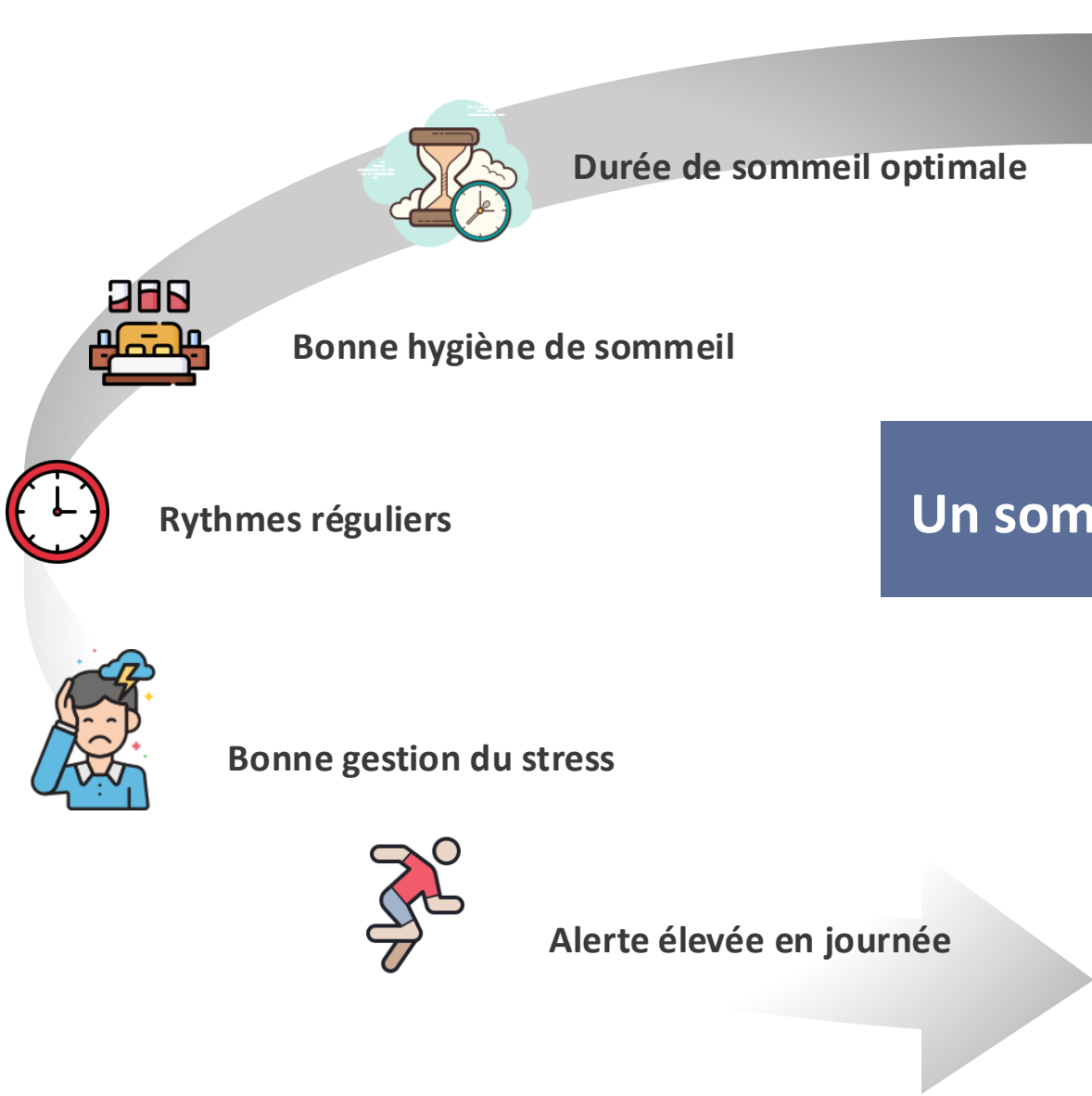
Effet « sentinelle » - Hypervigilance

UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL



La nicotine est un excitant à proscrire – surtout le soir !





Corriger d'éventuels troubles du sommeil

Un sommeil de qualité, en quantité suffisante

Satisfaction subjective
« êtes-vous satisfait(e) de votre sommeil ? »



DES QUESTIONS ?

