



# PROBLÈMES COURANTS LIÉS AU SOMMEIL

## CAUSES ET SYMPTÔMES D'UN SOMMEIL MÉDIOCRE



**Un sommeil régulier et suffisant joue un rôle crucial sur la santé physique en permettant à l'organisme de se régénérer et de récupérer.**

Bien que les besoins en matière de sommeil soient différents chez chaque individu, en moyenne, entre sept et huit heures de sommeil sont nécessaires par nuit pour la plupart des adultes pour qu'ils soient suffisamment reposés et attentifs.

Cependant, la majorité d'entre nous ne bénéficie pas d'autant de sommeil de manière régulière. Au fil du temps, la fatigue peut être considérée comme normale, ce qui entraîne une altération des fonctions cognitives et a un effet néfaste sur la santé à long terme.

Dans cette édition, nous nous penchons sur les problèmes courants liés au sommeil et donnons quelques conseils pour mieux dormir.

## COMPRENDRE LE SOMMEIL

Quand nous dormons, notre organisme traverse deux cycles : le sommeil paradoxal, également appelé le **sommeil REM (Rapid Eye Movement)** et le **sommeil NREM (Non-Rapid Eye Movement)**. Le sommeil NREM comprend quatre phases.

En général, une personne traverse les quatre phases de sommeil NREM avant d'entrer dans le sommeil REM, puis reprend la première phase du sommeil NREM et le cycle recommence. Un cycle de sommeil complet peut prendre jusqu'à 100 minutes, chaque phase de sommeil pouvant durer entre 5 et 15 minutes.

### Les différentes phases du sommeil

**Phase 1 :** il s'agit d'une phase de sommeil léger où la personne dort par intermittence et peut se réveiller facilement.

**Phase 2 :** il s'agit d'une phase de sommeil léger où le mouvement des yeux cesse, le rythme cardiaque ralentit et la température corporelle baisse. L'organisme se prépare au sommeil profond.

**Phases 3 et 4 :** il s'agit des phases de sommeil profond. Pendant le sommeil profond, les hormones sont libérées, ce qui permet à l'organisme de se régénérer et de récupérer. Le système immunitaire se renforce également pendant le sommeil profond.

**La phase de sommeil REM :** pendant la phase de sommeil REM, les yeux bougent rapidement dans différentes directions et le cerveau est plus actif. Les rêves surviennent généralement pendant la phase de sommeil REM.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Les bébés peuvent passer jusqu'à 50 % de leur sommeil en phase REM, contre 20 % chez les adultes.*

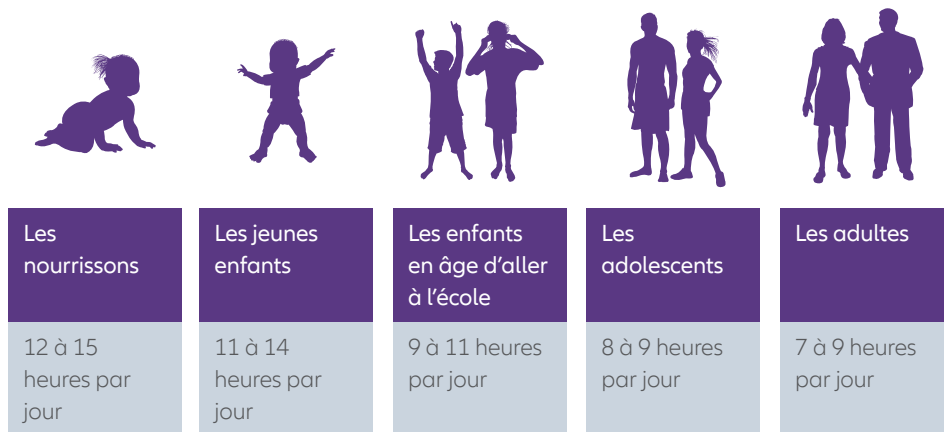
*Lorsque les différentes étapes du sommeil ne se suivent pas, l'impact peut être important et avoir de graves conséquences lorsque l'on est éveillé.*

## COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL AVONS-NOUS BESOIN ?

Des études sur le sommeil ont révélé que les femmes âgées de 30 à 60 ans dorment en moyenne 30 minutes de plus que les hommes du même âge. De toutes les catégories d'âge, les hommes d'âge moyen sont ceux qui dorment le moins.

L'heure de se coucher a un impact considérable sur la durée du sommeil. Plus une personne se couche tard, moins elle dort. L'heure du réveil n'a que très peu d'effet sur la durée du sommeil.

La quantité de sommeil nécessaire pour être au mieux de sa forme pendant la journée est différente chez chaque personne. De manière générale :



## CONSÉQUENCES D'UN SOMMEIL MÉDIocre

Un manque de sommeil peut entraîner les problèmes suivants :

Fatigue	Troubles cognitifs
Mauvaise coordination entre les yeux et les mains	Problèmes de mémoire
Problèmes de santé mentale	Système immunitaire fragile
Capacité de concentration faible	

Conduire lorsque l'on manque de sommeil ou que l'on est somnolent est extrêmement dangereux. Des études ont révélé que la conduite d'une personne qui manque de sommeil est aussi dangereuse, voire pire que celle d'un individu en état d'ébriété.

Ne jamais conduire si :

Vous avez du mal à rester concentré(e)	Vous baillez régulièrement
Vous oubliez que vous conduisez depuis quelques kilomètres	Vous rêvez éveillé(e) ou êtes étourdi(e)
Votre tête est lourde	Vous ne roulez pas droit



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*En moyenne, les femmes entre 30 et 60 ans dorment 30 minutes de plus que les hommes du même âge.*

*Beaucoup d'adultes dorment moins quand ils vieillissent. Toutefois, la quantité de sommeil nécessaire pour l'organisme reste la même.*

*La quantité de sommeil nécessaire augmente également lorsqu'une personne a manqué de sommeil les jours précédents. Ne pas assez dormir crée un **manque de sommeil**.*



### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Des études ont révélé que les hommes d'âge moyen sont ceux qui dorment le moins.*

## COMMENT SAVOIR SI JE DORS ASSEZ ?

Il existe des signes avant-coureurs qui peuvent nous alerter sur le manque de sommeil et nous permettre de prendre les mesures nécessaires :

### **Vous ne parvenez pas à rester éveillé(e)**

Vous endormir quand vous n'êtes pas actif(ve), ou avoir des difficultés à rester éveillé(e) pendant la journée peuvent être les signes de problèmes liés au sommeil.

### **Consommation excessive de café**

Parce que le café est un stimulant, beaucoup en consomment le matin au réveil ou comme un remontant pendant la journée. Toutefois, boire du café pour rester actif(ve) et alerte pendant la journée peut être le signe d'un manque de sommeil.

La caféine peut être consommée avec modération. Toutefois une consommation excessive peut entraîner des troubles du sommeil et être à l'origine d'insomnie et d'anxiété.

### **Problèmes de mémoire**

Les problèmes de mémoire peuvent être le signe d'un manque de sommeil.

Le sommeil est essentiel pour apprendre et former des souvenirs. Le manque de sommeil affecte la capacité d'une personne à apprendre efficacement et consolider les souvenirs pour permettre plus tard de s'en rappeler.

### **Prise de poids**

Bien souvent, si le cerveau ne bénéficie pas de l'énergie générée par le sommeil, il tentera de l'obtenir avec la nourriture. Le manque de sommeil peut augmenter la production de ghréline et de leptine dans l'organisme, créant alors des envies croissantes d'aliments sucrés et inhibant la capacité naturelle à se sentir rassasié(e).

### **Trop dormir pendant les jours de congés**

Nous méritons tous un peu de repos pendant nos jours de congés. Toutefois, rester au lit pendant plus de 11 heures le weekend peut être le signe que l'organisme tente de rattraper un manque de sommeil accumulé.

Il ne s'agit pas d'une habitude saine. En effet, l'organisme tente de rattraper le manque de sommeil qui s'est accumulé de manière régulière.

### **Se réveiller fatigué(e)**

Se sentir fatigué(e) au réveil ou se réveiller avec un mal de gorge, la bouche sèche ou un mal de tête peut indiquer l'existence d'un problème lié au sommeil tel que l'apnée du sommeil ou le reflux gastro-œsophagien.

### **Plus irritable que d'habitude**

Une personne qui manque de sommeil a tendance à être irritable et de mauvaise humeur. Le sommeil et l'humeur sont étroitement liés. Un sommeil insuffisant ou médiocre peut causer de l'irritabilité, du stress, de l'anxiété et de la colère.



### **LE SAVIEZ-VOUS ?**

*C'est l'heure à laquelle on se couche qui détermine principalement la durée du sommeil.*

### **Conseils pour bien dormir**

Une bonne nuit de sommeil permet au corps et à l'esprit de se régénérer et d'être en pleine forme. Les conseils suivants peuvent aider votre corps à obtenir le repos nécessaire :

- Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour
- Évitez les longues siestes pendant la journée
- Dormez dans une chambre fraîche, calme et obscure
- Effectuez des exercices de relaxation avant de vous coucher
- Faites des exercices de manière régulière, mais évitez toute activité physique juste avant de vous coucher
- Évitez de regarder la télévision au lit
- Éteignez tous les appareils électroniques et téléphones portables avant de vous coucher
- Réduisez votre consommation de caféine pendant la journée
- Ne mangez pas de gros repas avant de vous coucher
- Si vous ne parvenez pas à trouver le sommeil, levez-vous et faites quelque chose de relaxant jusqu'à ce que vous sentiez venir la fatigue



### **LE SAVIEZ-VOUS ?**

*Chaque demi-heure de sommeil en plus fait la différence dans le fonctionnement cognitif quotidien.*

# PROBLÈMES COURANTS LIÉS AU SOMMEIL

Pour certaines personnes, le manque de sommeil est le résultat d'un trouble du sommeil qui interrompt leur cycle de sommeil ou les empêche de dormir correctement.

## Ronflement

Ronfler est un problème courant qui peut toucher tout le monde, bien qu'il soit plus fréquent chez les hommes et les personnes en surpoids.

Le bruit produit par le ronflement est le résultat de l'afflux d'air bloqué lors de son passage par la bouche et le nez. Cela peut avoir un effet néfaste sur le sommeil, non seulement pour la personne qui ronfle mais également pour son/sa partenaire.

Pour éviter les ronflements, les ronfleurs devraient suivre les conseils suivants :

- Dormir sur le côté plutôt que sur le dos
- Perdre du poids
- Éviter l'alcool
- Rester bien hydraté

## Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil survient lorsque les voies respiratoires supérieures se bloquent. Cela provoque une respiration faible ou de brèves interruptions dans la respiration. Cette interruption peut entraîner le réveil soudain de l'individu pour tenter de reprendre sa respiration.

L'apnée du sommeil est plus fréquente chez les hommes, notamment chez ceux qui sont en surpoids ou obèses.

Les symptômes de l'apnée du sommeil comprennent :

- Fatigue
- Ronflement
- Réveil soudain suite à un manque d'air
- Bouche sèche ou maux de tête le matin
- Manque de concentration
- Agitation pendant le sommeil
- État de fatigue au réveil le matin

Perdre du poids et ne pas boire d'alcool sont les moyens les plus efficaces pour éviter l'apnée du sommeil.

## Bruxisme

Grincer les dents est très fréquent durant le sommeil. Si cela devient régulier, les dents peuvent être endommagées et des douleurs peuvent être ressenties dans la mâchoire.

Bien que les causes du bruxisme ne soient pas clairement définies, le port d'une protection intra-buccale (protège-dents) fournie par un dentiste peut permettre de l'éviter.

## Insomnie

L'insomnie survient lorsqu'une personne ne dort pas assez, a du mal à s'endormir ou se réveille fréquemment.

L'insomnie est bien souvent temporaire, elle est causée par l'anxiété, trop de caféine, le stress ou de mauvaises habitudes.

Les symptômes de l'insomnie comprennent :

- Des difficultés à trouver le sommeil
- Se réveiller fréquemment et des difficultés à se rendormir
- Se réveiller avant l'heure du réveil
- Être fatigué(e) le matin au réveil
- Être somnolent(e) pendant la journée

Garder de bonnes habitudes est un des moyens les plus efficaces pour lutter contre l'insomnie.

## Syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) également appelé « Maladie de Willis-Ekbom » se caractérise par le besoin impérieux de bouger les jambes. Les symptômes du SJSR se font surtout ressentir la nuit et peuvent empêcher de dormir.

Prendre de bonnes habitudes de sommeil, faire des exercices et réduire la caféine peuvent aider à atténuer les symptômes du SJSR.

## Décalage horaire

Le décalage horaire survient lorsqu'une personne traverse plusieurs fuseaux horaires dans un court laps de temps et que son horloge biologique (rythme circadien) ne s'est pas adaptée. Plusieurs jours peuvent être nécessaires pour que le corps s'adapte au nouveau fuseau horaire. Cela peut entraîner de la fatigue, des problèmes de concentration ainsi que des troubles du sommeil.

Les conseils suivants peuvent aider face au décalage horaire :

- Bien dormir la nuit qui précède le départ
- Éviter le stress le jour du départ
- Prendre un vol de jour si possible
- Régler sa montre sur l'heure locale de sa destination au moment de l'embarquement
- Rester bien hydraté(e) pendant le vol
- À l'arrivée, rester éveillé(e) jusqu'à l'heure habituelle du coucher (heure locale)
- Suivre de bonnes habitudes liées au sommeil sur place



## VOTRE COUVERTURE D'ASSURANCE SANTÉ INTERNATIONALE

Le sommeil est essentiel et a un impact considérable sur chaque aspect de la vie quotidienne. Une bonne nuit de sommeil est la solution pour être en bonne santé et pour un fonctionnement optimal pendant la journée. Il peut arriver parfois de mal dormir. Toutefois les problèmes peuvent survenir lorsque mal dormir devient régulier.

Bien que certains problèmes occasionnent juste une gêne pour vous et votre partenaire, d'autres problèmes, s'il sont réguliers, peuvent s'avérer bien plus graves.

Mangez de manière saine et équilibrée, maintenez un poids normal et suivez les conseils pour bien dormir indiqués ci-dessus. Faites de beaux rêves !

Dr Sucher, directrice médicale chez Allianz Partners.