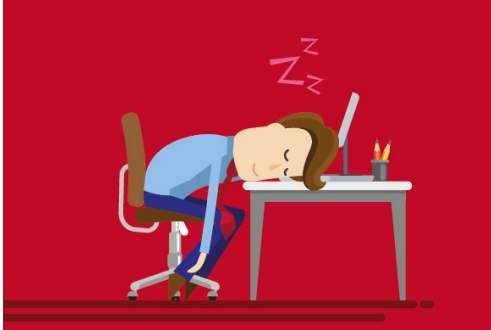


## LA QUALITE DU SOMMEIL



Depuis l'industrialisation du travail, des horaires imposés par les entreprises et les transports qui s'allongent, la durée du sommeil s'est progressivement réduite au cours du siècle passé. Avec l'apparition des écrans nomades qui voyagent jusque dans la chambre à coucher, des réseaux sociaux et des emails professionnels que l'on traite à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, on observe actuellement une aggravation du manque de sommeil.

Outre cette durée réduite, on s'aperçoit également qu'un sommeil de bonne qualité n'est pas toujours au rendez-vous !

### Dormir, un besoin vital !

Vigilance, fatigue et sommeil sont des phases naturelles du rythme biologique humain. Des phénomènes physiologiques très différents se produisent au cours de chacune de ces phases. Le sommeil est crucial et même vital, car c'est la phase de récupération physique et mentale, tant au niveau global du corps que de chaque tissu et de chaque cellule.

Déjà après 24h sans dormir, les paramètres se dérèglent : glycémie en hausse, vigilance et concentration en baisse, tissus gras perturbé... Le sommeil d'une nuit se compose d'une succession de 4 à 6 cycles de 90 à 110 minutes chacun. Au début de chaque cycle, les bâillements indiquent qu'il est possible de s'endormir et de « prendre le train du sommeil ». Si l'on rate ce train-là, il faut attendre le passage du prochain, approximativement 1h30 plus tard. Pour s'endormir plus facilement, il faut bien se connaître pour repérer « son heure » et se coucher à temps.

1

### Les heures avant minuit comptent-elles vraiment plus ?

Oui ! Mais contrairement à ce que l'on croit, elles ne comptent pas double. En début de nuit, il y a plus de sommeil profond qui permet la récupération physique et cellulaire, alors qu'en fin de nuit, c'est plutôt du sommeil paradoxal (rêves) qui consolide la mémoire et la gestion de l'humeur et des émotions.

### En pratique, quelques points clés pour bien recharger les batteries

#### Aménager un cadre de sommeil favorable:

- chambre bien occultée et au calme,
- éviter les écrans dans la chambre: smartphone, pc, tablette ou télévision,
- ventiler la chambre chaque jour,
- maintenir la température à maximum 18°C,
- éviter les couvertures ou une couette trop chaudes,
- entretenir ou changer la literie si nécessaire.

#### Adapter son hygiène de vie:

- pratiquer une activité physique modérée, mais pas en toute fin de soirée,
- se mettre au lit à l'heure des bâillements,
- avoir une routine de mise au lit qui prépare à l'endormissement: brossage des dents, lecture,...
- des exercices de relaxation par la respiration peuvent aider à l'endormissement,
- éviter les écrans lumineux dans l'heure qui précède le coucher,
- éviter de fumer juste avant le coucher.



## Adapter son alimentation:

- stopper la consommation d'excitants 6h avant le coucher (caféine, guarana),
- limiter la consommation d'alcool (bière, vin, liqueurs, digestifs) car ils déstructurent le sommeil: 1 verre le soir avec le repas, puis de l'eau ou des tisanes,
- éviter les repas copieux ou gras en soirée : la digestion « assomme », mais le sommeil est moins bon et le risque de reflux nocturne augmente,
- privilégier des repas légers, riches en légumes et féculents, avec des portions de viande ou de poisson modérées.

**Si votre sommeil n'est pas de bonne qualité ou que vous devez dormir en journée, faites le test suivant :**

## ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

L'échelle de somnolence d'Epworth est un questionnaire qui mesure la somnolence diurne. La probabilité de s'endormir est cotée de 0 à 3 selon le risque d'assoupissement :

0 = jamais d'assoupissement : « cela ne m'arrive jamais » ;  
 1 = risque faible d'assoupissement : « il y a un petit risque que cela m'arrive » ;  
 2 = risque modéré d'assoupissement : « il m'arrive de somnoler dans ces circonstances » ;  
 3 = risque élevé d'assoupissement : « je somnole à chaque fois dans cette situation ».

**Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir dans les situations suivantes:**  
(cochez votre score)

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| Assis en train de lire.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| En regardant la télévision.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Assis, inactif, dans un lieu public.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Comme passager dans une voiture roulant pendant 1h sans s'arrêter, ou un bus, train, métro ou avion. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Allongé pour se reposer l'après-midi quand les circonstances le permettent.                          | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Assis en train de parler à quelqu'un en face-à-face ou au téléphone.                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Assis calmement à table ou dans un fauteuil après un repas sans alcool.                              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Au volant d'une voiture immobilisée quelques minutes dans un encombrement.                           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| <b>TOTAL SUR 24</b>  |   |   |   |   |

2

**En dessous de 8:** vous n'avez pas de dette de sommeil.  
**De 9 à 14:** vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.  
**Si le total est supérieur à 15:** vous présentez des signes de somnolence diurne excessive.  
 Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil.  
 Sinon, pensez à changer vos habitudes.

