

SOMMEIL

LES CLÉS POUR **MIEUX** DORMIR



Bien plus
qu'une mutuelle

PRÉFACE

BIEN DORMIR POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

Le sommeil occupe un tiers de notre vie. À 75 ans, nous avons passé l'équivalent de 25 années à dormir. Longtemps négligé, le sommeil est aujourd'hui reconnu comme un enjeu majeur de santé. En effet, de nombreuses études scientifiques ont démontré le rôle bénéfique du sommeil sur la santé. Il est déterminant pour la croissance, le développement cérébral, la mémoire, la régénération des tissus, la prévention des pathologies cardiovasculaires ou encore la récupération physique et psychique. Les modes de vie actuels (contraintes socio-professionnelles, utilisation des écrans, réseaux sociaux, consommation de caféine ou de boissons stimulant l'éveil...) peuvent perturber vos nuits. Un manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité aura des conséquences sur les performances mentales, la qualité de vie, la somnolence, la sensation de fatigue et l'état de santé.

Ce guide, rédigé avec des experts de l'Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA), apporte des informations et des recommandations simples pour comprendre et appréhender le sommeil.

En partenariat avec la mutuelle Unéo et l'IRBA.



L'IRBA est le seul établissement du Service de santé des armées (SSA) dédié à la recherche biomédicale. En son sein, l'unité Fatigue et Vigilance mène des travaux de recherche, d'expertise et de formation visant à mieux comprendre les effets de la dette de sommeil, améliorer la détection de la fatigue et valider la pertinence de contre-mesures efficaces.



Ce repère identifie la démarche globale d'Unéo en matière de prévention santé pour aider et soutenir ses adhérents dans toutes leurs situations de vie.

SOMMAIRE

COMPRENDRE LE SOMMEIL 4

Les phases du sommeil
Les besoins selon les âges
Les conséquences d'un mauvais sommeil

CONSEILS PRATIQUES 7

Mieux dormir
La sieste : une bonne façon de récupérer

LES SITUATIONS SPÉCIFIQUES 12

Le sommeil chez l'enfant
L'importance de la sieste
Dormir avec son bébé est-il dangereux ?
Établir un rituel chez l'enfant

Le sommeil chez l'adolescent
Les besoins en sommeil
Les écrans : ennemi n°1 du sommeil

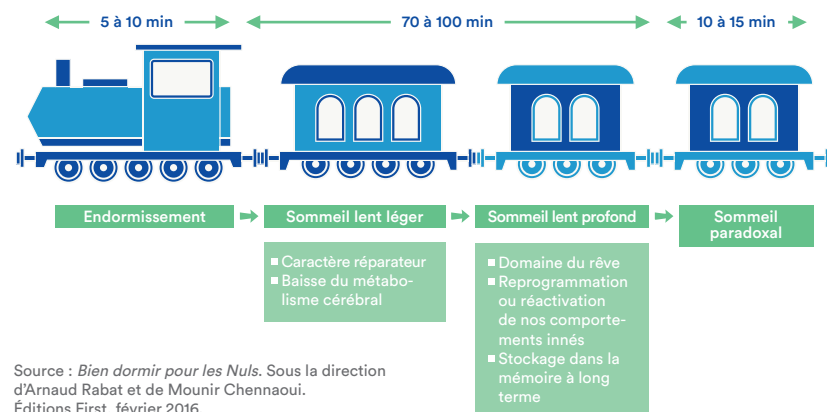
Le sommeil chez le militaire
Bien dormir en opération
Gérer un décalage horaire

COMPRENDRE LE SOMMEIL

Les phases du sommeil

Nous avons besoin de dormir tous les jours, de préférence la nuit, selon un rythme assez régulier commandé par nos gènes et notre horloge interne située dans le cerveau. Ce rythme est dit « circadien » (*circa*, « autour », et *dies*, « jour »). La nuit de sommeil d'un adulte est composée de 4 à 5 cycles d'environ 90 minutes, comprenant des phases de sommeil lent de plus en plus profond (durant lesquelles l'activité cérébrale ralentit) et des phases de sommeil paradoxal caractérisé par une reprise d'activité intense de notre cerveau. Plus nous avançons dans la nuit, plus les phases de sommeil lent se raréfient au profit d'une augmentation du sommeil paradoxal.

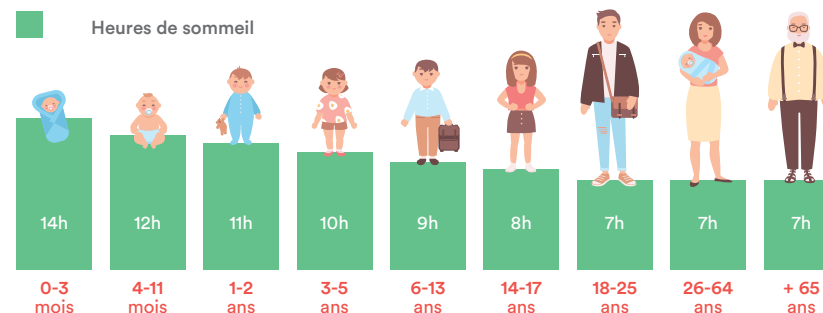
Le « train du sommeil » désigne les successions de phases de sommeil qui se reproduisent plusieurs fois dans la nuit. À la fin de chaque train du sommeil, le dormeur peut soit se réveiller, soit démarrer un nouveau cycle. Lorsque la qualité du sommeil est altérée (bruit, lumière, stress, mauvaise literie, etc.), les cycles de sommeil sont plus hachés, plus saccadés, et la durée du sommeil profond (le plus récupérateur) diminue.



Le sommeil lent profond est très important car il a un rôle majeur dans la récupération physique, la restauration de l'énergie, l'adaptation à l'environnement et les sécrétions hormonales.

Les besoins selon les âges

Plus on avance en âge, plus les besoins de sommeil ont tendance à diminuer légèrement. À l'adolescence (14-17 ans), les besoins physiologiques sont d'environ 8 heures par jour, et en moyenne 7 heures pour les adultes (18-64 ans).



Source : *The National Sleep Foundation*, 2015.

Même s'il est possible d'établir une durée moyenne de sommeil pour chaque âge, il n'existe pas de norme. Le temps de sommeil idéal est celui qui permet d'être en forme et efficace dès le lendemain matin (sans être somnolent).

COMMENT CONNAÎTRE SON BESOIN DE SOMMEIL ?

Choisissez une période de repos de plus d'une semaine (pendant vos congés). Au cours d'une journée « normale », couchez-vous quand vous vous sentez fatigué(e) ou somnolent à partir de 21h00, et au moment de votre réveil (sans réveil), notez combien de temps vous avez dormi. Renouvelez cette expérience plusieurs fois.

Temps de sommeil idéal

$$\text{Temps de sommeil idéal} = \text{heure à laquelle vous vous réveillez} - \text{heure à laquelle vous vous êtes endormi}$$

Les conséquences d'un mauvais sommeil



De nombreuses études scientifiques ont démontré que le manque (ou la privation) de sommeil engendre des effets indésirables et néfastes sur la qualité de vie et la santé.

➡ Un manque de sommeil peut engendrer :

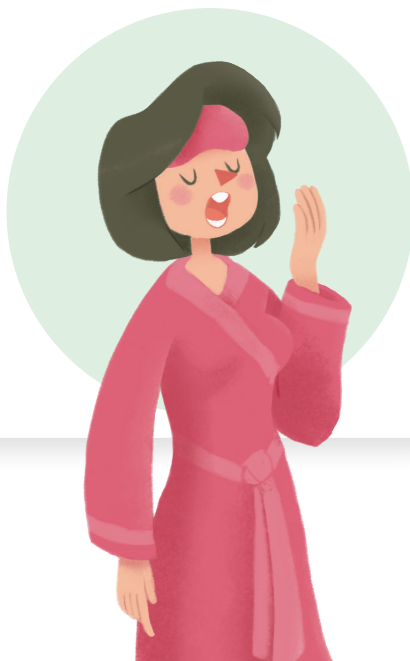
À court terme

Des troubles :

- **de l'humeur** et de la pensée (irritabilité, instabilité émotionnelle, difficulté à rester concentré) pouvant affecter la vie sociale ;
- **de la vigilance** et une augmentation de la somnolence en journée, favorisant des endormissements involontaires au travail ou au volant. C'est l'une des principales causes des accidents de la route ;
- **cognitifs** (baisse de l'attention, augmentation du temps de réaction et de la prise de risque) ;
- **de la sensibilité** (fourmillement des extrémités, augmentation de la sensibilité à la douleur) ;
- **de la vision** (picotements oculaires, vision floue) ;
- **de la mémoire**, instabilité motrice, sensation de fatigue.

Sur le long terme

- Une **prise de poids**, favorisée par une envie excessive de manger.
- Des perturbations métaboliques, immunitaires et hormonales augmentant le **risque de développer certaines maladies** (ex. : dépression, diabète, hypertension artérielle, accidents vasculaires cérébraux, voire certains cancers).



CONSEILS PRATIQUES

Mieux dormir

Le bruit, la lumière, la température, les écrans, le fait de dormir seul ou non peuvent altérer la qualité du sommeil. Voici quelques conseils pour y remédier et créer une atmosphère propice au sommeil.

➡ Dormir au calme, sans bruit

Nous avons besoin de silence pour nous endormir et tout au long de notre sommeil pour éviter les réveils nocturnes ou précoces.

➡ S'exposer à la lumière le jour et dormir dans le noir complet la nuit

La lumière est le principal synchroniseur de notre horloge biologique et de nos rythmes veille-sommeil. Elle diminue la sécrétion de mélatonine, hormone qui gère le rythme circadien (alternance jour/nuit) et le cycle du sommeil. Elle est synthétisée le soir et favorise la somnolence, puis l'endormissement.

➡ Dormir dans une chambre « fraîche »

La température du corps évolue au cours de la journée. Pour mettre le corps dans de bonnes conditions et passer une bonne nuit, il faut l'aider à diminuer sa température. Une pièce entre 18 et 20°C est recommandée pour un sommeil de qualité. Pour bien dormir, il est également important d'aérer régulièrement sa chambre.



➡ Dormir seul ou non ?

Il est important de respecter le sommeil de l'autre car le rythme du sommeil de chacun est différent. Il vaut mieux éviter le bruit, favoriser les lampes individuelles ou à faisceau directionnel pour lire après le coucher de son partenaire, utiliser des couettes individuelles et des réveils aux sonneries peu bruyantes.

➡ Éviter l'utilisation et la présence d'écrans dans la chambre

Les nouvelles technologies envahissent notre vie personnelle, allant jusqu'à s'installer dans notre chambre. Évitez d'utiliser les écrans 2 heures avant le coucher et de laisser des appareils électroniques allumés.

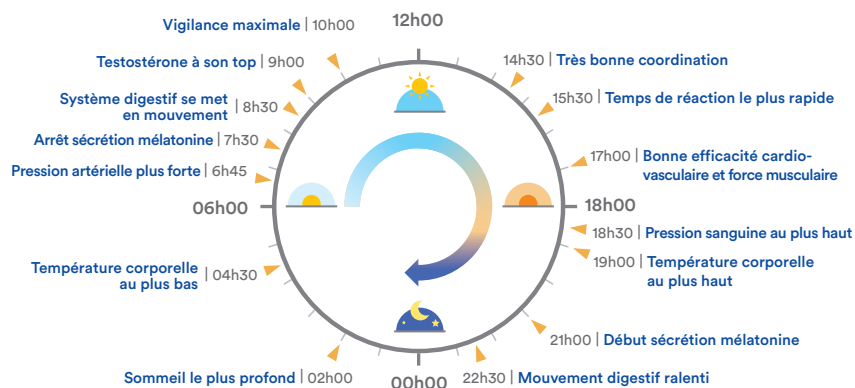
➡ Avoir une literie de qualité

Une bonne literie contribue à un sommeil récupérateur.

➡ Adapter vos activités à l'horloge biologique !

Mangez à des horaires réguliers, respectez le jeûne nocturne.

Expression du rythme circadien et des fonctions physiologiques chez l'Homme



Source : Gestion du cycle Veille/sommeil en milieu militaire. M. Chennaoui ; D. Gomez ; A. Rabat ; F. Sauvet.

➡ Pratiquer une activité physique

Cela influence positivement la durée et la qualité du sommeil. Pour obtenir un effet bénéfique sur le sommeil, il est recommandé de pratiquer une activité physique :

- régulière et bien répartie sur la semaine, en privilégiant la durée à l'intensité. Une séance d'une demi-heure à raison de trois à quatre jours par semaine est préférable à deux heures d'activité sur un seul jour suivi de plusieurs jours sans activité ;
- d'intensité modérée à élevée (marche, course, natation, vélo...) ;
- en extérieur pour favoriser une exposition à la lumière du jour.

Bouger fréquemment permet d'éviter les situations sédentaires (situations passées en position assise ou allongée).



QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

- Vous avez du mal à vous endormir plusieurs fois par semaine.
- Vous vous réveillez trop tôt ou plusieurs fois par nuit.
- Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir.
- Vous êtes fatigué(e) le matin.
- Vous avez des envies de dormir la journée, vous avez du mal à rester éveillé la journée.
- Vous vous endormez au volant.
- Vous luttez pour rester actif.
- Votre sommeil est agité, votre entourage s'inquiète du ronflement et des arrêts de la respiration au cours du sommeil.

Si une ou plusieurs de ces situations se manifestent de manière régulière (plusieurs fois par semaine), parlez-en à votre médecin traitant qui vous orientera, si besoin, vers un spécialiste ou un centre du sommeil.

La sieste : une bonne façon de récupérer

Selon les pays, la sieste est plus ou moins acceptée et reconnue socialement. Elle est pourtant recommandée par de nombreux spécialistes du sommeil car elle est un excellent moyen de récupérer une dette de sommeil ou de préparer une période de travail nocturne. N'étant plus uniquement réservée qu'aux enfants ou aux personnes âgées, la sieste commence à faire son entrée dans les entreprises.



➡ Pourquoi ressentons-nous le besoin de faire la sieste ?

Le besoin de faire la sieste est tout à fait normal. Nous ressentons ce besoin lorsque nous n'avons pas assez dormi. Il apparaît notamment l'après-midi entre 13h00 et 15 h00 chez l'adulte. La vigilance baisse, les signes de sommeil se manifestent. Il faut « recharger les batteries » ! La sieste permet également d'augmenter sa résistance à une activité nocturne ou en soirée.

Elle améliore la mémoire et la concentration, libère la créativité, réduit le stress et rééquilibre le fonctionnement du système nerveux. Elle réduirait les risques d'accident au travail ou sur la route et joue un rôle essentiel pour compenser un manque ou une privation de sommeil (nuits agitées, travail en horaires décalés, heure du coucher tardive, etc.). Son effet positif sur le système immunitaire, le stress et les performances est aujourd'hui reconnu.

➡ La sieste selon ses besoins

Longues, courtes ou micro, les siestes restaurent les performances intellectuelles et physiques. À chacune ses vertus en fonction de sa fatigue et de la situation, professionnelle et personnelle. Mais dans tous les cas, quelques minutes peuvent suffire pour recharger ses batteries.

Type de sieste	Durée (temps de sommeil)	Effets bénéfiques	Effets néfastes
La micro-sieste	5 à 10 minutes	• Restauration passagère des performances mentales et physiques (durée des effets < 1 heure) • Effet rafraîchissant « recharge des batteries »	Aucun
La sieste courte	20 à 30 minutes (soit environ 45 minutes au lit)	Restauration partielle des performances mentales et physiques (durée des effets : environ 2 heures)	Inertie au réveil (pendant environ 10 à 30 minutes, si vous êtes en dette de sommeil)
La sieste longue	60 à 90 minutes	• Restauration importante des performances mentales et physiques (allant de 2 à 6 heures) • Effets bénéfiques sur la mémoire, l'attention et l'éveil • Prévention de la dégradation des performances	• Inertie au réveil (pendant 10 à 30 minutes) • Altération du sommeil de nuit si la sieste est effectuée après 17h00 ou pour les « mauvais dormeurs »

Source : Gestion du cycle Veille/sommeil en milieu militaire. M. Chennaoui ; D. Gomez ; A. Rabat ; F. Sauvet.

CONSEILS PRATIQUES

1. Choisir un lieu calme.
2. Fermer les yeux en position assise ou allongée.
3. Respirer lentement pendant plusieurs minutes.
4. Imaginer une situation agréable, qui évoque le calme.
5. Relâcher chaque muscle les uns après les autres du haut du corps vers le bas du corps (mâchoire, cou, épaules, bras, poings, dos, abdominaux, cuisses).
6. Passer en revue chaque partie de votre corps, l'une après l'autre.
7. S'entraîner !



LES SITUATIONS SPÉCIFIQUES

Le sommeil chez l'enfant

➔ L'importance de la sieste



L'évolution du sommeil de l'enfant se fait par étape. Au départ, le sommeil lent profond occupe une bonne partie de la nuit. Puis les siestes disparaissent et les caractéristiques du sommeil changent. À partir de 6 ans, le sommeil se stabilise, sa durée quotidienne diminue régulièrement jusqu'à l'âge adulte.

La durée de la sieste dépendra du besoin de récupération ; il est donc préférable de laisser l'enfant se réveiller tout seul.

Le sommeil est indispensable au développement cérébral de l'enfant : il consolide les informations et les apprentissages mémorisés pendant l'éveil. Il est également fondamental à la croissance car c'est durant la nuit qu'est notamment sécrétée l'hormone de croissance.

➔ Dormir avec son bébé est-il dangereux ?



C'est une pratique utilisée par de nombreux parents pour favoriser le sommeil de l'enfant, le rassurer et développer le lien parents-enfant. Or, le co-dodo est très fortement déconseillé. Les principaux dangers sont l'étouffement de l'enfant (par l'un des conjoints, les draps, un oreiller, etc.), le risque de chute du lit, mais surtout la mort subite du nourrisson (10 fois plus de risques). La présence d'un enfant dans le lit altère également le sommeil des parents et favorise leur fatigue. En effet le sommeil d'un bébé est très fractionné, il bouge beaucoup et fait des bruits.

Si vous voulez que votre bébé soit proche de vous sans risque, faites-le dormir dans un lit/couffin à côté de votre lit.

➔ Établir un rituel chez l'enfant



Pour favoriser l'endormissement, il est nécessaire d'instaurer un rituel de coucher propre à l'enfant. Lui expliquer qu'il va bientôt aller dormir, lui lire une histoire, écouter une berceuse, allumer la veilleuse, etc., sont autant d'astuces qui l'aideront à dormir.

Le sommeil chez l'adolescent

➔ Les besoins en sommeil



Les jeunes ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil quotidien pour une bonne santé physique et mentale.¹

Les principaux signaux d'une mauvaise qualité de sommeil sont :

- Irritabilité, colère.
- Troubles de la concentration, de la mémoire, de l'attention.
- Anxiété accrue.
- Hyperactivité.
- Difficultés scolaires.
- Consommation de tabac, d'alcool, de stupéfiants.



L'adolescence est une période de changements majeurs et le risque de souffrir d'insomnies est élevé. Il est nécessaire de respecter des horaires réguliers de sommeil et de prendre l'habitude de se détendre avant d'aller dormir. Il est notamment conseillé de couper les écrans au moins 1 heure avant d'aller se coucher.^{2, 3}

➔ Les écrans : ennemi n°1 du sommeil



Plus de 80 % des jeunes regardent un écran avant de s'endormir.⁴ 57 % d'entre eux passent plus d'une heure sur leur écran après le dîner⁵ et 15 % envoient des messages téléphoniques durant la nuit.⁶ L'arrivée des activités connectées chez les adolescents, et en particulier des réseaux sociaux, augmente le temps moyen passé devant un écran. Toute cette stimulation liée à l'hyperconnexion et la lumière bleue des écrans dégrade fortement la qualité du sommeil des adolescents.

Notre conseil : instaurer un « couvre-feu digital », c'est-à-dire une heure au-delà de laquelle tous les écrans sont éteints.

1. National Sleep Foundation : <https://www.sleepfoundation.org>.

2. www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/manque-de-sommeil-chez-les-adolescents.

3. fondationsommeil.com/troubles-sommeil-ados.

4. Résultats de l'enquête 2018 INSV / MGEN : Le Sommeil des 15-24 ans, Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), 17 décembre 2018.

5. *Le sommeil de l'ado et les nouveaux médias*, Royant-Parola S., 2015.

6. *Sommeil : mode d'emploi, à destination des jeunes et de leurs parents*, Réseau Morphée, 2015.

Le sommeil chez le militaire

➔ Bien dormir en opération



La gestion du sommeil est un enjeu stratégique pour le militaire. De nombreux éléments perturbent son repos. De plus, le travail de nuit s'effectue à horaires variables et sans régularité d'un jour sur l'autre, rendant difficile l'adaptation de l'organisme. Les militaires ont donc besoin d'une récupération de qualité pour rester vigilants et assurer leurs missions.

Des missions qui rendent le sommeil difficile :

- **Des conditions extrêmes** : situations environnementales (exposition au bruit, chaleur, froid, etc.) et opérationnelles qui influencent fortement le maintien des performances physiques, psychomotrices et mentales.
- **Des opérations à un rythme soutenu** : activités quasi ininterrompues et intenses, se poursuivant au-delà de 36 à 48 heures et ne permettant aucun repos compensateur.
- **Des opérations continues** : opérations de plus longue durée (plusieurs jours), n'autorisant qu'une récupération partielle (ex. : un sommeil diurne, de courte durée et fractionné).
- **Des contraintes qui peuvent altérer la qualité et la durée de sommeil des militaires** : mission de nuit, travail posté, décalage horaire, horaires décalés.

« MILITAIRES, PRIVILÉGIEZ UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À UN SOMMEIL DE QUALITÉ ! »

- Les militaires travaillant le jour doivent être séparés de ceux travaillant la nuit («hibouisation» des dortoirs).
- Séparer les zones de sommeil des zones de vie, de loisirs et de travail.
- Faire respecter le calme dans les zones de sommeil.

En opération, dormir dès que possible : toute période de sommeil est bénéfique.

➔ Gérer un décalage horaire



Le *jet lag* caractérise le décalage horaire qui touche ceux qui prennent l'avion et franchissent plusieurs fuseaux horaires (plus de 4). Une stratégie différente en fonction de votre destination (ouest ou est) et de la durée de votre séjour permettra de limiter les effets de ce décalage entre vos propres rythmes biologiques et les horaires du lieu d'arrivée (lever et coucher du soleil, heure des repas, etc.).

Lors d'un court séjour (moins de 4 jours), il est conseillé de ne corriger qu'une partie du décalage horaire et de se maintenir si possible à moins de 4 heures de décalage horaire par rapport à son lieu de résidence habituelle.

Pour un séjour plus long, il est conseillé de s'adapter à l'heure locale, d'anticiper en commençant l'adaptation avant le départ, d'éviter la prise d'alcool et de ne pas hésiter à utiliser bouchons anti-bruit et masque de nuit.

QU'EST-CE QU'UN CENTRE DU SOMMEIL ?

Il s'agit d'une structure médicale où peuvent être diagnostiqués et traités les troubles du sommeil chez l'enfant et l'adulte.

Les équipes sont constituées de spécialistes du sommeil : médecins (généralistes, neurologues, pneumologues, psychiatres, etc.), infirmiers, techniciens du sommeil, psychologues, etc.

Retrouvez la liste de ces centres sur le site de la Société française de recherche et de médecine du sommeil (SFRMS) : sfrms-sommeil.org

Pour en savoir plus

Bien dormir pour les Nuls.

Sous la direction de Mounir Chennaoui et Arnaud Rabat. Éditions First, 2016.



Une démarche prévention répondant à la fois aux enjeux spécifiques de santé des militaires et de leurs familles et aux enjeux nationaux de santé publique, des informations et des outils d'experts reconnus, des professionnels qui vous accompagnent dans vos besoins et vos situations de vie.

Unéo, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, inscrite au répertoire SIRENE sous le numéro 503 380 081 et dont le siège social est situé 48 rue Barbès - 92544 Montrouge Cedex - La Fédération nationale de la mutualité française, organisme régi par le Code de la Mutualité et reconnu d'utilité publique, immatriculée au répertoire SIRENE sous le numéro SIREN 304 426 240, dont le siège social est situé 255, rue de Vaugirard, 75015 Paris. IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique.

Réalisation K'noë Groupe Get : www.k-noe.fr – 01 56 20 28 28



9 782491 928001 >

Dépôt légal : Octobre 2020
EAN : 9782491928001



Santé – Prévoyance
Prévention – Action sociale
Solutions du quotidien

POUR PLUS D'INFOS : GROUPE-UNEO.FR



Bien plus
qu'une mutuelle