

19^{ème} Journée du Sommeil[®]

22 mars 2019



www.journeesudusommeil.org

Organisé par :

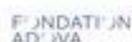
INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



Avec le soutien majeur du groupe :



Sous le patronage des :



Polyclinique
Grande Synthe

**Centre Sommeil Littoral
« Morphée »**

Dr Aron et coll

13^{ÈME} JOURNÉE DU SOMMEIL
22 MARS 2013

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

MGEN

www.journeedusommeil.org

14^{ÈME} JOURNÉE DU SOMMEIL
28 mars 2014

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

15^{ÈME} Journée du Sommeil
27 mars 2015

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

16^{ÈME} Journée du Sommeil
18 mars 2016

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

17^{ÈME} Journée du Sommeil
17 mars 2017

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org

18^{ÈME} Journée du Sommeil
16 mars 2018

Ouvre l'œil sur ton Sommeil!

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

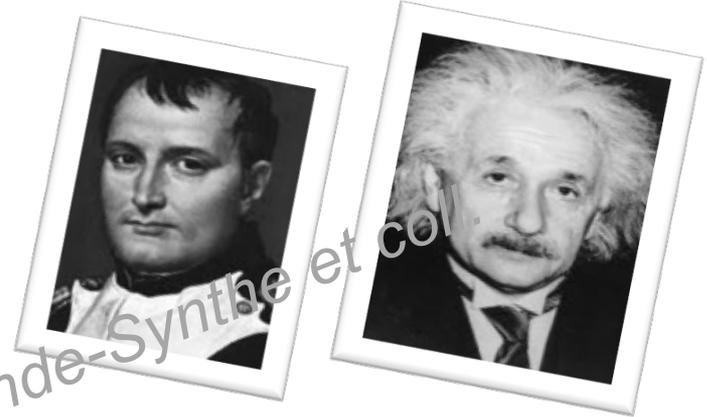
www.journeedusommeil.org

A CHACUN SON SOMMEIL ... c'est génétique au départ

QUELS DORMEURS ÊTES-VOUS?

Courts ou longs dormeurs

- **Court dormeur** : 5 - 6 h par jour
(0,5 % de très courts dormeurs < 5h)
- **Moyen dormeur** : 7 - 8 h par jour
- **Long dormeur** : > 9 h par jour



9 à 10 h en 1910

2018 ; 6h34 à 7h12 (WE)!!!

BESOINS DE SOMMEIL 8 (à 9 H) ADULTES
9 à 10 H ADOS
10 à 11 H ENFANTS

MATIN (couche tot , leve tot)

SOIR (couche tard ,leve tard)

INTERMEDIAIRE

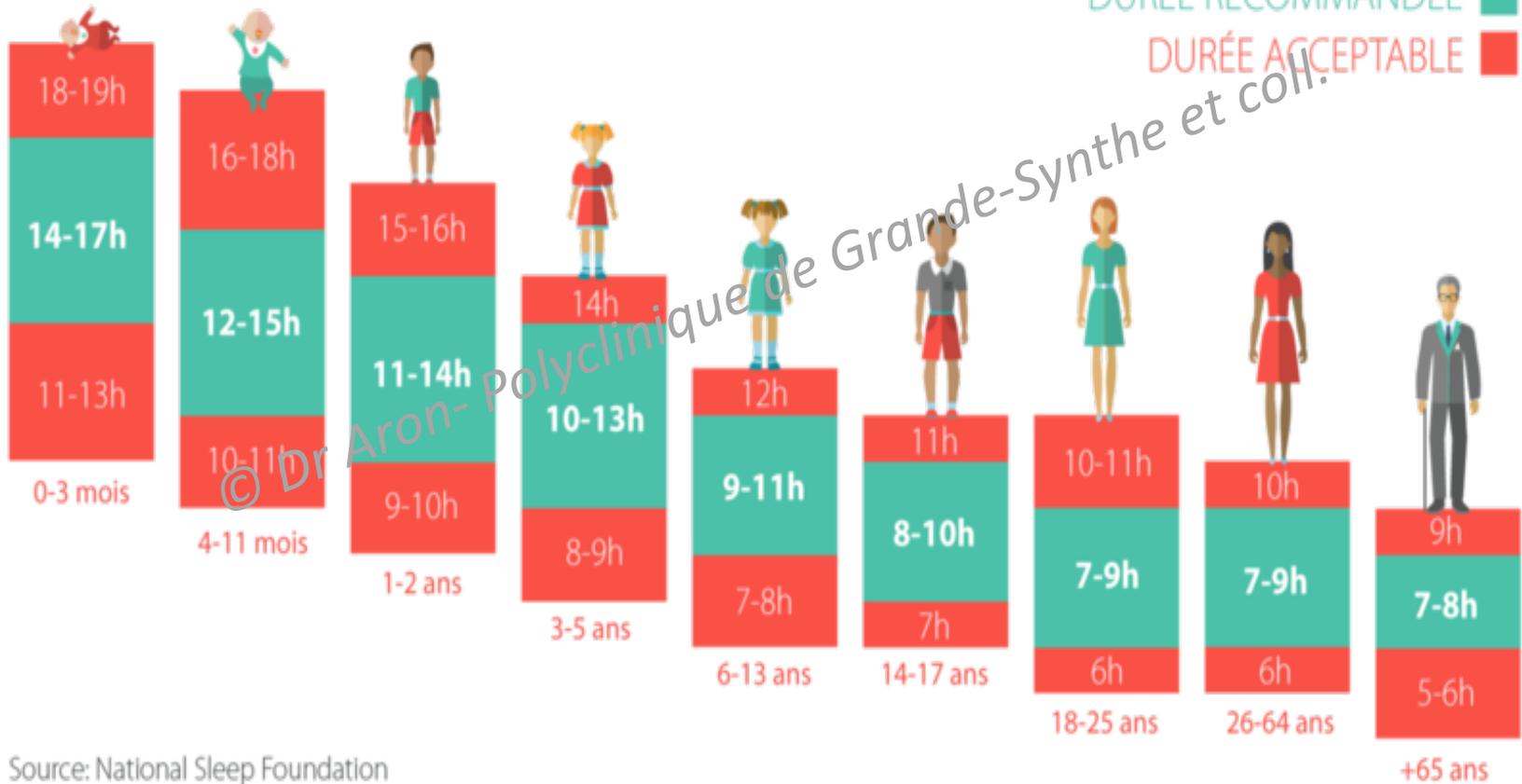
Type
« CHRONOBIOLOGIQUE »

SOMMEIL RECOMMANDÉ

HEURES DE SOMMEIL

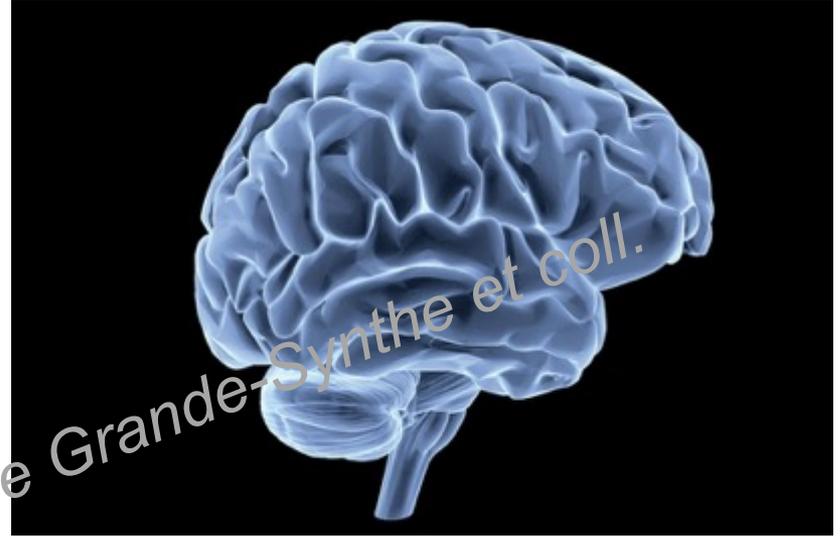
DURÉE RECOMMANDÉE ■

DURÉE ACCEPTABLE ■



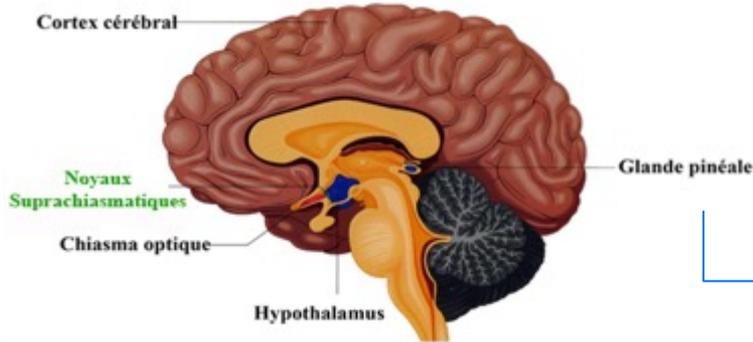
Source: National Sleep Foundation

A CHACUN SON SOMMEIL mais

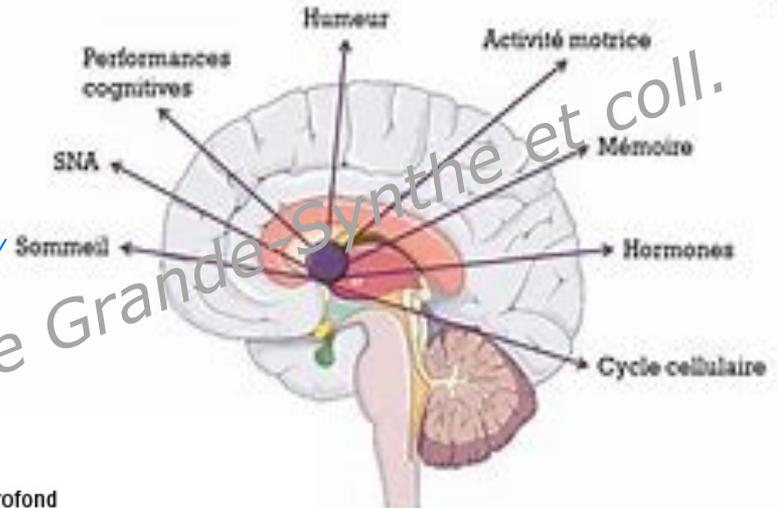


© Dr Aron- Polyclinique de Grande-Synthe et coll.
Nous passons **1/3** de notre vie à dormir.
Dormir permet de rééquilibrer le corps humain.

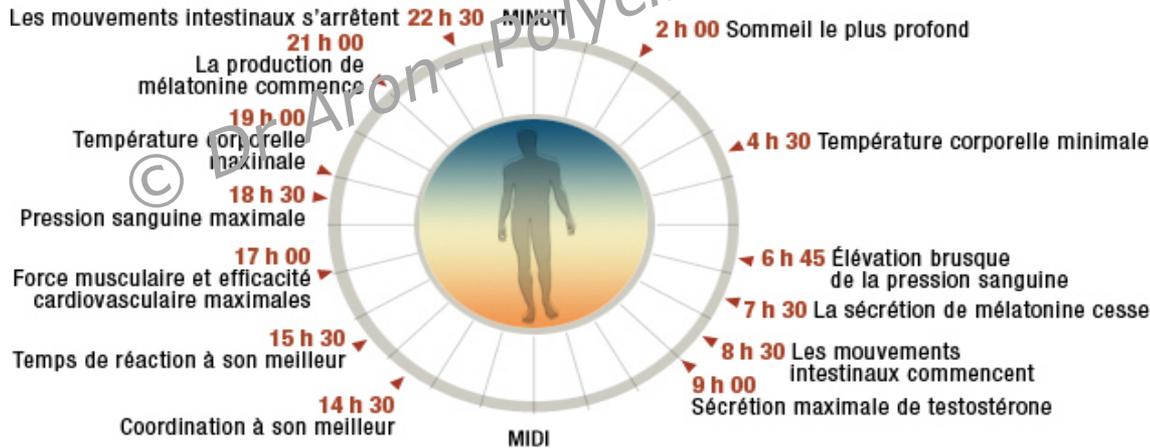
Le sommeil, un besoin vital.



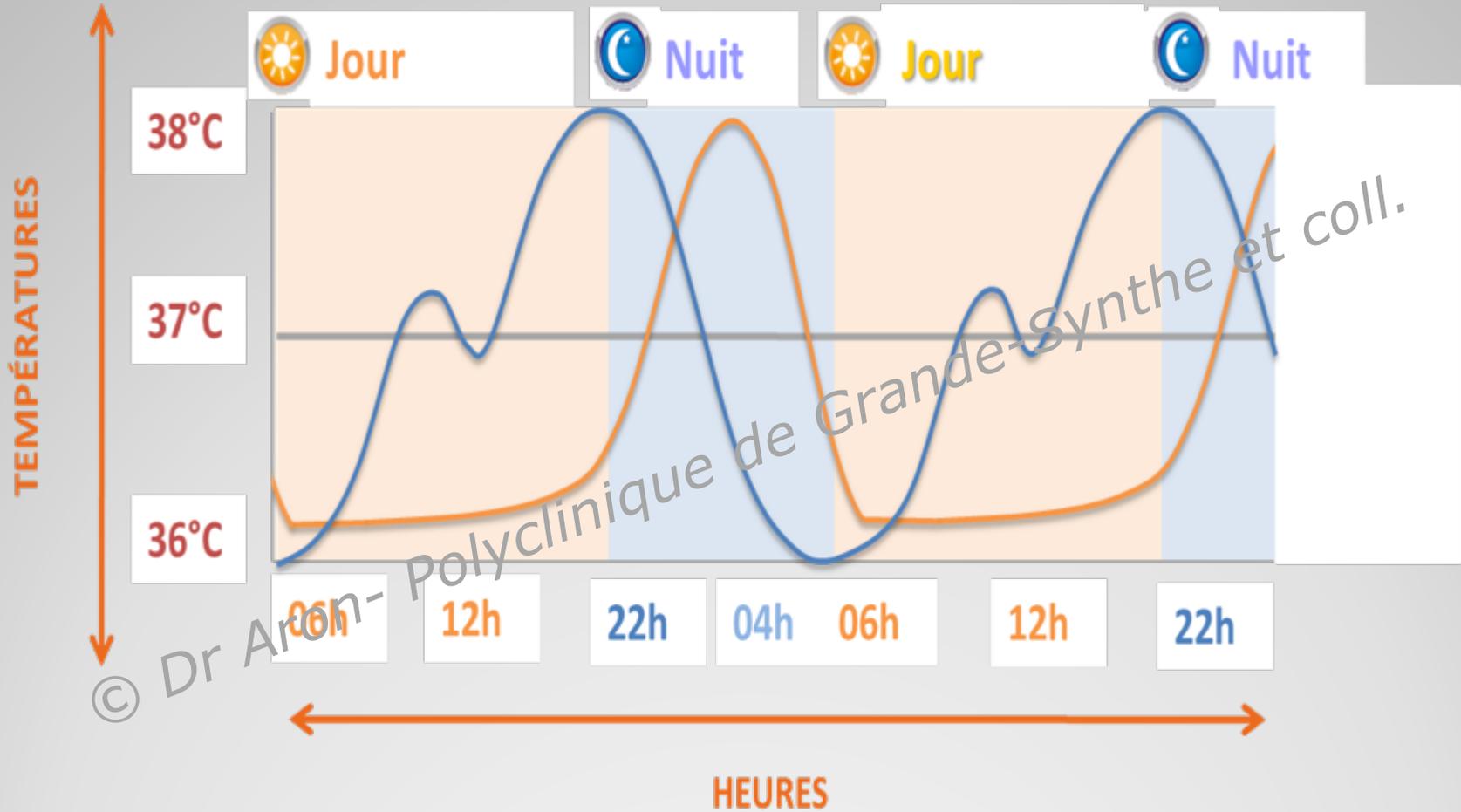
+ Système circadien Fonctions contrôlées par l'horloge



QUELQUES RHYTHMES CIRCAIDIENS

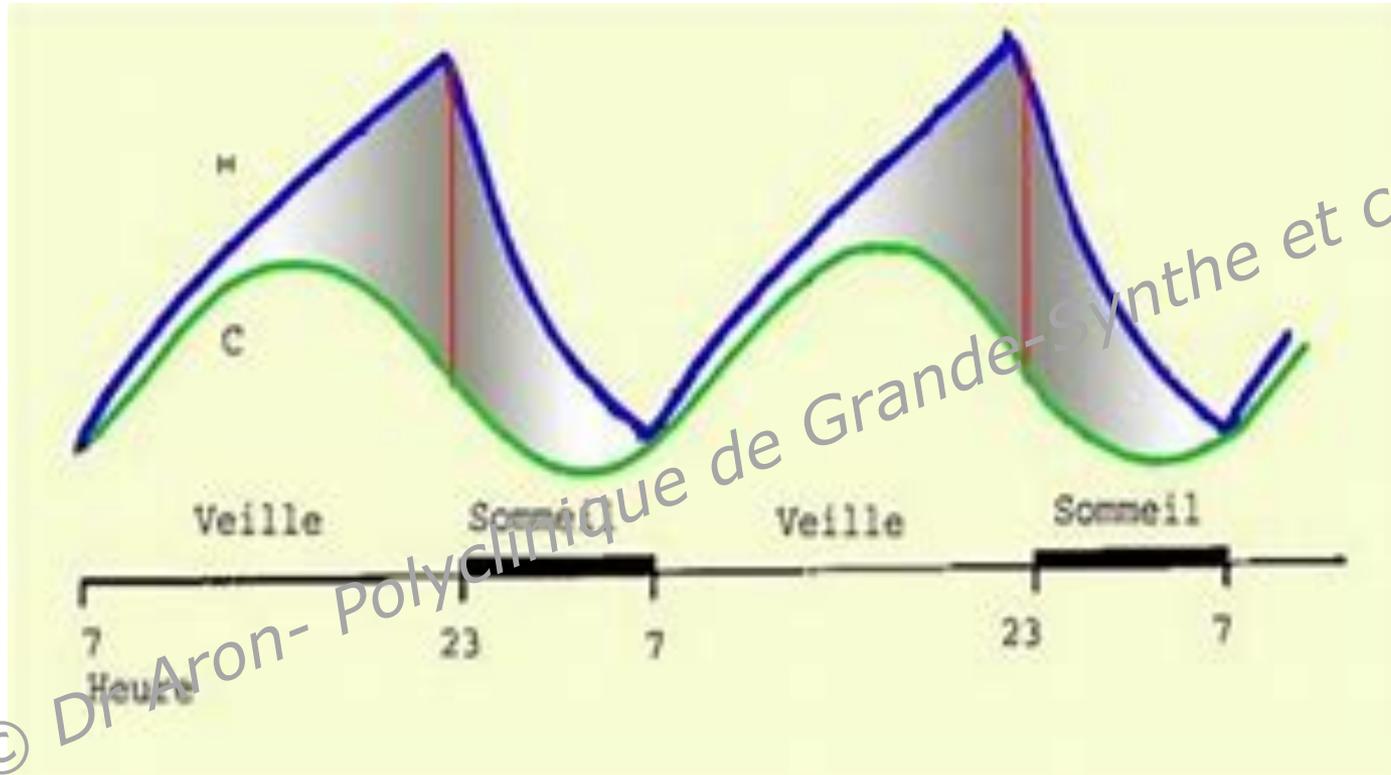


*Latin .circa ; autour
.dies ; jour
24h +/-*



2 Rythmes circadiens sous contrôle de l'horloge

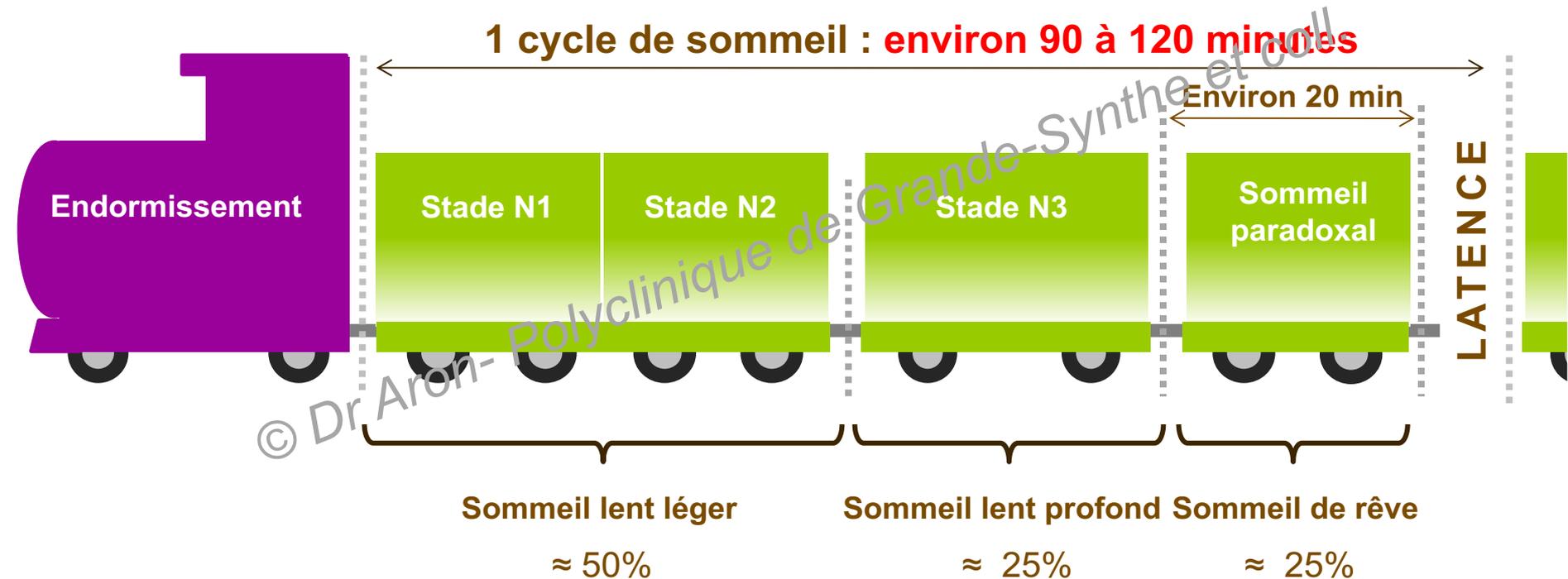
— Mélatonine (hormone de nuit) — température



Processus homéostatique ; adénosine sous contrôle des ondes delta du sommeil profond...de la veille

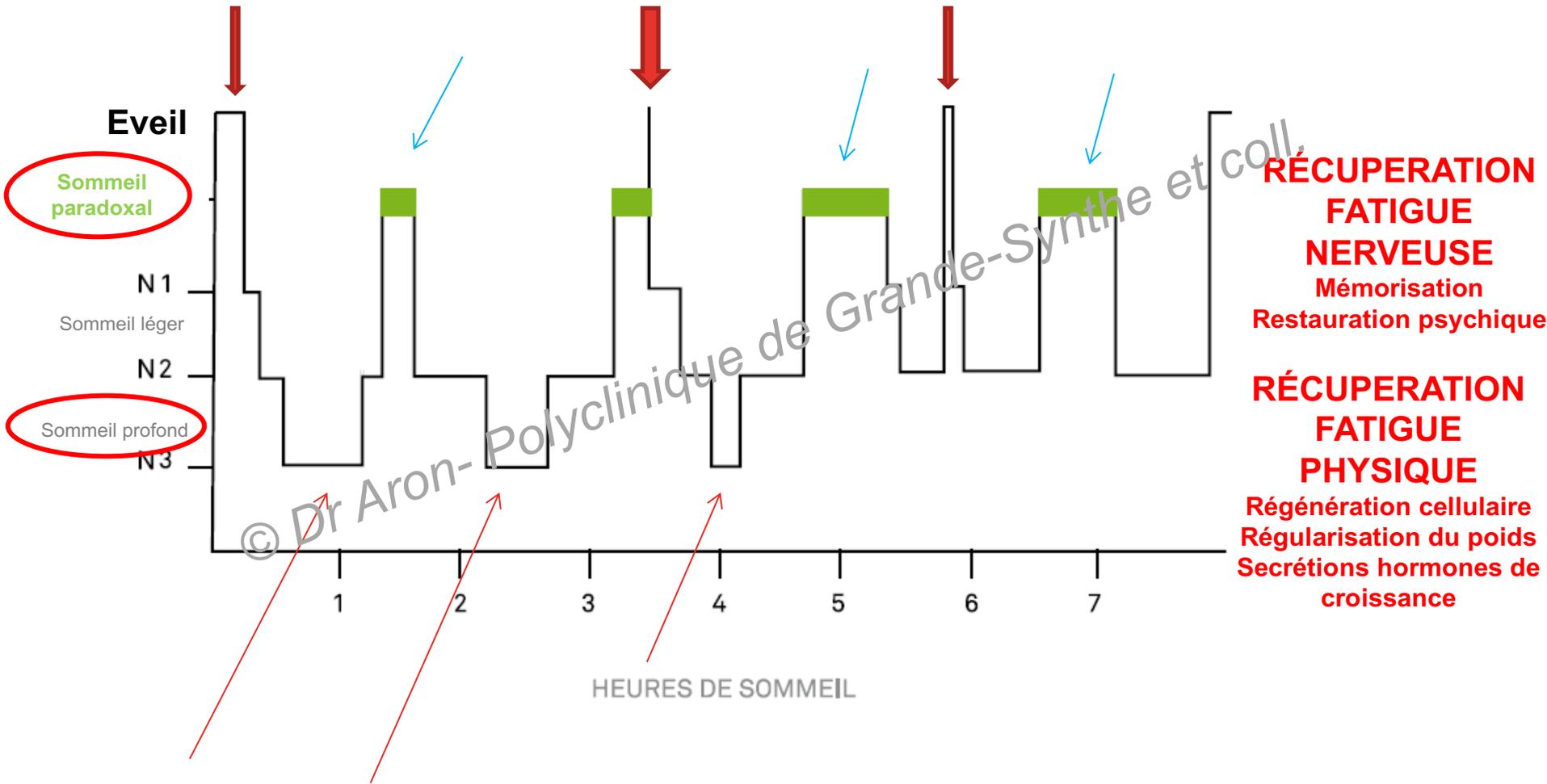
LES CYCLES DU SOMMEIL

Le train du sommeil



Une nuit de sommeil sera composée de la succession de 3 à 5 cycles.

Hypnogramme

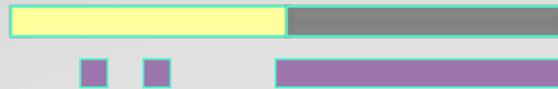




Nouveau-né



1 an



Adulte



Personne âgée



■ période de sommeil



© Dr Aron- Polyclinique de Grande-synthe et coll.

LA DETTE DE SOMMEIL OU PRIVATION CHRONIQUE DE SOMMEIL



**QUELLES CONSEQUENCES ? QUELS
RISQUES POUR LA SANTE EN 2019?**

Un risque vital, mortel

Chez l'homme, **record** « Randy Gardner » : 264 h...
11 jrs et 25 minutes EN 1964

1. Somnolence et fatigue chroniques
2. Troubles de l'humeur ; irritabilité , colère, agressivité...
3. Désorganisations cognitives; troubles visuels, DTS...
4. Altération des performances : concentration , mémorisation...

Privation totale de sommeil chez le... **rat** : mort en
40 jrs

LES plaintes SONT FRÉQUENTS en 2019...

- **1 français sur 3** se plaint de troubles du sommeil

Difficultés à s'endormir, à maintenir son sommeil, réveils fréquents, réveils précoces...



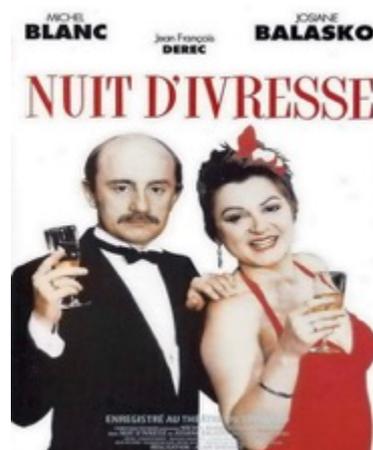
- **1 français sur 4** a tendance à somnoler dans la journée



Un Risque accidentel

☀️ La dette de sommeil entraine **un risque accidentel** équivalent à celui de **l'alcool**

- ⇒ 18 heures d'éveil = Alcoolémie **0,5 g/l**
- ⇒ 24 heures d'éveil = Alcoolémie **1 g/l**



Un risque métabolique

les sujets dormant **moins de 5 heures / nuit**
risque d'**obésité** **2,5 X + important** que ceux
dormant **> 7 heures**

Les sujets dormant **moins de 5 heures / nuit** ont
un risque de diabète multiplié **par 2,5** par
rapport à ceux dormant entre 7 et 8 heures

Un risque métabolique

- **JOUR** ; sécrétion de **GHRELINE** (estomac) qui **stimule** l'appétit
- **NUIT** ; sécrétion de **LEPTINE** (cellules adipeuses) qui **coupe** l'appétit (résister à un jeun de 8h nocturne !)

Moins de sommeil = diminution de la durée de la sécrétion de leptine + augmentation de la ghréline donc déséquilibre



Un risque cardiovasculaire

Une durée de sommeil inférieure à 5 heures augmente le risque d' **HTA ... et +**

La privation de sommeil augmente la **douleur**

Dette de sommeil et **dépression** – suicide chez les adolescents.



Un risque

SOMMEIL < **6H** = **12 X +** DE RISQUE DE MOURIR QUE SOMMEIL ENTRE **7 ET 8H**

Méta analyse (1993 à 2015 soit 153 études 5 172 710 individus)



ALORS... QUELQUES CONSEILS
pour une bonne hygiène de sommeil
Le sommeil n'est pas un acte volontaire
et ne nécessite pas d'effort particulier !

Respectez son rythme biologique ; tendance du matin, du soir, petit, moyen ou gros dormeur

TROP DE CHALEUR ...

MAUVAIS DORMEUR !!

- Bain /douche chaude 2h avant le coucher sinon préférez la douche tiède pour **ne pas augmenter trop la température corporelle.**
- Aérez votre chambre, assurez-vous d'avoir une **température** confortable durant toute la nuit, aux alentours de **18-19°**
- Le réchauffement des extrémités, tels que porter des **chaussettes**, permet de dégager de la chaleur et de baisser sa température corporelle et ainsi améliorer le sommeil.
- **Ne pas multiplier les couches** de pyjamas, de couvertures, laisser un lit « défait »



TROP DE LUMIERE... MAUVAIS DORMEUR !!




Comment la lumière bleue nuit à notre corps?

L'exposition à la lumière bleue favorisent troubles du sommeil, de la vision (myopie, DMLA) ainsi que des troubles de l'attention et

Elle est aussi composée de lumière bleue violette qui favorise les risques de DMLA.

Depuis 2006, la durée quotidienne de temps passé devant les écrans chez les adultes a augmenté de **53%**

Les adultes passent 6 heures par jour devant un écran. 40 % d'entre eux ressentent des troubles visuels.

Environ 3 personnes sur 10 consultent leur téléphone au réveil et avant de se coucher.

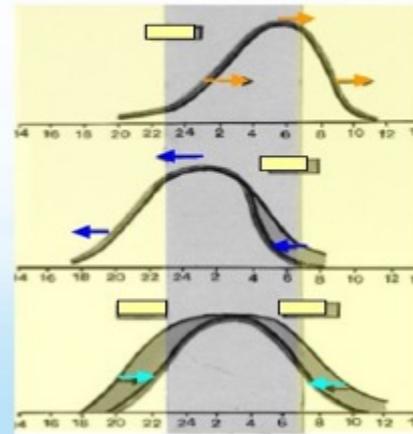
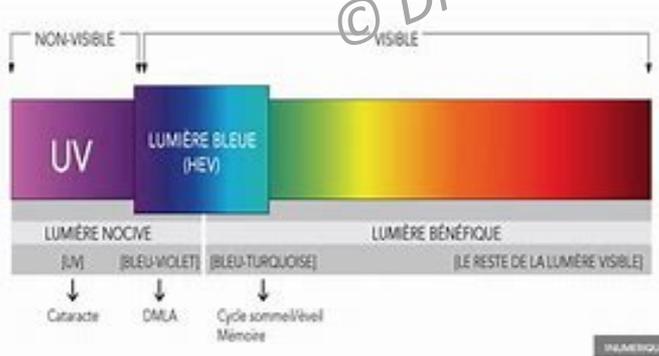
Les 16-25 passent 9 heures par jour devant un écran. Environ 50 % d'entre eux se plaignent d'une gêne visuelle.



© Dr Aron- Polyclinique de Grande-Synthe et coll.



La lumière et la mélatonine



- Une lumière intense le soir décale la sécrétion (effet de retard de phase)
- Une lumière intense le matin avance la sécrétion
- Une lumière intense matin et soir rétrécit la sécrétion

DES NOUVELLES TECHNOLOGIES PRÉSENTES JUSQUE DANS LE LIT

4 FRANÇAIS SUR 10

UTILISENT ORDINATEUR, TABLETTE, SMARTPHONE LE SOIR DANS LEUR LIT

3 FRANÇAIS SUR 10

REGARDENT LA TÉLÉVISION LE SOIR DANS LEUR LIT



INSV 2019 ; 9 français sur 10 sont sur internet tous les soirs

TROP de LUMIERE, pas de sommeil !!

Enquête INSV 2016

UNE PRÉSENCE ET UTILISATION DES NOUVELLES TECHNOLOGIES QUI ONT UN IMPACT SUR LE SOMMEIL



DE CEUX QUI ONT UN ORDINATEUR EN FONCTIONNEMENT OU EN VEILLE DANS LEUR CHAMBRE ONT DES TROUBLES DU SOMMEIL

VS



DE LA POPULATION FRANÇAISE

27%

DES 18-24 ANS QUI UTILISENT LES OUTILS ÉLECTRONIQUES LE SOIR SOMNOLENT DANS LA JOURNÉE

VS

9%

DES NON UTILISATEURS...



Evitez en soirée **les écrans** ou **limiter les écrans TV**

« **COUVRE FEU DIGITAL** » (1à 2h)

Ordinateurs et tablettes (lumière bleue)

réseaux sociaux

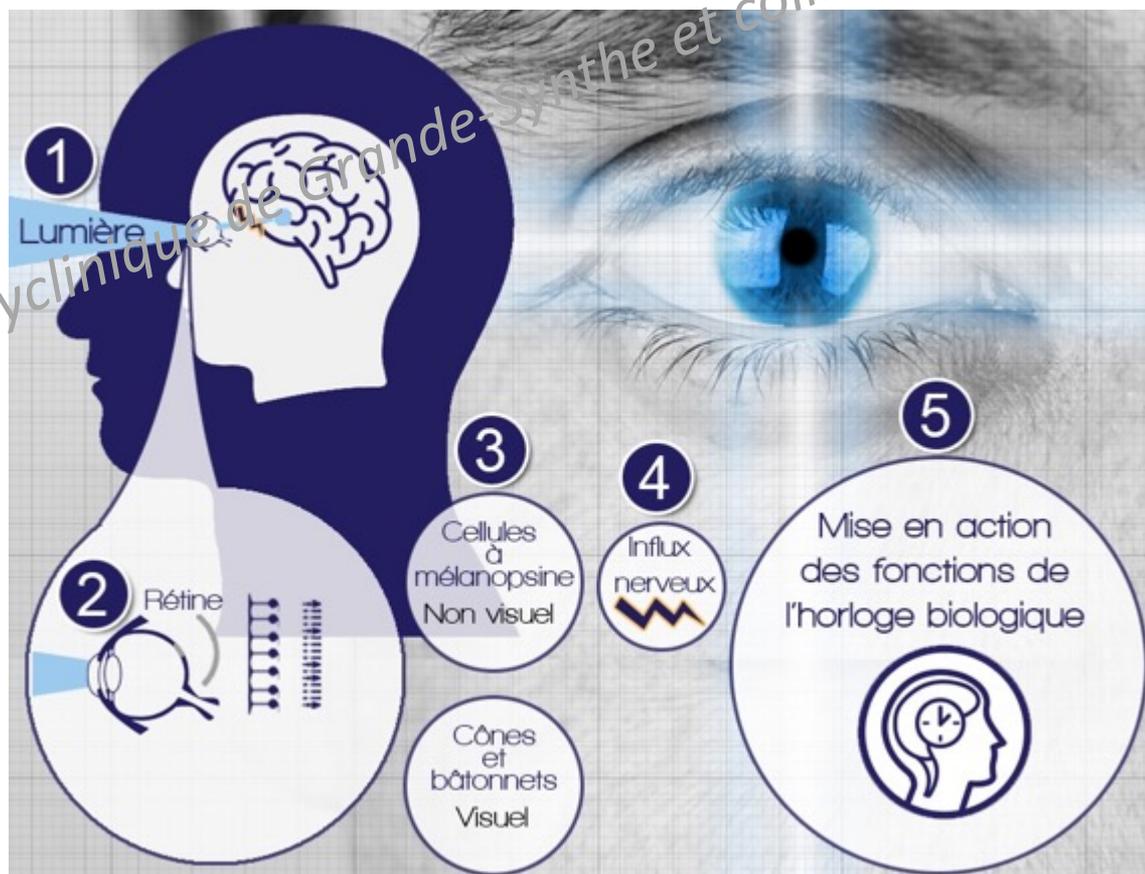
jeux en ligne

Portables (lumière, vibrations ...

tentation de répondre)



© Dr Aron- Polyclinique de Grande-synthe et coll.



.. Lors du lever, éveillez vos sens :

visuels avec la lumière qui est éveillante (ouvrez les volets, allumez...)

auditifs en mettant de la musique, la radio ;

tactiles en prenant une douche ;

gustatifs et olfactifs avec le petit-déjeuner ;

éveillez vos muscles et votre corps en faisant de l'**exercice physique**,

dans une **ambiance lumineuse forte** ou à l'**extérieur** : votre corps comprendra que c'est l'heure de se lever



La lumière OUI ... mais le matin



Heure d'hiver ou heure d'été ?

LA CHAMBRE IDÉALE



SILENCE !

Le bruit, 1^{er} facteur perturbateur du sommeil, provoque difficultés d'endormissement et réveils nocturnes.

OBSCURITE

L'éclairage urbain ou intérieur, les lumières des écrans et des LED désynchronisent notre horloge biologique.

DEGRES

Une chambre trop ou pas assez chauffée favorise un sommeil tout à la fois fragmenté et non récupérateur.

LITERIE

Pas de sommeil de qualité, sans literie en parfait état.

© Dr Aron - Polyclinique de Grande-Synthe et coll.

Dormir seul ou à deux ...

« Le Co-dodo »

Cela peut perturber le sommeil
de l'un et de l'autre.



Dans notre sommeil, nous effectuons **40 à 60 mouvements/nuit**.
Lorsqu'on dort en couple, on se réveille donc mutuellement.

Sans compter les **ronflements**
ou les **besoins en température** de chacun.

Les rythmes biologiques ou de travail sont souvent différents
(couche tôt, lève tôt, travail posté...)

17% des français laissent entrer leur animal dans leur chambre la nuit!
Enquête INSV 2017

25% des parents dorment avec un enfant dans la chambre **dans le même lit pour 2 cas sur 3**

Quelques règles alimentaires, tout est question d'équilibre

- **Evitez les excitants** (café, thé, coca, **chocolat, guarana, yerba maté...**) à partir de **14h**.
- **Le repas** 2 à 3 h avant le coucher **MAIS** ne pas manger trop copieux le soir (la digestion = augmentation de la température du corps donc éveillant), **l'alcool** (aide à s'endormir mais donne de *nombreux éveils nocturnes*)
- **Alimentation riche en sucres lents** (pain, pomme de terre, pâtes...) favorise le sommeil en facilitant la production de la **sérotonine** indispensable à la sécrétion de la **mélatonine**. La synthèse **d'insuline** favorisée joue son rôle également...
- Un Acide aminé, le **Tryptophane**, favorise aussi la synthèse de sérotonine donc mélatonine... (si la concentration en protéine n'est pas trop importante)
- Le soir, **éviter les GRAISSES, limiter les PROTIDES**

Aliments riches en tryptophane

- Œufs
- Produits laitiers
- Poissons
- Légumes secs
(lentilles, pois chiches, haricots secs...)
- Riz complet
- Banane
- Chocolat
(mais attention à la caféine qu'il contient, surtout le chocolat noir)
- Noix de cajou et amandes
- Graines de courge

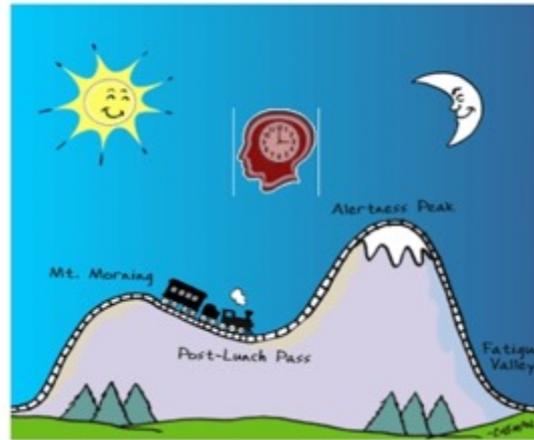
© Dr Aron- Polyclinique de Grande-Synthe et coll.

- **Evitez de fumer** avant le coucher ou pendant les réveils , la nicotine est stimulante.
- **Place de la PHYTOTHERAPIE** : la Valériane, l'Eschscholtzia californica, la Passiflore, la Mélisse , le Tilleul , l'Aubépine , le Millepertuis
- « **Rituels du sommeil , transition décompression, signaux de sommeil** »
- L'apprentissage de la **méditation, de la relaxation, de l'auto-hypnose**



© Dr Aron - Polyclinique de Grande-Synthe et coll.

+ Effet sur le rythme de la vigilance diurne



Les **Siestes** : elles baissent la pression du sommeil de nuit (endormissement moins facile et sommeil nocturne moins profond).

Mais la sieste peut rester possible dans certains cas mais devra être **inférieure à 30 min**, **ne pas se faire après 15h**, et si possible être effectuée **dans le lit** pour renforcer le lien « lit-sommeil ».



Sommeil et activité physique

- Le sport est un **Synchroniseur** (stabilisateur) du rythme circadien aussi puissant que la lumière !
- Le sport régulier (3x 1h/sem) **accentue la chute de température nocturne favorable au sommeil, augmente le TTS...**
- + l'activité est **endurante**, + les effets sont marqués
- !! Exercice à haute intensité = éveils intra sommeils **CHALEUR +++**
- **Pratiquez régulièrement une activité physique, surtout le matin ou en début d'après-midi (4 à 8 h avt le coucher) mais évitez l'activité physique en soirée car celle-ci augmentera la chaleur du corps et pourrait être éveillant chez certains.**



La maladie d'apnée - hypopnée du sommeil



...

Risques

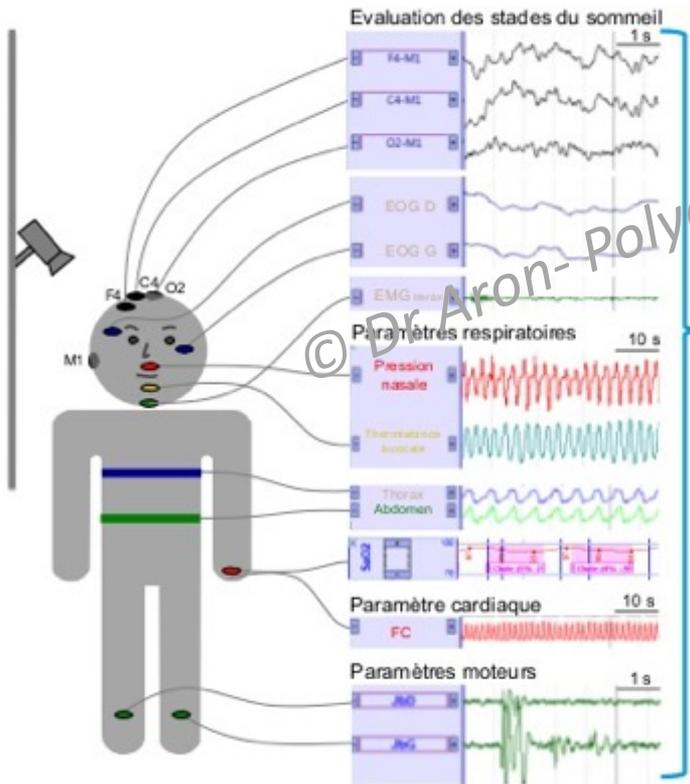
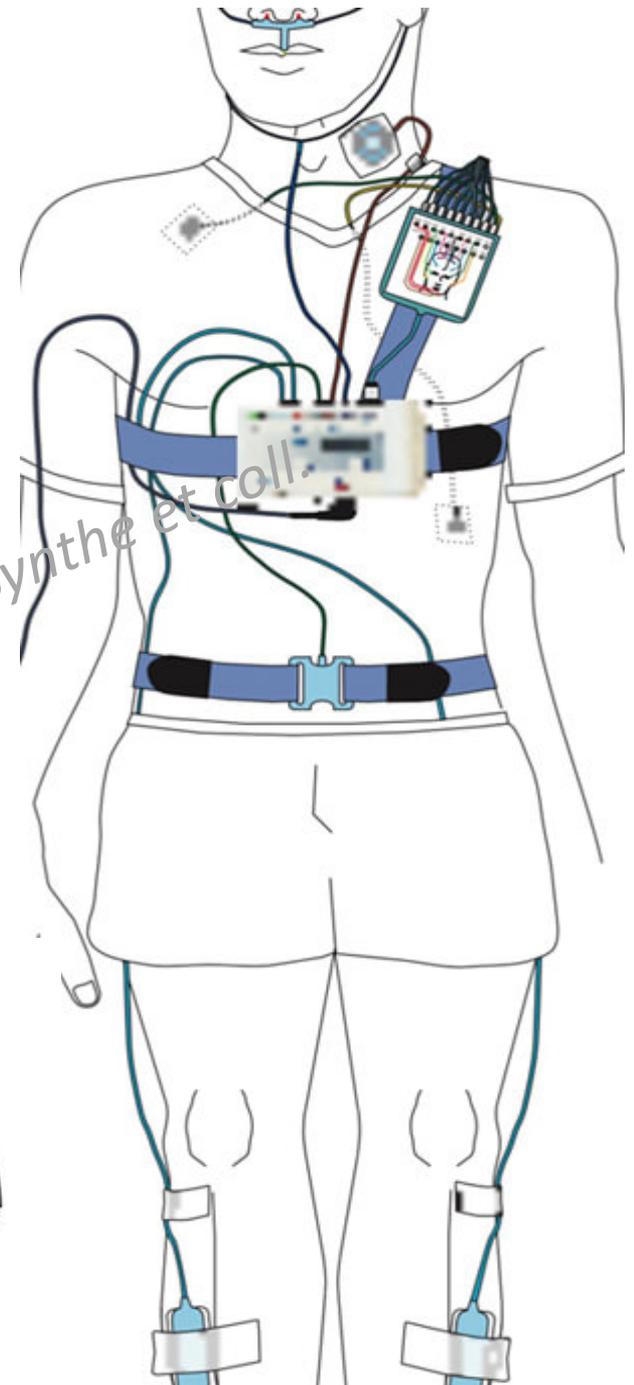
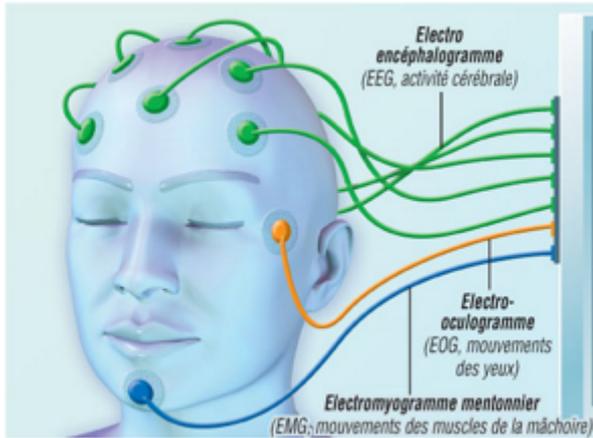
- C-V :
- HTA
 - HVG, insuffisance cardiaque
 - Troubles du rythme cardiaque
 - Cardiopathies **ischémiques** (avant l'HTA et le Chbl !)

METABOLIQUES : **Diabète**

NEUROLOGIQUES : **AVC**

© Dr Aron - Polyclinique de Grande-Synthe et coll





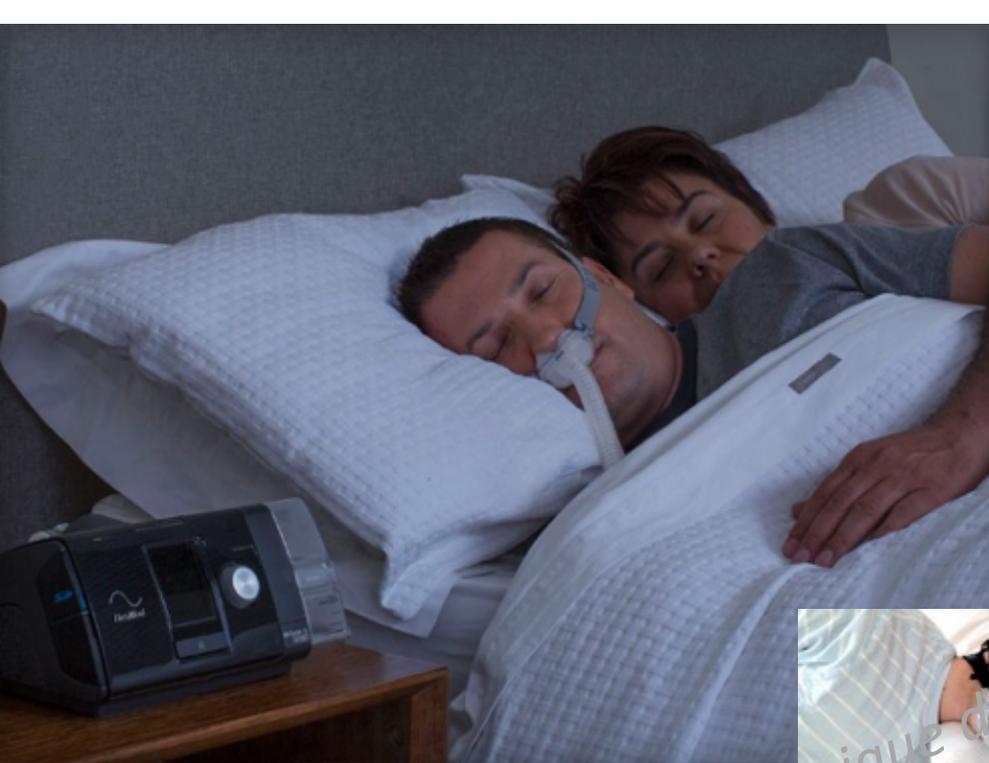
De nuit avec la PSG :
Hypnogramme
 De jour avec
TILE ou TME : latence d'endormissement

Polysomnographie (PSG)

Polygraphie Ventilatoire (PV)



© Dr Aron - Polyclinique de Grande-Synthe et coll.



© Dr Aron- Polyclinique de Grande-Synthe et coll.



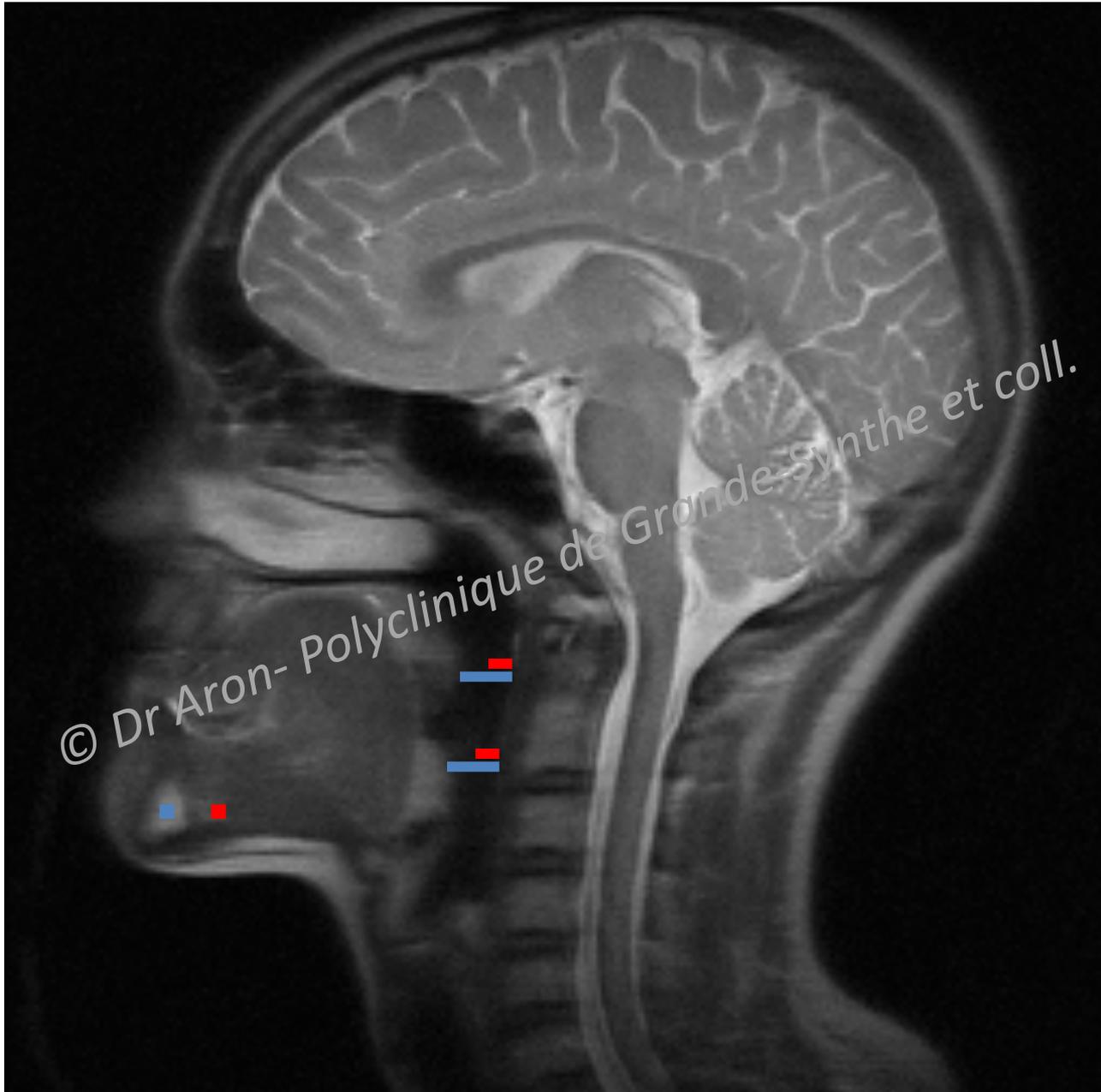
Engagez vos patients dans leur traitement avec l'outil myAir™



© Dr Aron- Polyclinique de Grande-Synthe et coll.

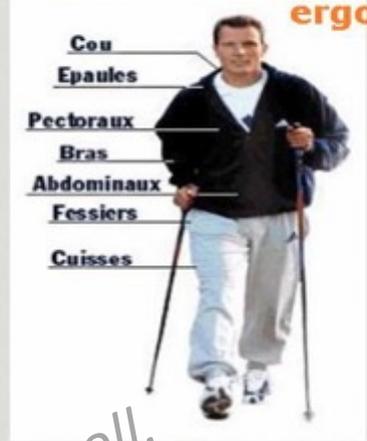


© Dr Aron Polyclinique de Grande-Synthe et coll.





Sport complet qui sollicite ne douceur 90 % des muscles, agréable, accessible à tous et recommandé par les **médecins et kinés** et ... **ergos !!!**



alliant **fitness en plein air** et **marche active**

la séance débute toujours par des exercices d'échauffement et se termine par des étirements...



© Dr Aron- Polyclinique de Grande Synthe et coll.

©www.photos-sport-78.com





Systèmes « Pasuldo » « Ronfless » « Caldo »
(positionnels)

Welcome Order Now! The Tennis Ball T Shirt Cure Explained by Experts



Welcome to
Tennis Ball T Shirt.com - Now Stop Snoring!



Systèmes « Nighshift » « nightbalance » (vibrations)

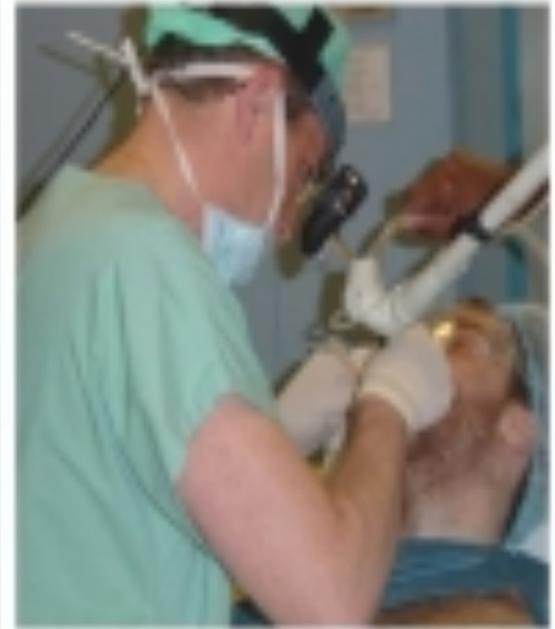


tennisballshirt.com

orthoLemay.com



© Dr Aron- Polyclinique de Grande-Synthe et coll.



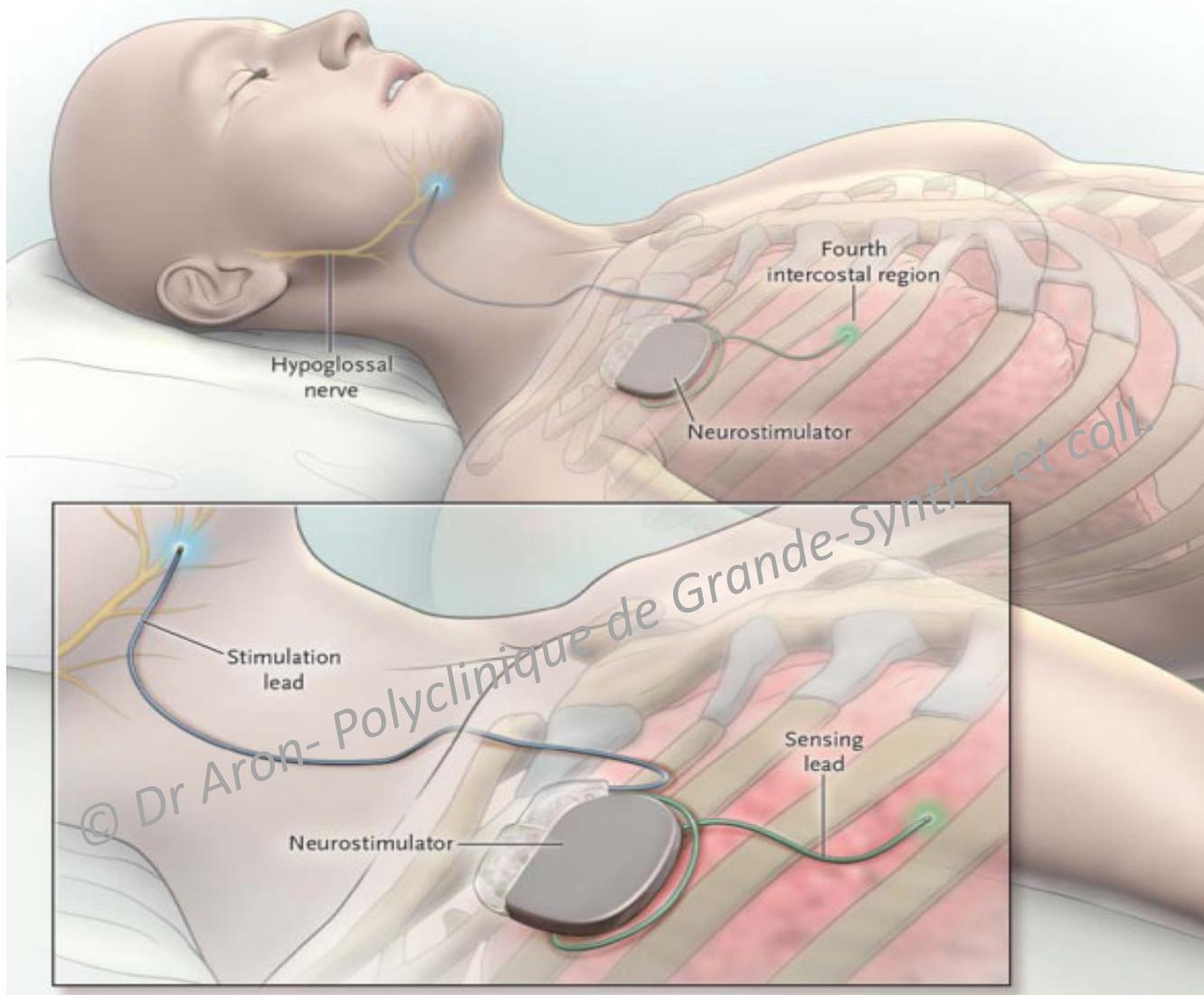
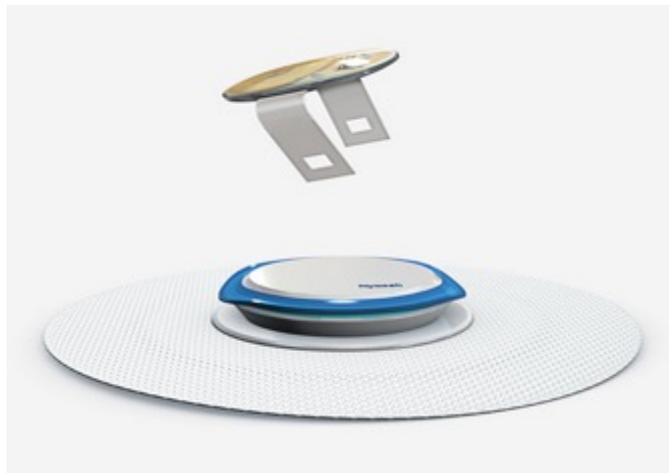


Figure 1

Hypoglossal : nerf hypoglosse
 Neurostimulator : neurostimulateur
 Fourth intercostal region : 4eme esospace intercostal
 Stimulation lead : sonde de stimulation
 Sensing lead : sonde sensitive



© Dr Aron- Polyclinique de Grande-Synthe et coll.