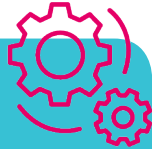


# Le sommeil, votre allié santé !

## Le sommeil : comment ça marche ?

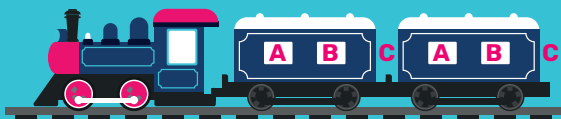


### Les cycles du sommeil

Le sommeil se compose de 4 à 6 cycles (que l'on peut imaginer par des wagons). Un cycle dure environ 1 h 30.

On distingue 3 types de sommeil :

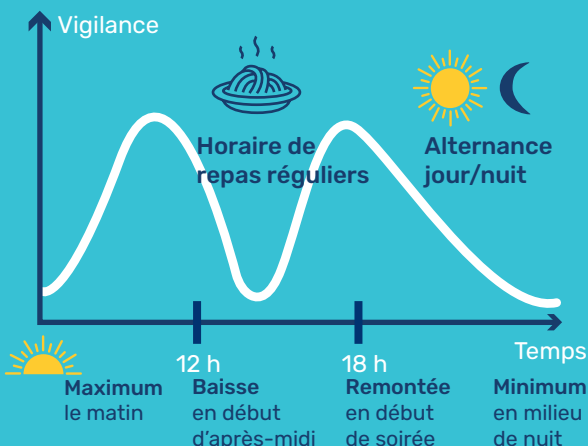
- Le sommeil lent : il a pour rôle la récupération de la fatigue physique
- Le sommeil paradoxal : il a pour rôle la récupération de la fatigue nerveuse et psychique
- L'éveil : c'est une phase brève qui passe souvent inaperçue



**A** : sommeil lent   **B** : sommeil paradoxal  
**C** : éveil

### Horloge biologique et vigilance

#### Courbe de vigilance



Le sommeil tient un rôle indispensable pour notre santé et notre équilibre.

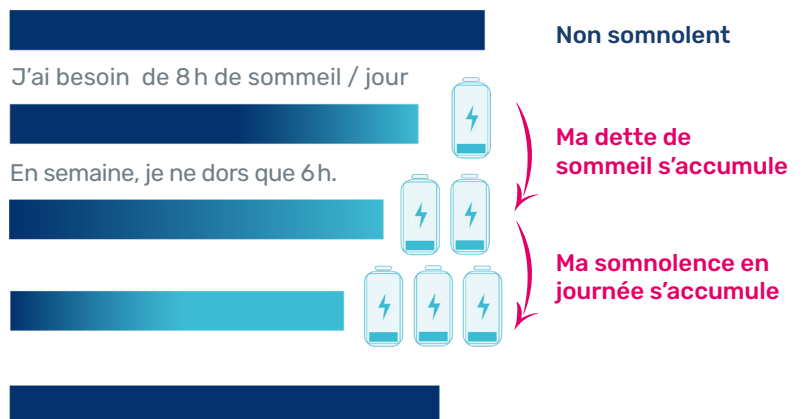
Il agit sur la reconstitution des cellules musculaires et nerveuses, la production d'hormones en particulier l'hormone de croissance et la mélatonine, la régulation de la glycémie, la stimulation des défenses immunitaires...

## Dette de sommeil : principaux effets sur la santé

Le manque de sommeil peut engendrer des effets indésirables sur la santé :

- Troubles du sommeil, baisse de la vigilance
- Irritabilité, mauvaise humeur...
- Troubles digestifs
- Hypercholestérolémie
- Prise de poids
- Diabète de type 2
- Risque de maladies cardiovasculaires

### La privation chronique de sommeil



Je tente de récupérer le week-end en dormant 11 h, mais je ne récupère jamais intégralement.

# Sommeil, où en êtes-vous ?



## Test de somnolence EPWORTH

Afin de pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement usuelles, où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir.

Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

- 0** = aucune chance de somnoler ou de s'endormir
- 1** = faible chance de s'endormir
- 2** = chance moyenne de s'endormir
- 3** = forte chance de s'endormir

Faites le test ici...

Risque de m'assoupir

	0	1	2	3
Assis en train de lire				
En regardant la télévision				
Assis inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre...)				
Passager d'une voiture ou d'un transport en commun roulant depuis plus d'une heure sans interruption				
Allongé dans l'après-midi lorsque les circonstances le permettent				
Assis en train de parler à quelqu'un				
Assis au calme après un déjeuner sans alcool				
Dans une voiture immobilisée quelques minutes, à un feu rouge ou dans un embouteillage				
<b>Total</b>				

... ou en ligne

## Résultats

- 0 à 8 = pas de somnolence
- 8 à 10 = somnolence modérée, une vigilance s'impose
- + de 10 = hypersomnolence, consultez le médecin



## À chacun sa sieste

### Sieste flash

- 5 mn environ
- Permet, quand on est entraîné, de se régénérer en faisant un aller-retour rapide veille-sommeil

### Sieste classique

- 10 à 20 mn
- Permet de récupérer sa vigilance sans amputer le temps de sommeil nocturne
- Constituée d'un sommeil lent et léger favorise la mémorisation

### Sieste royale

- 90 mn = durée moyenne d'un cycle de sommeil
- Nécessaire aux travailleurs de nuit ou postés qui accumulent une dette de sommeil .
- Attention, cette sieste peut provoquer un retard de phase de votre endormissement et vous décaler

## Ce qui doit attirer votre attention

Si vous êtes concerné par un ou plusieurs des éléments ci-dessous, n'hésitez pas à en parler à votre médecin :

- Vous avez du mal à vous endormir
- Vous vous réveillez trop tôt
- Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui empêchent de dormir
- Vous êtes fatigué le matin
- Vous avez envie de dormir la journée
- Vous luttez pour rester actif
- Votre sommeil est agité, vous ronflez, vous constatez des arrêts de la respiration au cours du sommeil...

