

Sommeil

**Pour
retrouver le
plaisir de
dormir**



NOUS PASSONS 1/3 DE NOTRE VIE À DORMIR...

C'est donc important de s'y intéresser, d'autant que la qualité de notre sommeil a une influence directe sur notre qualité de vie, nos relations et notre santé. Pour certains, dormir est un plaisir, pour d'autres, c'est un calvaire. Il y a toujours une bonne (ou une mauvaise) raison de rester éveillé... Ce guide a pour vocation de vous apporter les meilleures astuces pour apprendre ou réapprendre à dormir.

MIEUX CONNAÎTRE LE SOMMEIL

Le sommeil, une perte de temps ?

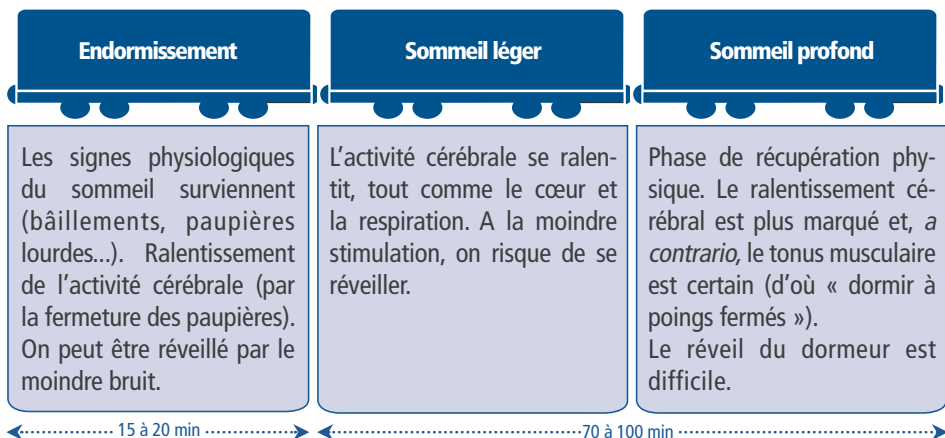
Loin d'être une perte de temps, le sommeil contribue à préserver votre bien-être et votre santé :



- Il permet de récupérer physiquement, psychologiquement et intellectuellement.
- Il favorise la concentration et la mémorisation des informations reçues.
- Il facilite la bonne gestion du stress et le maintien de l'équilibre affectif.
- Il renforce l'efficacité des défenses immunitaires (production d'anticorps).
- Il assure la croissance chez l'enfant et la production d'hormones nécessaires à la régénération des cellules de l'organisme (cicatrisation, renouvellement cellulaire).
- Il participe à la régulation de la glycémie et à l'élimination des toxines.

Le sommeil, comment ça marche ?

Une nuit correspond à une succession de cycles (4 à 5 en moyenne). Chaque cycle dure 90 minutes environ et se compose de plusieurs phases :



Sieste et sommeil

La sieste est souvent bénéfique si elle est faite dans de bonnes conditions :

- choisir un endroit calme et de préférence en semi-obscurité ;
- faire une pause de 5 à 20 minutes pour se détendre, sans chercher à s'endormir absolument ;
- programmer son réveil pour 20 minutes de sieste maximum. Au-delà, notre corps rentre en sommeil profond.

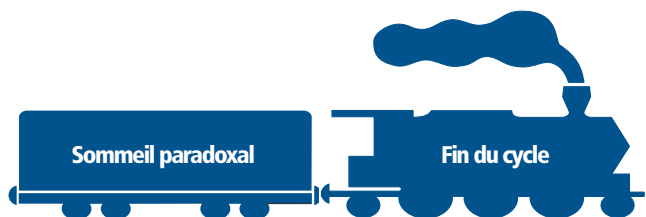
Quelques chiffres

- 27% des étudiants français ont des difficultés pour s'endormir plusieurs fois par semaine et 19 % des étudiants franciliens dorment moins de 6 heures par jour¹.
- 85 % des jeunes de 15 à 20 ans sont, en période scolaire, en manque de sommeil de 2 heures par jour².
- 45 % des Français âgés de 25 à 45 ans se plaignent de ne pas dormir assez. Le travail et l'anxiété en seraient les principales causes³.

¹ D'après l'enquête « la Santé des Etudiants » SMEREP / Harris - 2011

² D'après l'enquête INSERM

³ D'après l'Institut du Sommeil et de la Vigilance



Permet surtout la récupération psychique (phase des rêves).
L'activité cérébrale et le mouvement des yeux sont proches de l'éveil tandis que le corps est profondément endormi.

Conduit au réveil ou à un nouveau cycle de sommeil. Le dormeur passe alors par une phase de sommeil transitoire.

.....70 à 100 min



LE MANQUE DE SOMMEIL PEUT NUIRE À LA SANTÉ

Au début, le manque de sommeil peut passer inaperçu. On ne se sent pas fatigué. Il finit ensuite par s'installer, entraînant un repos insuffisant et des phases de sommeil non réparateur. On ne peut pas constituer des réserves de sommeil : on parle alors de « dette de sommeil ».

En cas de difficultés de sommeil, parlez-en à votre médecin. La prise de médicaments sera à envisager seulement sur son avis. Les médicaments (somnifères...) et les produits dopants/excitants, pris sans avis médical, masquent ou atténuent temporairement certains de vos symptômes sans être pour autant la solution.

QUIZZ : Quel type de dormeur sommeille en vous ?

Ce test, d'après « l'échelle de somnolence d'Epworth », permet d'apprécier votre niveau de somnolence en journée. Attribuez une valeur de 0 (jamais envie de dormir) à 3 (fort risque de s'endormir) pour chacune de ces situations :

SITUATION	Jamais 0 point	Faible 1 point	Moyen 2 points	Fort 3 points
En train de lire.				
Devant la télévision ou au cinéma.				
Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, en cours, en réunion...).				
Passager d'une voiture ou d'un transport en commun roulant depuis plus d'une heure sans interruption.				
Allongé, l'après-midi.				
Assis, en train de parler à quelqu'un.				
Assis au calme, à la fin d'un repas sans alcool.				
Dans une voiture immobilisée quelques minutes, à un feu rouge ou dans un embouteillage.				

Calculez vos résultats :

- En dessous de 8, vous n'avez pas de dette de sommeil.
- De 9 à 14, vous présentez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.
- Au-delà de 15, il est conseillé de consulter un médecin (voir les adresses en fin de brochure).

QUELLES CONSÉQUENCES POUR LA VIE DE TOUS LES JOURS ?

Outre le manque d'énergie, de nouvelles difficultés apparaissent :

- en termes d'apprentissage (mémorisation, concentration),
- en termes d'efficacité : absentéisme, diminution des performances...
- d'un point de vue psychologique : irritabilité, troubles de l'humeur, angoisse, diminution de la résistance au stress...
- pour rester éveillé dans la journée : fatigue, somnolence diurne, diminution de la vigilance.

D'autres répercussions sont également fréquentes :

- accidents de la route chez les jeunes,
- impacts sur la santé (diabète, dépression ...),
- consommation de médicaments.

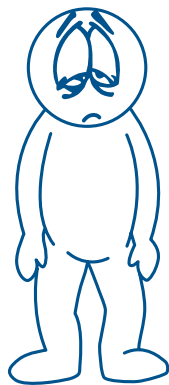
Le saviez-vous ?

1 accident sur 3 sur autoroute est lié à la somnolence, contre 1 accident sur 6 pour l'alcool et 1 sur 10 à la vitesse. Les heures à risques sont la nuit (entre 2h et 7h du matin) et l'après-midi : entre 14h et 16h.

Quels sont les troubles de sommeil ?

Les troubles de sommeil les plus fréquemment relevés :

- Insomnie : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes ou réveils matinaux prématurés.
- Syndrome de Retard de Phase de Sommeil : exagération des tendances naturelles à se coucher et à se lever tard, menant alors à une habitude difficilement réversible.
- Apnée du sommeil : arrêts répétés de la respiration au cours du sommeil, dus à une obstruction de la gorge, entraînant des éveils rarement mémorisés.
- Narcolepsie : endormissements irrésistibles avec un risque de pertes brutales de tonus musculaire, au moment de l'arrivée de certaines émotions.



EN PRATIQUE, COMMENT DORMIR MIEUX OU PLUS ?

Connaître ses besoins en sommeil



Chaque personne a des besoins différents (de 6 à 10 heures), il est important de les connaître et de les respecter. Cependant, la réalité de la vie étudiante, entre « révisions, loisirs, trajets, soirées, emplois du temps, jobs étudiants... », ne facilite pas toujours la connaissance de ses besoins.



Petite astuce

Les vacances sont l'occasion d'observer son temps de sommeil sur 3 à 4 nuits. Après récupération de la fatigue, je peux définir la durée de sommeil idéale, celle qui me permet de me sentir en forme (en vacances, on dort souvent 1 ou 2 heures de plus). Durant cette période sont exclues les sorties très tardives, les grandes siestes en journée.

Concilier rythme étudiant et sommeil



→ **Jouer aux jeux vidéo, téléphoner des heures durant le soir ou « chatter » sur internet...**, sont autant d'activités qui réduisent la quantité et la qualité de sommeil. Si l'habitude s'installe, elles peuvent entraîner de sérieux troubles du sommeil.

→ **Le stress des examens peut perturber le sommeil.** Pourtant, dormir aide à récupérer de la fatigue psychique, à traiter et à analyser les influx « stressants » reçus chaque jour. Le sommeil est donc indispensable à la vie des étudiants : il permet de consolider ce que la mémoire a enregistré, mais aussi de gérer le stress pour éviter qu'il ne s'accumule !

→ **Et si j'ai eu une nuit blanche ?** Pour récupérer, il est conseillé de s'endormir à son heure habituelle pour dormir ainsi plus profondément et, si possible, un peu plus longtemps. Reprendre ensuite un rythme régulier dès le lendemain soir. Il faut éviter la sieste trop longue (au-delà de 20 minutes) car elle risque de décaler mon rythme d'endormissement le soir.

Agir sur la qualité de mon sommeil

S'il est difficile d'alléger ma charge de travail, je peux en revanche agir sur d'autres facteurs pour améliorer mon sommeil :

Quel facteur ?	Pourquoi ?	Conseils pour mieux dormir et retrouver la forme et le sourire !
La lumière	Le noir complet ou la faible intensité de lumière favorise l'endormissement, <i>a contrario</i> de la lumière intense qui bloque la sécrétion de mélatonine.	<ul style="list-style-type: none">• Le soir, je favorise les activités calmes, sans lumière agressive (y compris l'écran d'ordinateur).• J'utilise des volets ou des rideaux.
La température	Le corps diminue naturellement sa température à l'heure du coucher. Une température trop élevée dans la chambre entraîne une adaptation physiologique qui perturbe l'endormissement et le sommeil.	<ul style="list-style-type: none">• Je préfère une température de 18/19°C pour la chambre, mais sans avoir froid.
Les habitudes	Les habitudes : télévision, ordinateur, téléphoner, travailler ses cours... Réalisées tardivement et à répétition, ces activités peuvent influencer la qualité du sommeil.	<ul style="list-style-type: none">• Je respecte mon lit en tant que lieu de sommeil (j'évite travail, télévision...).• Je suis à l'écoute de mon corps dès les premiers signaux de sommeil.
L'activité physique	La pratique régulière d'une activité physique favorise l'endormissement rapide et augmente la durée du sommeil profond, ainsi que la vigilance.	<ul style="list-style-type: none">• Je pratique une activité physique régulière (mais j'évite après 20h). Cela favorise notamment le relâchement du corps en fin de journée.
L'alimentation	Une alimentation équilibrée contribue à assurer tous les jours un bon maintien des états de veille et de sommeil ainsi qu'à limiter le stress.	<ul style="list-style-type: none">• J'adopte, de manière générale, un mode de vie basé sur l'équilibre alimentaire.• J'essaie le soir de manger en quantités adaptées : ni trop, ni pas assez.• Je ne fais pas l'impasse du petit déjeuner, qui indique à l'horloge biologique que la journée commence.
Les excitants	Les excitants (café, tabac, vitamines, boissons énergisantes...), mais aussi l'alcool, peuvent perturber les états de veille et de sommeil. Ces produits ont tendance à masquer les effets de la fatigue, plutôt que de traiter le problème en lui-même.	<ul style="list-style-type: none">• J'évite de consommer café, thé ou vitamines après 17h.• Avant d'utiliser des médicaments, je demande l'avis de mon médecin ou de mon pharmacien.



QUESTIONS PRATIQUES...



Faut-il se lever tous les jours à la même heure ?

Il est conseillé de respecter une certaine régularité dans les horaires de lever et de coucher. L'homme a besoin de références, comme l'alternance jour/nuit par exemple et de rituels d'endormissements (se brosser les dents, lire...). Le cerveau se prépare ainsi à l'état de sommeil.

Je mets souvent plus de 20 minutes à m'endormir, est-ce normal ?

D'une manière générale, si vous ne parvenez pas à vous endormir après 20 minutes, au coucher ou lors de réveils nocturnes, essayez de faire une pause : couché sur le dos avec les bras le long du corps, concentrez-vous sur votre respiration (intensité et durée d'expiration). Si la durée d'endormissement excède très régulièrement 30 minutes pendant plusieurs semaines, cela peut correspondre à un trouble du sommeil. Il faut alors consulter votre médecin traitant.

Je passe mes soirées devant mon PC, est-ce en lien avec mes insomnies ?

Cette activité, très stimulante aux niveaux visuel, physique et intellectuel, est déconseillée après 20h car elle empêche le cerveau de ressentir les premiers signes de sommeil. La lumière, déglagée par l'écran d'ordinateur, bloque la sécrétion de mélatonine.

Contacts utiles

RÉSEAU MORPHÉE www.reseau-morphee.org

Des informations sur les troubles du sommeil, des tests pour mieux connaître son sommeil.

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE www.institut-sommeil-vigilance.org

Informations et adresses des centres de sommeil.

SMEREP :

16 boulevard du Général Leclerc - 92115 CLICHY CEDEX (courrier uniquement)

Tél. 01 56 54 36 34 - www.smerep.fr

- **Nos accueils** - Horaires et accès sur www.smerep.fr, rubrique « Nos points d'accueil »
- **Accueil général** : 54 boulevard Saint-Michel - 75006 PARIS
- **Notre centre médical et dentaire « Études & Santé »** - Consultations en tiers payant

12 rue Viala - 75015 Paris - M° Duplex

Tél. médical : 01 53 95 30 00 ou 01 53 95 30 01 - Tél. dentaire : 01 53 95 30 21

Médecins généralistes (avec ou sans rendez-vous) - Spécialistes (sur rendez-vous) : gynécologue, dermatologue, ophtalmologue, psychiatre...

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec les médecins du centre médical Études et Santé (Paris).



La SMEREP vous accompagne et vous oriente

Vous êtes étudiant ou lycéen, professionnel de santé, membre d'une association étudiante ? Vous souhaitez recevoir des brochures santé ou que l'on vous accompagne dans l'organisation d'une action de prévention ? Contactez-nous sur prevention-sante@smerep.fr.