

Dormir mal ce n'est pas normal!



Commune d'Ecublens, 2017

Anouck Luini Macchi, responsable du programme santé en entreprise,
Formation suivie auprès de la société française de recherche et de médecine du sommeil.
Collaboration avec le centre lausannois de médecine du sommeil, Dr Eric Lainey

Sommeil Quizz

1. A quoi sert le sommeil ?

- A. Il régule le système immunitaire et la sécrétion d'hormone
- B. Il sert à conserver l'énergie
- C. Il sert à restaurer notre cerveau et à consolider notre mémoire

Réponse: A et C

Source pour le quiz: *Je rêve de dormir*, Dr Haba Rubio, Dr Heinzer, éditions Favre, 2016

2. Combien de fois est-on réveillé par nuit ?

- A. 1 à 2 fois
- B. 20 à 30 fois
- C. Jamais

Réponse: B

Source pour le quiz: *Je rêve de dormir*, Dr Haba
Rubio, Dr Heinzer, éditions Favre, 2016

3. Pourquoi dort-on moins bien si on change d'environnement ?

- A. On ne se sent pas confortable
- B. On ne se sent pas en sécurité
- C. Parce qu'il y a d'autres bruits

Réponse: B

Source pour le quiz: *Je rêve de dormir*, Dr Haba Rubio, Dr Heinzer, éditions Favre, 2016

4. En moyenne combien d'heures de sommeil dort un lion ?

- A. 2 heures
- B. 6 heures
- C. 13 heures

Réponse: C

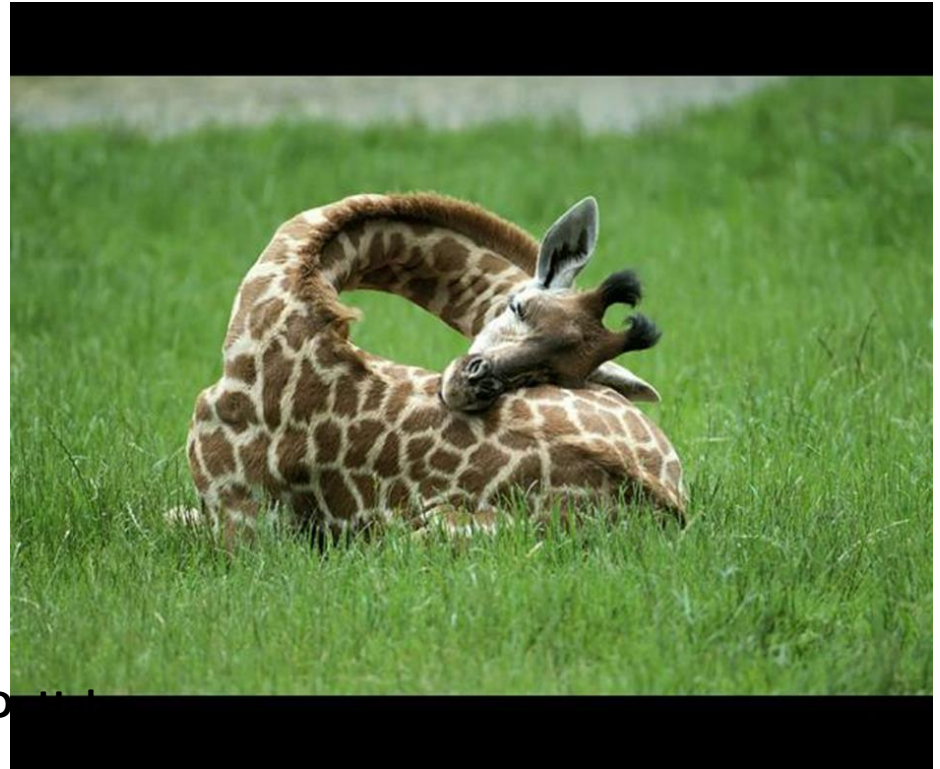
Source pour le quiz: *Je rêve de dormir*, Dr Haba Rubio, Dr Heinzer, éditions Favre, 2016



5. En moyenne combien d'heures de sommeil dort une girafe ?

- A. 2 heures
- B. 6 heures
- C. 13 heures

Réponse: A



Source pour le quiz: *Je rêve de dormir*, Dr Daniel
Rubio, Dr Heinzer, éditions Favre, 2016

6. Qu'est-ce qu'un insomniateur ?

- A. Quelqu'un qui ne dort pas assez
- B. Quelqu'un qui n'a pas un sommeil de qualité
- C. Quelqu'un qui ne dort plus

Réponse: B

Source pour le quiz: *Je rêve de dormir*, Dr Haba Rubio, Dr Heinzer, éditions Favre, 2016

7. Quelle est la température de confort du lit?

- A. 18 C°
- B. 32C°
- C. 37.5C°

Réponse: B

Source pour le quiz: *Je rêve de dormir*, Dr Haba Rubio, Dr Heinzer, éditions Favre, 2016

Recommandations en période de canicule

1. Fermer les fenêtres et baisser les stores durant la journée.
2. Le soir ouvrir la fenêtre et mettre un ventilateur
3. Prendre une douche tiède avant de se coucher
4. Rafraîchir son lit en y glissant des blocs réfrigérants pour glacière ou en y mettant vos draps préalablement humidifié au congélateur
5. Prendre une douche tiède avant de se coucher
6. Boire frais et en quantité avant de se coucher



8. Qu'est-ce qui favorise un sommeil réparateur?

- A: L'exercice physique
- B: Une bonne bouteille de vin
- C: un matelas à eau

Réponse: A

9. Il est déconseillé de laisser son smartphone dans sa chambre, car ...?

- A: il y a toujours un risque que sa belle-mère appelle pendant la nuit.
- B: leurs ondes troublent le fonctionnement cérébral durant le sommeil et le temps que nous leur consacrons est du sommeil perdu.
- C: ils ont des bord coupants et on peut se blesser en se retournant dans son lit

Réponse: B

10. Combien d'accidents de la route sont probablement la conséquence d'un état de somnolence au volant par année en Suisse?

- A: 1000
- B: 4000
- C: 8000

Réponse: B



Source BPA sur environ 20'000 accidents

10. Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?

- A. Quelqu'un qui oublie de respirer
- B. Des arrêts respiratoires de plus de 10 secondes plusieurs fois par nuit
- C. Des personnes qui rêvent d'être des poissons

Réponse: B

Source pour le quiz: *Je rêve de dormir*, Dr Haba Rubio, Dr Heinzer, éditions Favre, 2016

Apnée du sommeil

Score NoSAS (CHUV, 2016)

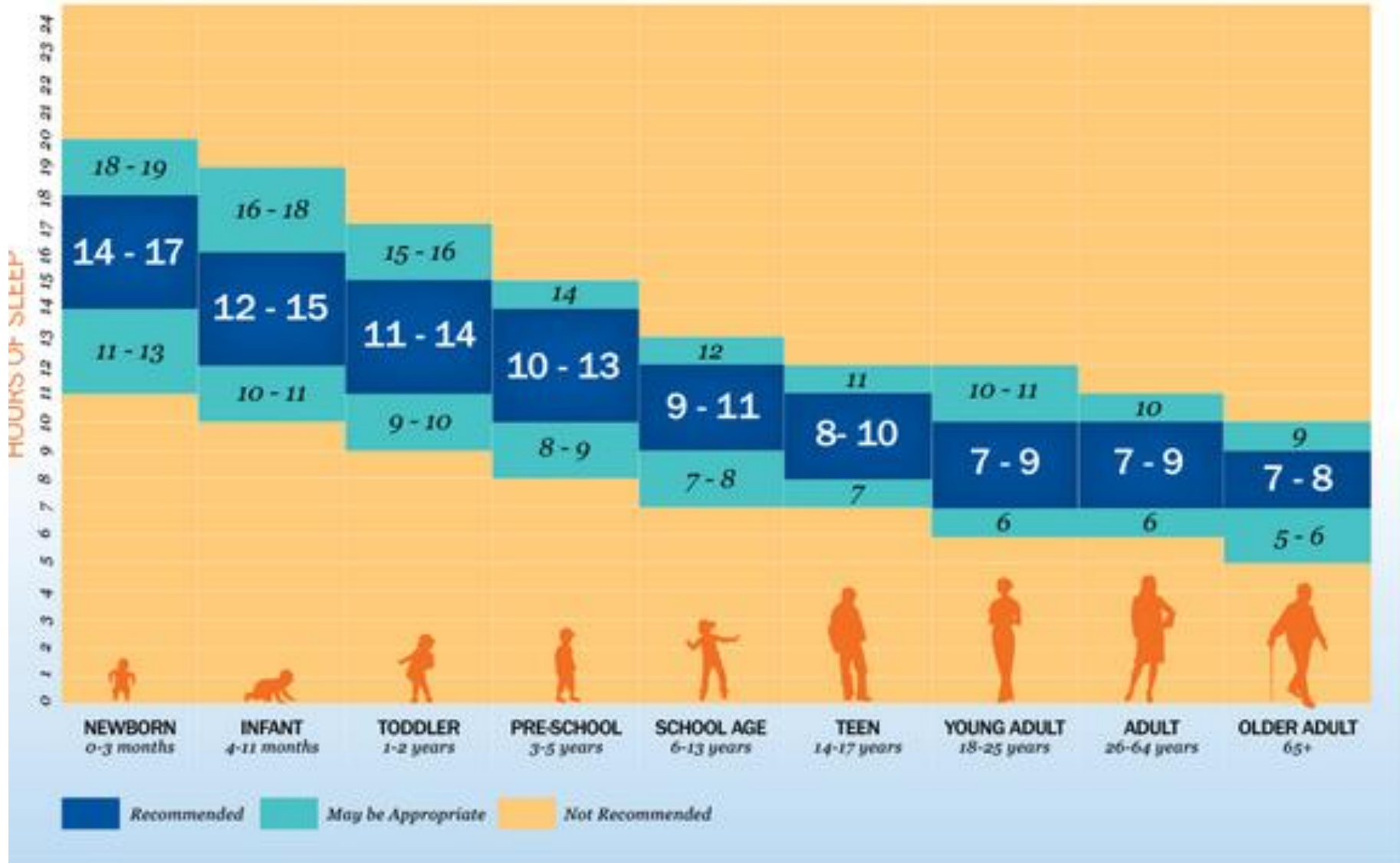
Tour de cou de plus de 40 cm :	4 points
Indice de masse corporelle*	
- Entre 25 et 29.9 Kg/m ²	3 points
- 30 Kg/m ² ou plus	5 points
Ronfleur(euse)	2 points
Âge > 55 ans	4 points
Sexe masculin	2 points

Un score de 8 points et plus suggère la présence d'apnées du sommeil

*L'indice de masse corporelle = poids (kg) / taille² (mètre)

Recommandations des heures de sommeil

Selon la National Sleep Fondations (USA)



1 ENDORMISSEMENT

5 à 10 minutes

- Bâillements, engourdissement.

2 SOMMEIL

PARADOXAL

10 à 15 minutes

- Respiration et rythme cardiaque irréguliers.
- Déclenchement des rêves. Lorsque ce cycle prend fin, on peut se réveiller ou reprendre un cycle de sommeil lent léger.

3 SOMMEIL LENT LÉGER

10 à 15 minutes

- Le cerveau est réceptif mais ne comprend plus.
- Respiration et rythme cardiaque plus lents.

4 SOMMEIL TRÈS PROFOND

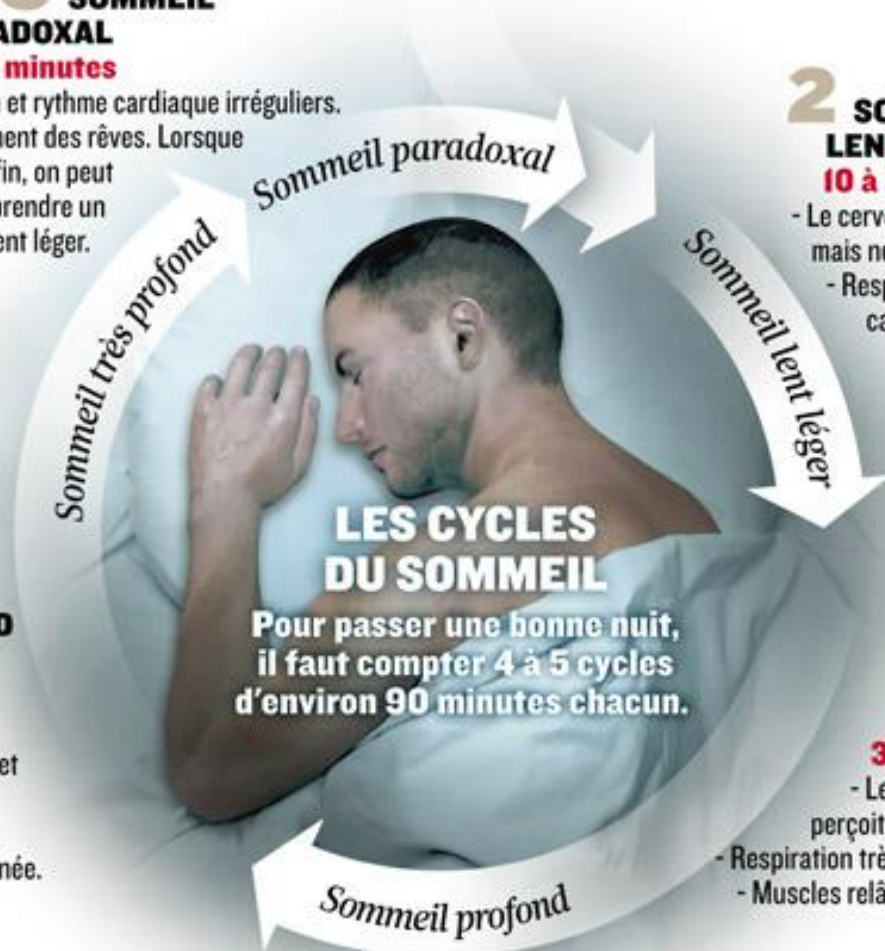
30 minutes

- Etape cruciale de récupération. Le corps se remet de la fatigue physique de la journée.

5 SOMMEIL PROFOND

30 minutes

- Le cerveau ne perçoit plus rien.
- Respiration très lente.
- Muscles relâchés.



LES CYCLES DU SOMMEIL

Pour passer une bonne nuit,
il faut compter 4 à 5 cycles
d'environ 90 minutes chacun.

Les différents stades du sommeil

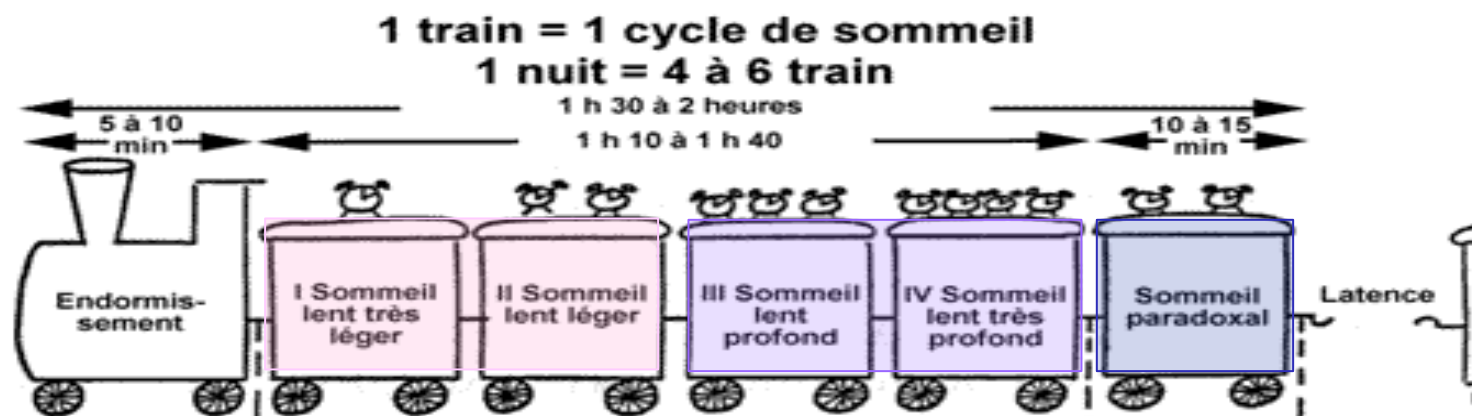
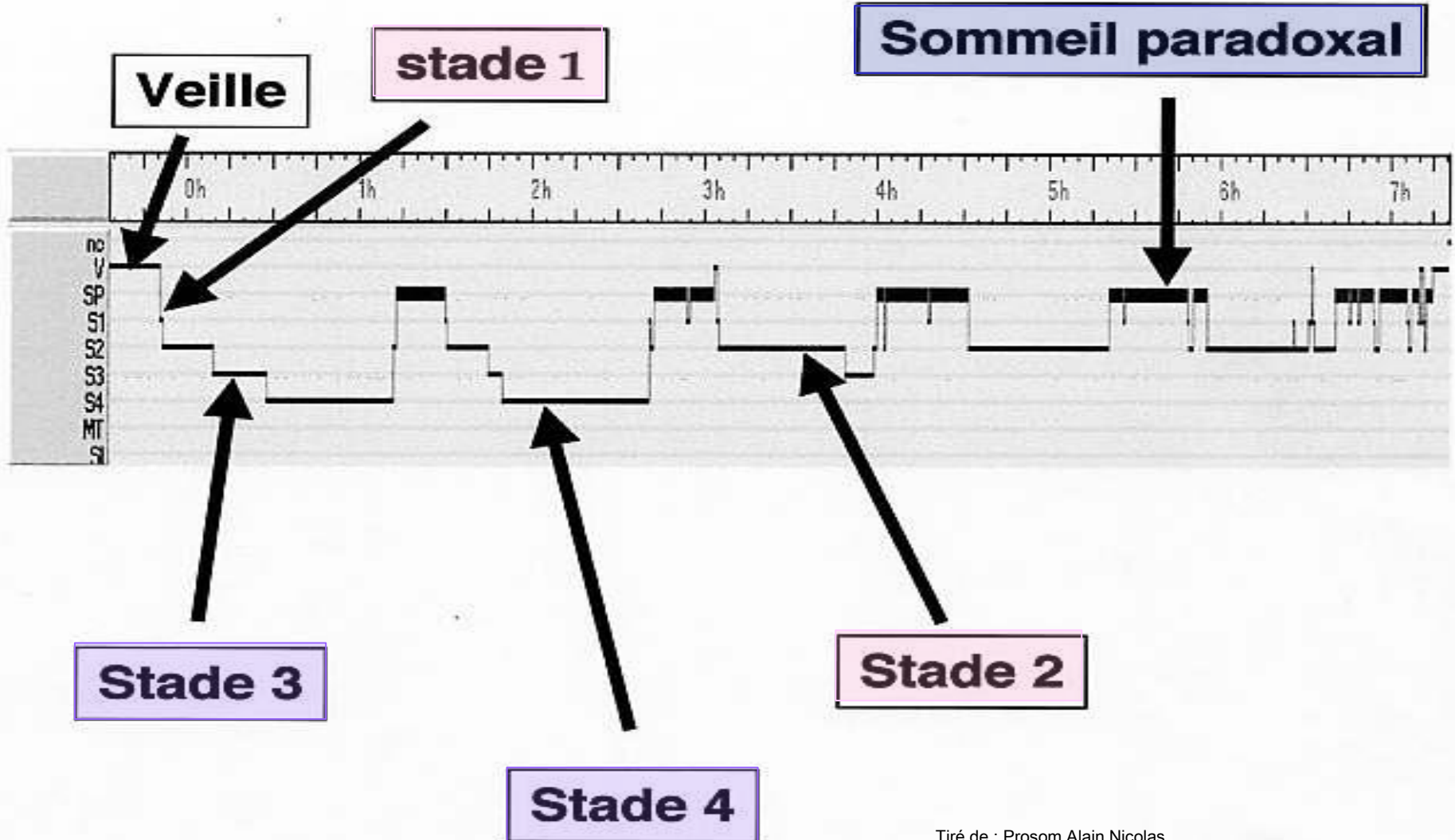


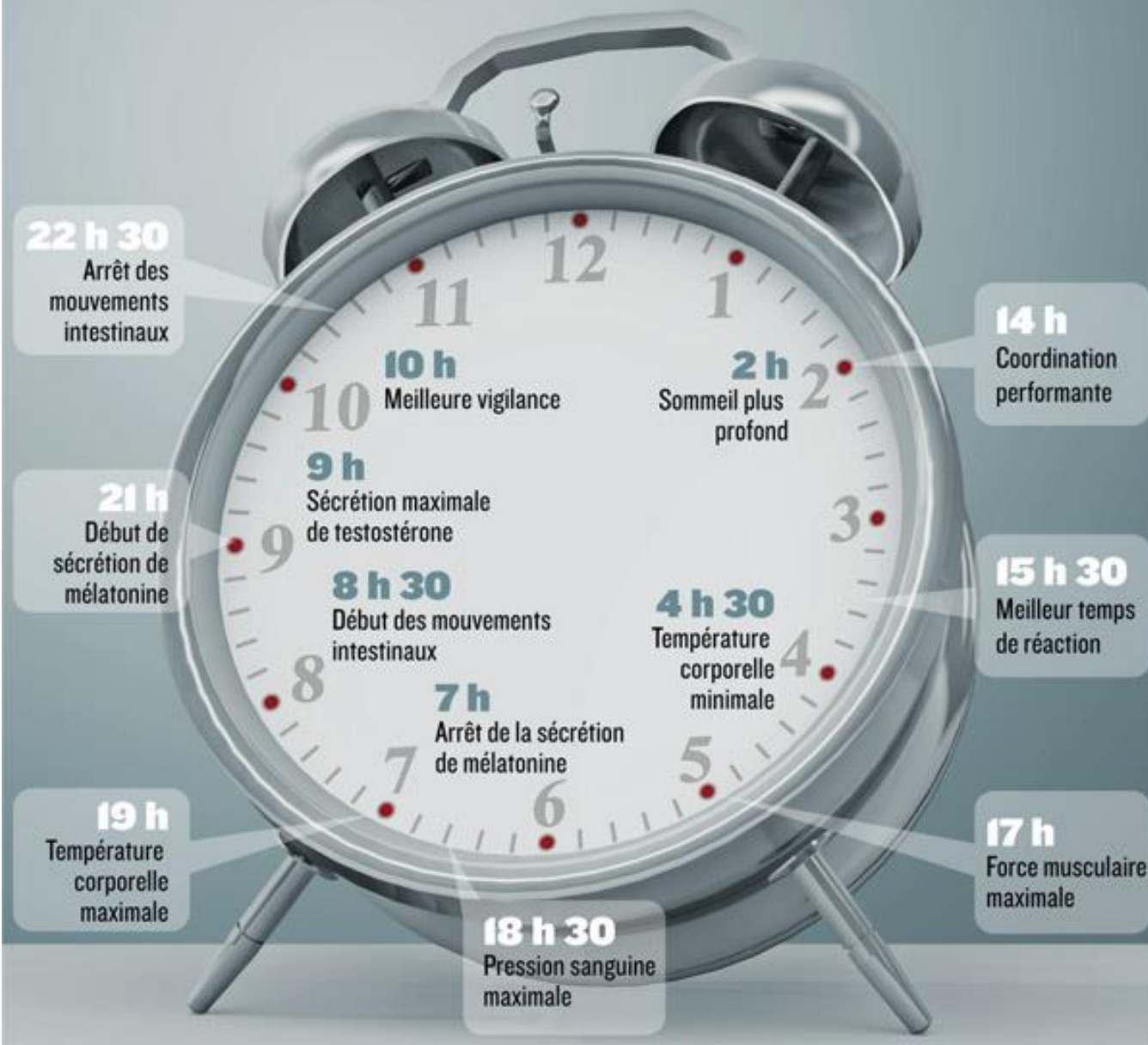
Image tirée de:

<http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenf/fig9.php>

Hypnogramme



QUELQUES RYTHMES CHRONOBIOLOGIQUES



Signes d'un mauvais sommeil?

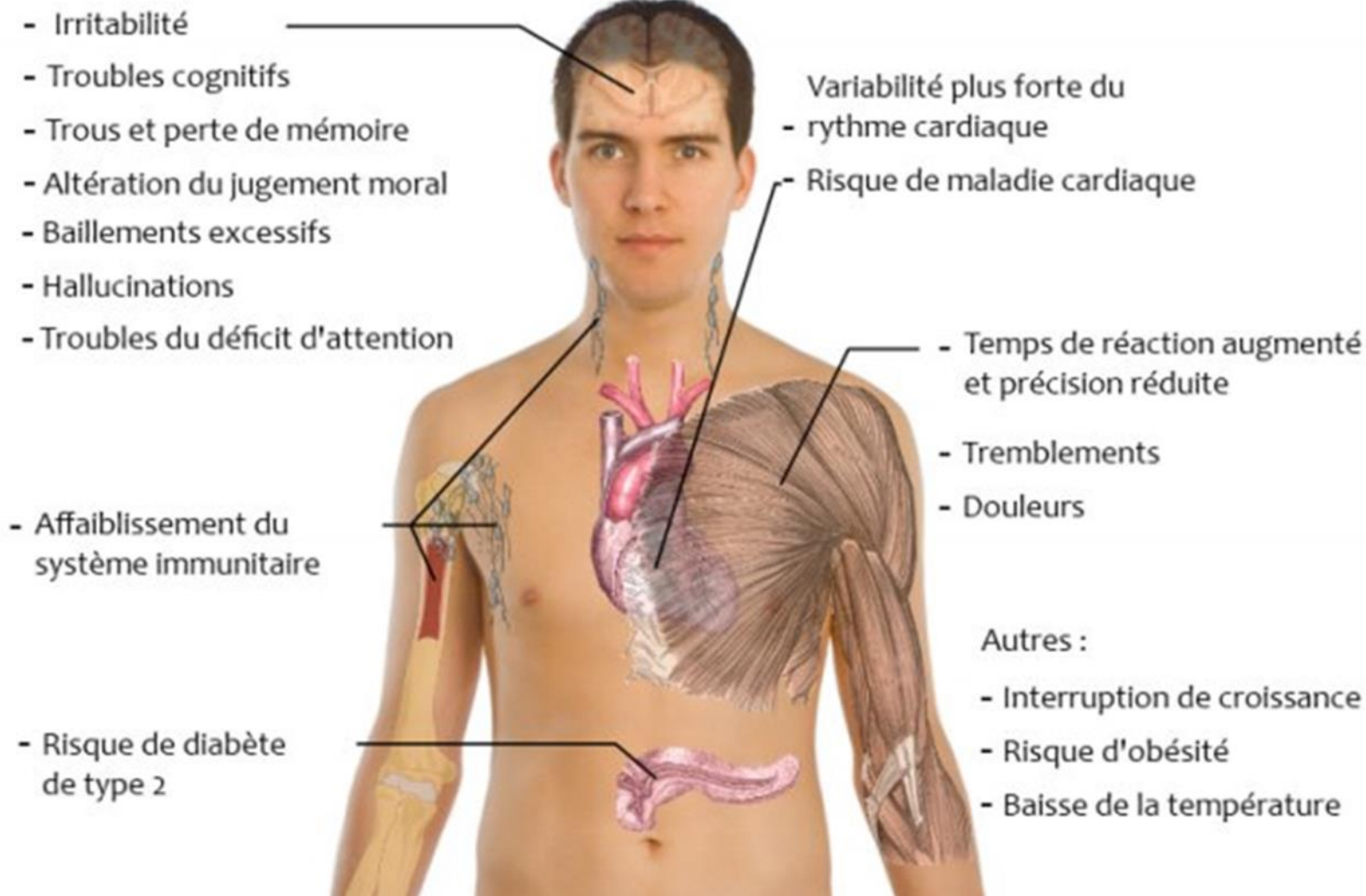


Signes d'un mauvais sommeil

- Difficulté à se lever le matin, malgré un sommeil normal et un éveil spontané
- Somnolence diurne, besoin de se reposer
- Prolongement du sommeil les jours de repos
 - Grasse matinée
 - Sieste
 - Se coucher plus tôt
- Des signes de fragmentation du sommeil avec éveils involontaires
 - Réveil spontané trop tôt le matin
 - Réveils régulier durant la nuit

Effets de la privation de sommeil

Wikimedia Commons - Traduction française par Bluejean.fr



Hygiène du sommeil

1. Des horaires réguliers



Hygiène du sommeil



2. Environnement de sommeil



Hygiène du sommeil

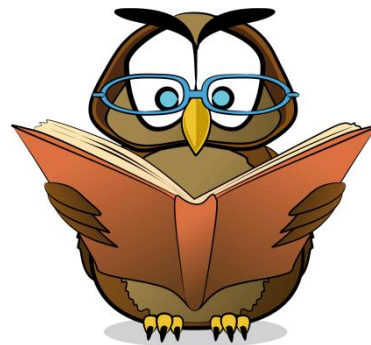


3. Alimentation



Hygiène du sommeil

4. Rituels d'endormissement



Hygiène du sommeil

5. Activité physique



Hygiène du sommeil

6. Réveils nocturnes



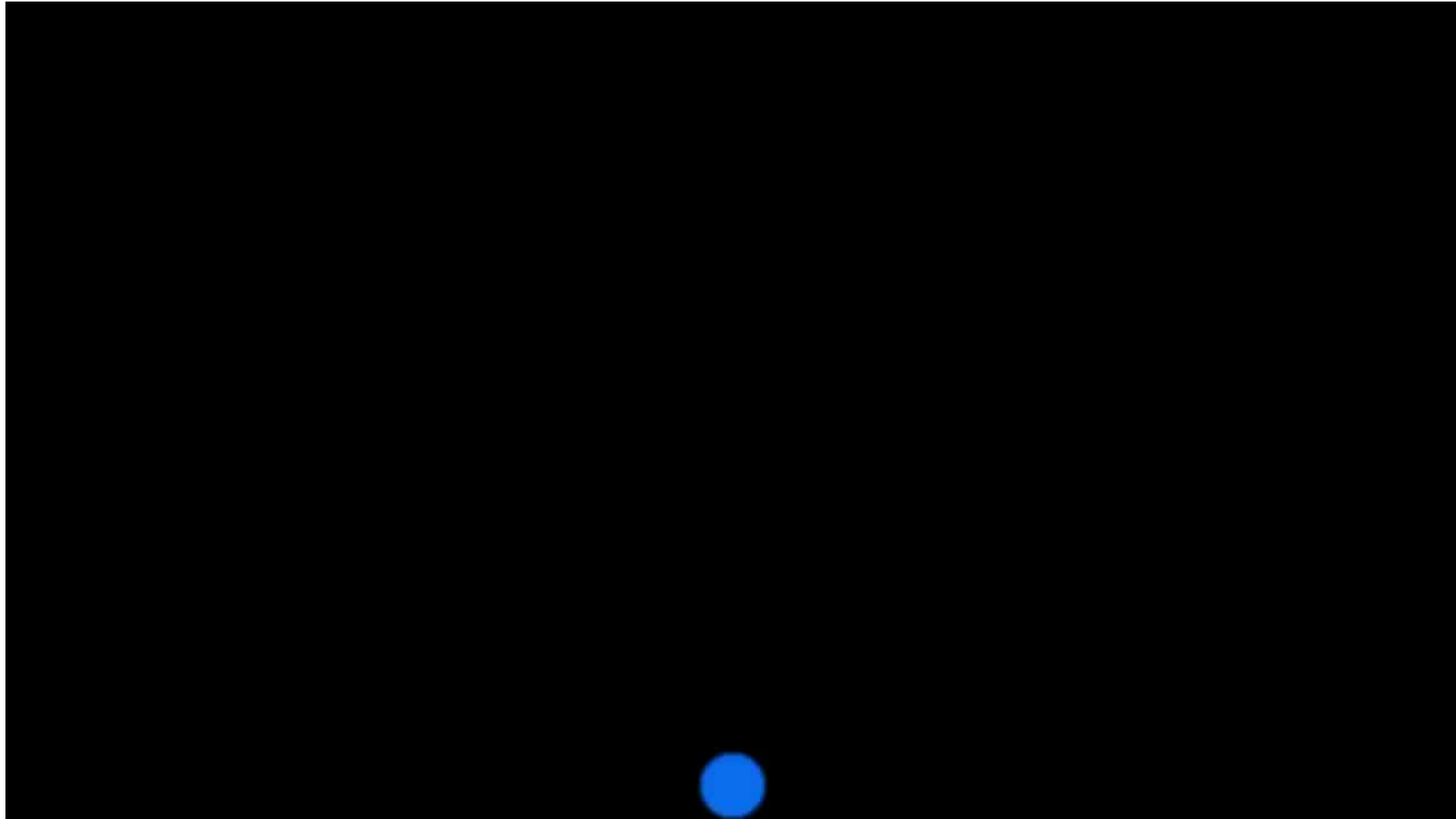
Cohérence cardiaque

Première étape: corps cerveau

Expirer
sur 5
secondes



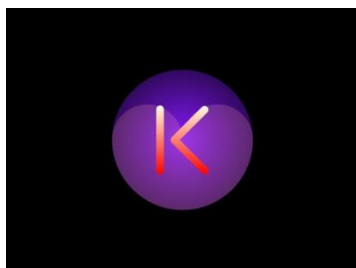
Inspirer
sur 5
secondes



Applications pour smartphone



Respirelax



Kardia – Cohérence cardiaque
& Relaxation



**CardioZen: la cohérence
cardiaque**

Adresses spécifiques

- ❖ **Centre Lausannois de Médecine du Sommeil**
021 323 29 23, Dr Eric Lainey
- ❖ **CHUV – recherche sur le sommeil (CIRS)**
021 314 67 48, Dr. R. Heinzer
www.sommeil.ch
- ❖ Tests en ligne www.cenas.ch
- ❖ **Ligues de la Santé, secteur santé en entreprise.**
Anouck Luini Macchi, 021 623 37 37
anouck.luini@fvls.vd.ch

Tests en ligne

The screenshot shows the website www.cenas.ch/test-evaluation-qualite-sommeil/. The page features the CENAS logo (Centre du Sommeil) and a navigation menu with the following items: Cenas, Le sommeil, Prestations, Tests en ligne (highlighted), Professionnels de santé, Contact, and Blog. A search bar is visible on the right. Below the navigation, a section titled "Découvrez nos test gratuits pour évaluer votre sommeil !" lists several tests:

- + Etes-vous concernés par les troubles du sommeil ?
- + Évaluez votre risque d'apnées du sommeil
- + Évaluez votre niveau de somnolence
- + Évaluez le niveau de somnolence de votre enfant
- + Etes-vous plutôt du soir ou du matin ?
- + Évaluez votre niveau de fatigue
- + Évaluez la qualité de votre sommeil
- + Évaluez la sévérité de votre syndrome des jambes sans repos

<http://www.cenas.ch/>



MERCI !

**Et Bonne
nuit!**

