




# Connaître son sommeil



**Le sommeil occupe le tiers de notre vie  
À 60 ans, on a dormi 20 ans, dont 5 ans de rêves !  
Dormir n'est pas une perte de temps**

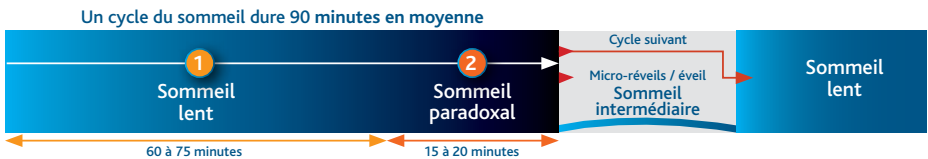
- **Le sommeil est un état physiologique** périodique de l'organisme pendant lequel la **vigilance est suspendue** et les capacités à réagir aux stimulations extérieures, diminuées.
- **24h de veille altèrent autant** la vigilance qu'un **gramme d'alcool** par litre de sang.
- **50 % des conducteurs accidentés ont une dette de sommeil.**  
Un bref endormissement de quelques secondes est source d'accidents de la route.
- **20 à 40 % de Français se plaignent de mal dormir** et **10 %** utilisent des **médicaments** pour dormir.

**Le sommeil est le garant  
d'un bon équilibre physique et psychique**

# LE CYCLE DU SOMMEIL

## □ Ce cycle comporte

- 1 Une phase de **sommeil lent** qui va de l'endormissement au sommeil très profond. C'est la période de récupération de la fatigue physique.
  - 2 Une phase de **sommeil paradoxal**. C'est la période des rêves et de récupération de la fatigue psychique.
- Entre chaque cycle de sommeil, il y a une période dite de « **sommeil intermédiaire** ». Elle dure quelques minutes et peut entraîner un éveil.

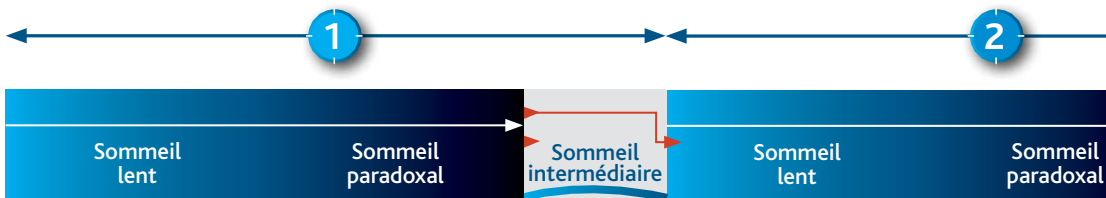


Une nuit de sommeil se compose de 4 à 5 cycles de sommeil d'une durée d'environ 1 heure 30.

## □ À chacun son sommeil

- 1 La durée moyenne du sommeil est de 7 heures pour 60% de la population. On peut repérer la durée naturelle de son sommeil pendant les vacances. Certaines personnes ont besoin de dormir 9 à 10 heures par nuit : « les gros dormeurs ». D'autres ont besoin de dormir peu, 4 à 5 heures par nuit : « les petits dormeurs ».
- 2 Le sommeil diminue physiologiquement avec l'âge. Vers 50 ans, le sommeil s'allège ; les éveils nocturnes sont fréquents ; les réveils plus précoces.

Il est important de dormir suffisamment pour faire face au défi de chaque journée



# LES RÈGLES POUR BIEN DORMIR

## Chambre idéale

- **Bonne température**
  - . 18 à 20° dans une chambre bien aérée.
- **Obscurité**
  - . s'isoler de la lumière extérieure,
  - . éteindre les lumières des écrans et des leds.
- **Silence**
  - . se protéger du bruit.
- **Bonne literie**

## Avant de se coucher

- Préférer l'**exercice physique** dans la journée et non une heure avant de dormir.
- Ne **pas prendre d'excitants** en fin de journée (café, thé, boissons énergisantes, alcool, tabac...).
- **Dîner équilibré** au moins deux heures avant le coucher. Éviter les repas copieux.
- Consommer des **sucres lents** favorise l'endormissement.
- **Éviter les stimulations** visuelles et auditives fortes en soirée (internet, jeux vidéo...).
- Favoriser les **activités relaxantes** le soir.



Une heure de sommeil en moins par jour = U

3

Sommeil intermédiaire

Sommeil lent

Sommeil paradoxal

Sommeil intermédiaire

Sommeil lent

# LES RÈGLES POUR BIEN DORMIR



## Au coucher

- Se coucher au moment où l'envie de dormir est forte. Écouter **les signaux de sommeil** : bâillements ou lourdeurs des paupières.
- Se coucher et se lever à **heures régulières**.
- **Instaurer un rituel** : lire quelques lignes, prendre une tisane, même si le coucher est tardif.
- Éliminer **les somnifères non prescrits** par un médecin.
- Se lever, **se détendre puis se recoucher** en cas de difficultés d'endormissement ou d'éveil nocturne.

## À tout âge, une sieste peut être réparatrice d'une dette de sommeil ponctuelle

- Une **sieste flash**, inférieure à 5 minutes, pour se détendre.
- Une **sieste courte**, de 15 à 20 minutes, pour retrouver sa vigilance.
- Une **sieste classique**, soit un cycle de sommeil d'environ 1 heure 30, pour récupérer son retard de sommeil.

## Une nuit de sommeil perdue dans la semaine

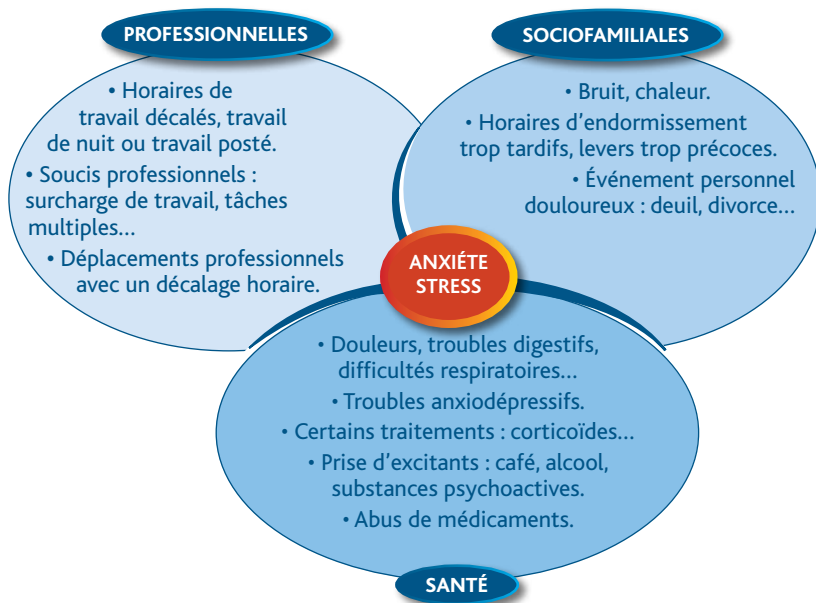


# LES TROUBLES DU SOMMEIL

Quelques signes évocateurs des troubles du sommeil :  
difficultés d'endormissement, réveils fréquents avec des difficultés à se rendormir, réveils avant l'heure prévue.

Les principales pathologies du sommeil :  
narcolepsie, apnée du sommeil, somnambulisme, insomnie...

Les causes essentielles des perturbations du sommeil :



Les retentissements sur la santé  
suite à des troubles réguliers du sommeil :

Trouble de la mémoire  
Baisse de la motivation **Fatigue** Irritabilité  
Somnolence Difficultés d'apprentissage Syndrome dépressif  
Prise de poids **Difficultés de concentration**  
Troubles métaboliques **Baisse de la vigilance**

Les troubles du sommeil  
augmentent les risques d'accidents

En cas de retentissement sur la vie  
quotidienne, consultez votre médecin  
traitant pour une orientation  
éventuelle vers un spécialiste  
du sommeil.



cachet