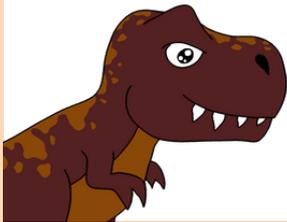


zzzZ

TROUBLES DU SOMMEIL

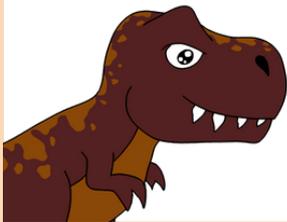
On dort mal, Hector !
Les français.e.s
dorment trop mal !



Hé oui, Lex ! Une
personne sur trois
souffre d'un trouble du
sommeil ! C'est énorme !



Et 10 % souffrent
d'une insomnie
sévère !*



Qu'attendons-nous
pour agir, nom de
Zeus ?



zzzZ

... La page
suivante ?



Ca me paraît bien !
Allez, chauffe Marcel !

**TUUUT
TUUUUT !**



* Et ce ne sont pas 10 % d'une personne sur trois, mais bien 10 % de la population en général ! Cela revient à dire que 6 millions de français.e.s sont touchés par l'insomnie sévère. C'est vraiment, vraiment beaucoup.

Dit Hector, c'est quoi les troubles du sommeil ?
Y en a d'autres que l'insomnie ?

Hé oui Jamy, il en existe plein !



Le DSM-5, manuel diagnostique des troubles mentaux, dénomme ceux-ci :

INSOMNIES

TROUBLE DU RYTHME
CIRCADIEN DU
SOMMEIL

HYPERSOMNIES

NARCOLEPSIE

Commençons par les
lister les différents
types d'insomnie.



OMG...

Il y en a deux, donc...
On peut parler de
deuxsomnies !



Dyssomnies : troubles impactant la **qualité** ou la **durée** du sommeil

Elles peuvent être d'origine psychologique (anxiété, stress, dépression...), liées à la prise d'une substance (alcool, café, médicament...), à l'asthme ou à des allergies, etc.

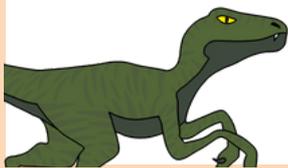
Parasomnies : comportements anormaux durant le sommeil, **sans altération** de la vigilance lors de la journée

On retrouve là les terreurs nocturnes, le somnambulisme, le bruxisme ou encore l'apnée du sommeil.



Une insomnie peut se caractériser par des **difficultés d'endormissement**, des **réveils multiples** durant la nuit et/ou un **réveil précoce**. Elle devient chronique/sévère si elle dure plus de 3 mois et plus de 3 fois par semaine.

Ensuite, l'**hypersomnie**, c'est quand dormir un nombre d'heures apparemment suffisant ne repose pas !



OMG...

C'est le fameux : "Comment tu peux être fatiguée, t'as dormi tes 8 heures !"



Alors qu'en réalité, la personne a beau avoir dormi un nombre apparemment correct d'heures...



... Cela ne suffira pas, car elle est atteinte d'hypersomnie !



Ensuite, la **narcolepsie**, c'est une maladie qui consiste à pouvoir s'endormir à des endroits inadéquats dans des contextes inadaptés.



Tout à fait, Hector ! D'ailleurs, quand on y réfléchit bien, cela signifie que...



... Lex ?



zzzZ



AH !

Il nous reste à discuter du **trouble du rythme circadien**, autrement appelé "trouble du rythme éveil-sommeil".



Le rythme circadien, c'est le rythme jour-nuit, l'alternance veille-sommeil !



C'est un rythme biologique qui dure environ 24 heures, chez la majorité des gens !



Le trouble du rythme circadien peut alors arriver dans deux conditions : soit le système circadien ne fonctionne pas correctement, soit il y a un décalage entre le rythme circadien de la personne, et le rythme requis par la société et les obligations.

On distingue ainsi 5 types de troubles du rythme circadien

20h 0h 4h 8h 12h 16h 20h

Type avance de phase

Phase classique

Type retard de phase

RVSI*

RVSI*

RVSI*

RVSI*

20h 0h 4h 8h 12h 16h 20h

SHN**

SHN**

SHN**

* Rythme Veille-Sommeil Irrégulier (sommeils hachés)
** Syndrome HyperNycthémeral (cycle durant plus de 24 heures)

Et comment est-ce que l'on peut traiter tout ça ?



Et bien tout dépend Geraldo !

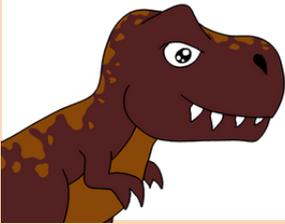


Selon les personnes et leurs troubles, selon ce qui a déjà été essayé, selon la personne qui prend en charge...

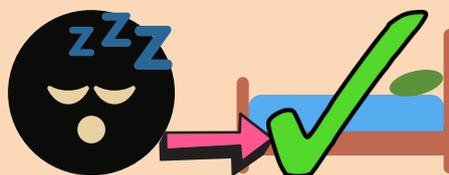
Les traitements varient !

Antidépresseurs, anxiolytiques, psychothérapie, hypnotiques (les somnifères), relaxation, thérapie cognitivo-comportementale, luminothérapie...

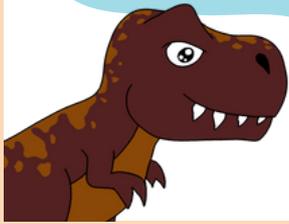
Mais le sommeil, c'est aussi une bonne hygiène de vie !



Eviter les excitants (café, thé, sodas...)
Eviter l'alcool
Ne pas prendre un dîner copieux
Ne pas faire de sport après 19 heures
Se relaxer (lecture, musique...)
Se coucher dès l'apparition de la fatigue
Chambre entre 18 et 20°C, aérée



Les troubles du sommeil peuvent avoir des tas de conséquences...



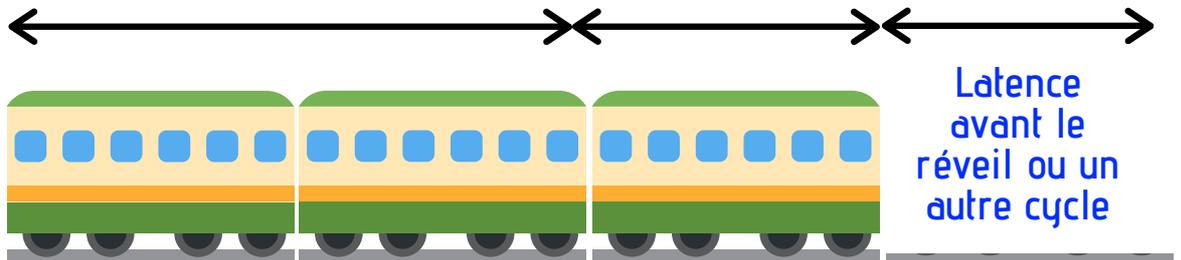
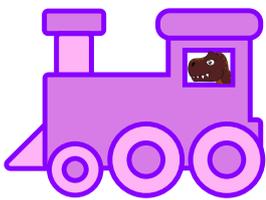
Hypertension artérielle, diabète de type 2, dépression, prise de poids, altération de la concentration et de la mémoire, irritabilité, nervosité, difficultés à réaliser les tâches quotidiennes...

Le tchou-tchou du dodo

Environ 90 min

Environ 20 min

Quelques minutes



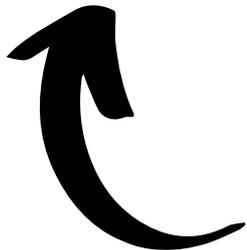
Endormissement

Sommeil lent léger

Sommeil lent profond

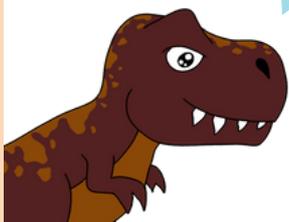
Sommeil paradoxal

Le stade des rêves



Lutter lors de l'endormissement (parce que l'on veut finir un dossier, jouer une dernière partie, etc.) nous fait louper le train. Il faudra alors attendre le suivant, et ils ne passent que toutes les **90 à 120 minutes**, la durée d'un cycle !

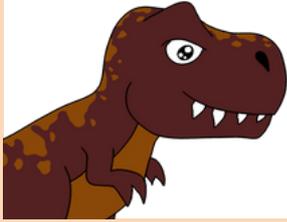
Si vous voulez analyser votre sommeil, n'hésitez pas à remplir un agenda du sommeil !



Date	SOIR			NUIT			MATIN		
	18h	20h	22h	0h	2h	4h	6h	8h	10h
1	○		▼	▨	▨	▨	▨	▲	○
2	○○	○	▼	▨	▨	▨	▨	▲	○
3									

On y note les périodes de **fatigue**, l'heure du **coucher** et du **lever**, les **réveils nocturnes**, la **qualité** du sommeil...

C'est un outil qui aidera les professionnel.le.s à comprendre vos habitudes de sommeil !



Et vous pouvez trouver tout cela sur le net, sur des sites dédiés aux troubles du sommeil !



Les idées reçues sur les troubles du sommeil



Le cerveau est inactif quand on dort.
FAUX !

De nombreux circuits restent en alerte, sans compter les zones impliquées dans les rêves !

Beaucoup d'adultes peuvent se contenter de peu de sommeil.
FAUX !

Dormir trop peu est préjudiciable à la santé cardiovasculaire, métabolique, mentale et immunitaire ! 7 heures sont recommandées !

L'alcool aide à dormir.
FAUX !

L'alcool aide à s'endormir car il sédate, mais le sommeil est alors désorganisé, agité... bref, moins réparateur ! Il cause notamment des réveils fréquents, des sueurs nocturnes.

Le sommeil avant minuit compte double.
FAUX !

Quelle que soit l'heure du coucher, les trois premières heures sont les plus importantes pour la récupération, qu'elles soit avant minuit ou non!

Compter les moutons ?
OUI... ET NON !

"Compter les moutons" permet de mettre de côté le stress du quotidien et favorise l'endormissement... mais en même temps, cela demande une activité cérébrale qui va à l'encontre de l'endormissement !

ALLEZ... BONNE NUIT !