



01

Journée du sommeil[®]

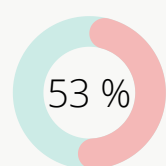
Vendredi 19 mars 2021

02

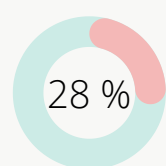
Retour sur l'enquête INSV/MGEN en 2020 :

Le sommeil des français en 2020

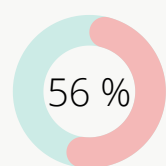
Les grandes lignes de cette enquête :



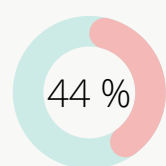
des sondés estiment que la thématique du sommeil est un sujet de santé plus important qu'il y a 20 ans.



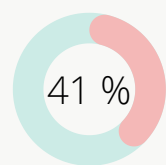
des 18-34 ans admettent être réveillés la nuit par la sonnerie du smartphone ou un SMS.



jugent que les écrans n'ont aucun impact négatif sur la qualité du sommeil.



des parents sondés déclarent ne pas autoriser les écrans au lit. 3 parents sur 10 ne donnent aucune consigne à leurs enfants sur l'utilisation des écrans.



des Français font au moins une sieste chaque semaine.

Évolution de notre sommeil

03

D'APRÈS L'ENQUÊTE

Nous dormons en moyenne **6h41** la semaine, et **7h33** le week-end ...

... Soit 1h00 de moins qu'il y a 30 ans, et en deçà de nos besoins.

ET POUR CAUSES ...

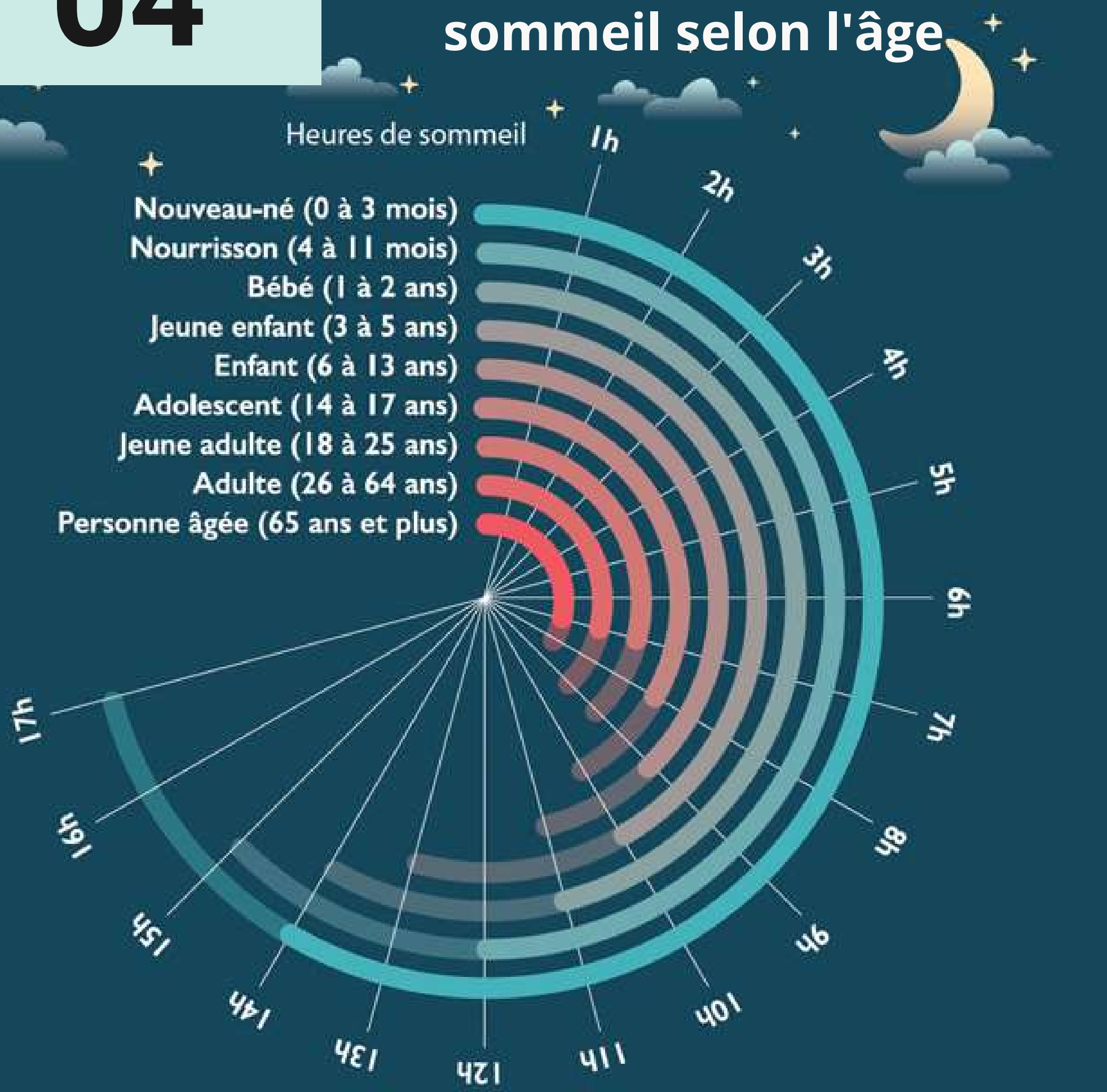
Le temps passé devant les écrans ;

L'effet sentinelle (surveillance constante de son téléphone) ;

Les conditions de travail ; ...

04

Durée moyenne du sommeil selon l'âge



Nos besoins de sommeil

Dormir nous permet de vivre ... Le sommeil est une des fonctions vitales de l'être humain.

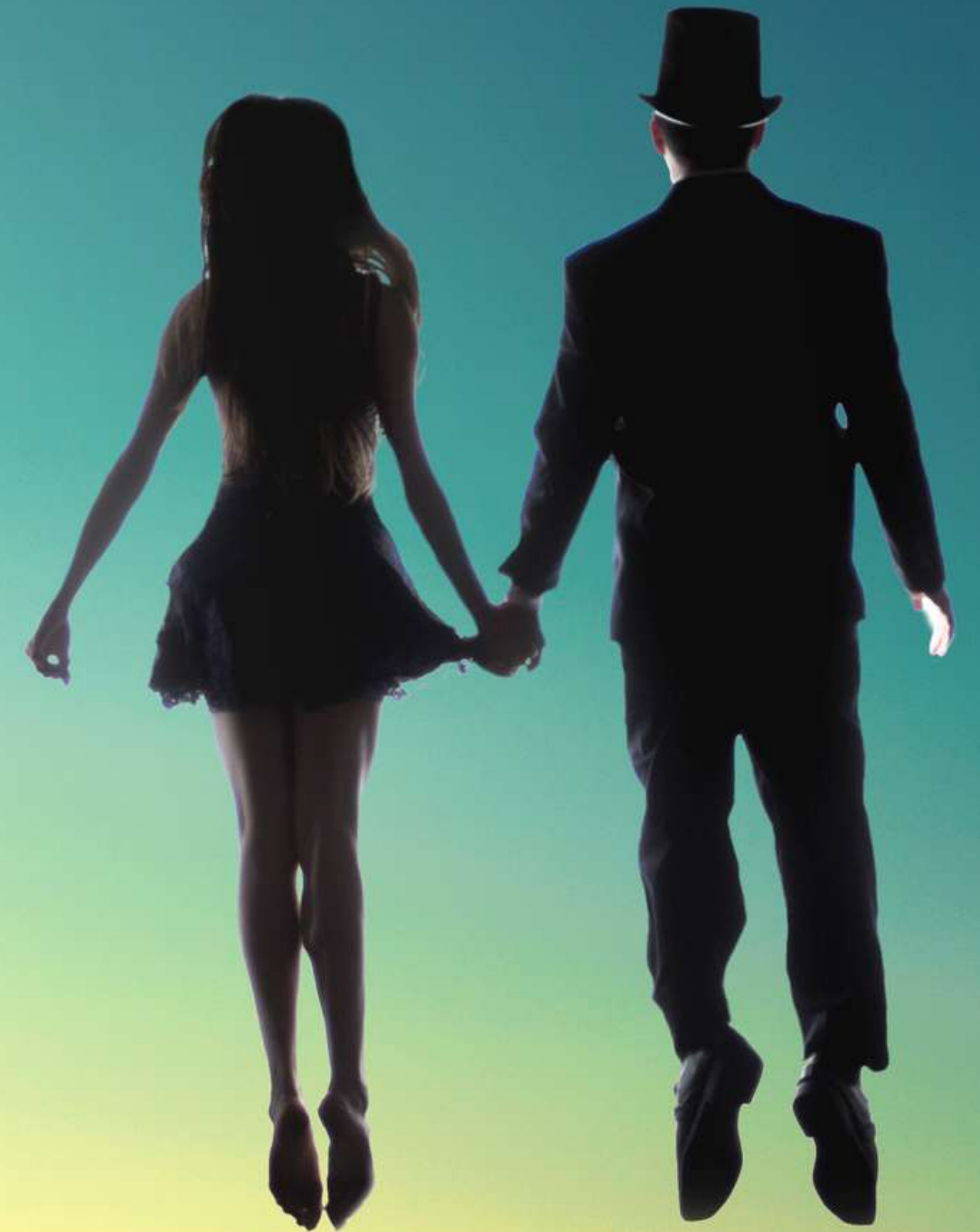
A chacun son sommeil : il y a des petits ou des grands dormeurs, des lève-tôt et des lève-tard, des « bons » ou des « mauvais » dormeurs (imperturbable ou sensible aux changements) !

C'est notre rythme personnel. Ces tendances sont génétiquement déterminées, on ne les choisit pas.

Les fonctions du sommeil

- **Sécrétion de l'hormone de croissance** : participation à la croissance et à la régénération de l'organisme.
- **Systeme immunitaire en activité** : déchets et toxines sont éliminés du corps. Fabrication des anticorps.
- **Restauration de l'énergie** : les muscles récupèrent, on évite les coups de pompe et les baisses de régime pendant la journée.
- **Activité mentale** : le cerveau trie, ordonne et supprime les informations accumulées pendant la journée. Il consolide la mémoire, ce qui favorise les apprentissages, et aide à réguler les émotions (notamment par les rêves).

05



06

Le fonctionnement du sommeil

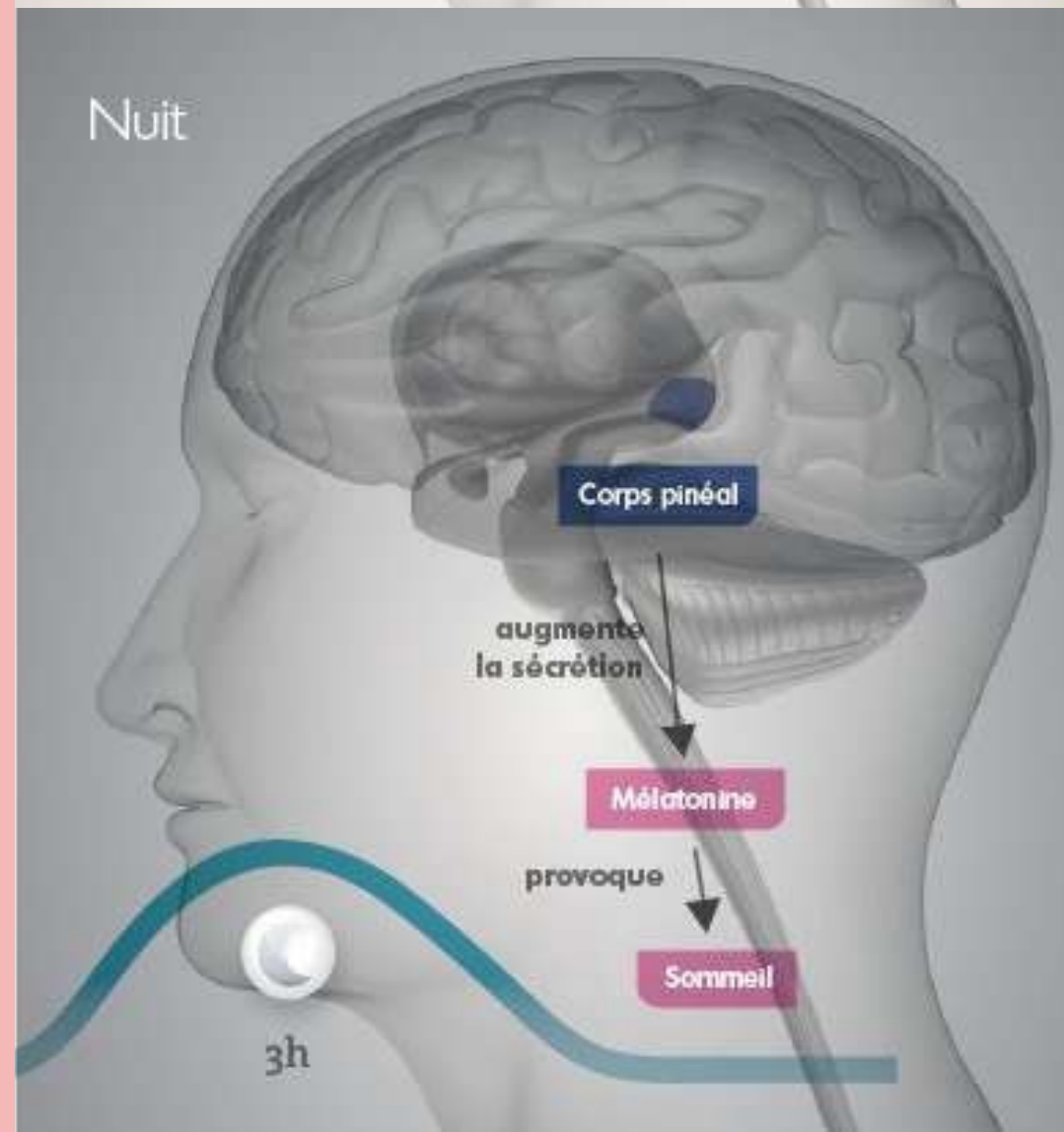
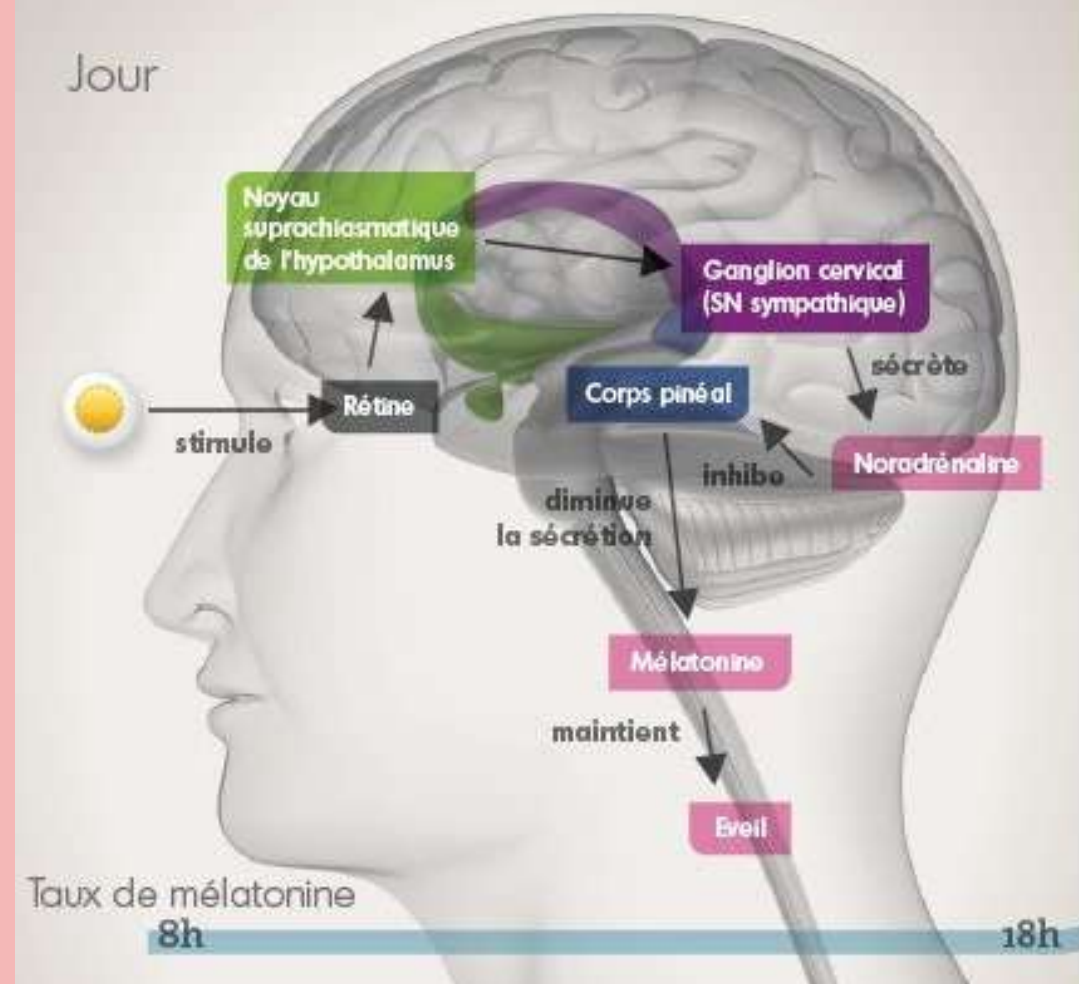
La lumière du jour est fondamentale pour structurer nos rythmes de sommeil.

Chaque jour, nos horloges biologiques se « remettent à l'heure » grâce à elle.

La lumière est transmise de notre rétine à notre horloge interne, située à la base du cerveau.

Celle-ci commande les rythmes de notre corps grâce à une hormone, la **mélatonine**, qui régularise nos horaires de sommeil.

Il est donc important, quelle que soit la saison, de profiter dès qu'on le peut, et surtout le matin, de la lumière naturelle en faisant du sport dehors ou tout simplement une marche.



L'impact des écrans sur le sommeil

07

Leur lumière bleue

1 Comme la lumière du jour, celle de l'écran...

Les courtes longueurs d'ondes de la lumière bleue des écrans sont captées par des cellules rétiniennes spécifiques qui envoient le signal "il fait jour" à notre cerveau.

trompe notre horloge biologique



LA LUMIÈRE FRAPPE LES CELLULES RÉTINIENNES QUI ENREGISTRENT L'ALTERNANCE JOUR/NUIT

Cellules photoréceptrices

Noyau supra-chiasmatique

NOTRE CERVEAU CROIT QU'IL FAIT JOUR...

Glande pinéale

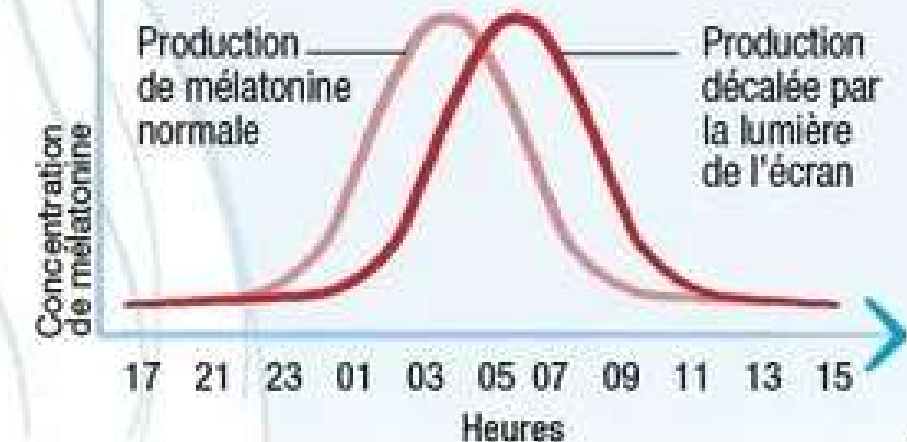
... ET BLOQUE LA PRODUCTION DE L'HORMONE DU SOMMEIL

2... inhibe la sécrétion de mélatonine...

Le noyau supra-chiasmatique chargé de contrôler notre rythme circadien bloque la production de mélatonine, notre hormone du sommeil, normalement sécrétée le soir par la glande pinéale.

3... et retarde l'endormissement

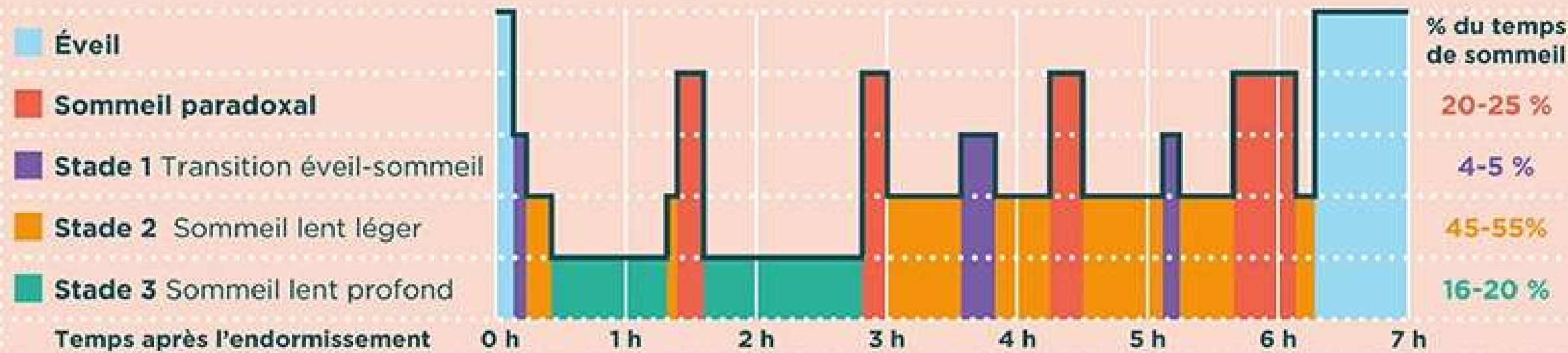
La production de mélatonine étant retardée, l'endormissement l'est également. Ce décalage peut être de plusieurs heures.



Les cycles du sommeil

Un cycle de sommeil dure environ 90 minutes et se décompose en trois phases : **sommeil lent, sommeil paradoxal et latence.**

Le cycle se reproduit 3 à 5 fois par nuit.



Le rythme de sommeil varie au cours de la vie, mais aussi au cours d'une même nuit : schématiquement, les premiers cycles sont essentiellement constitués de sommeil lent profond, tandis que la fin de nuit fait la part belle au sommeil paradoxal.

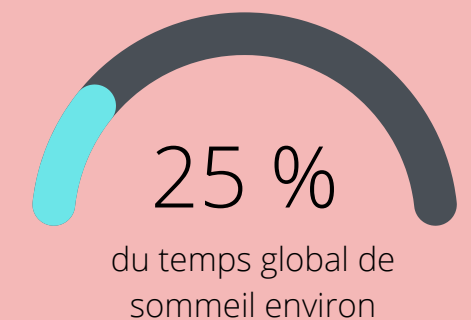
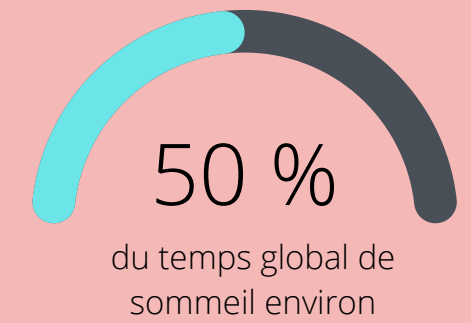
Et si la nuit précédente a été mauvaise, le sommeil lent sera d'autant plus profond la nuit suivante.

08

Le sommeil lent

Le sommeil lent se décompose en deux étapes :

- **Le sommeil lent léger** : fait suite à l'endormissement, on reste en vigilance et on peut être réveillé au moindre bruit. L'activité du cerveau ralentit.
- **Le sommeil lent profond et très profond** : le corps récupère physiquement et musculairement. Cette période de sommeil permet aussi de régénérer le système immunitaire et la peau. Enfin, on sait que "cette période est favorable à la mémoire qui agit sur ce qu'on doit entériner, automatiser, à savoir, tous les gestes qu'on doit acquérir pour acquérir un savoir-faire". L'activité des fonctions vitales diminue, les rythmes cardiaque et respiratoire, ainsi que la température du corps baissent.



Le sommeil paradoxal

Paradoxe : Être, chose ou fait qui paraissent défier la logique parce qu'ils présentent des aspects contradictoires.

Pendant le sommeil paradoxal, l'activité cérébrale est intense. A contrario, le tonus musculaire est presque nul.

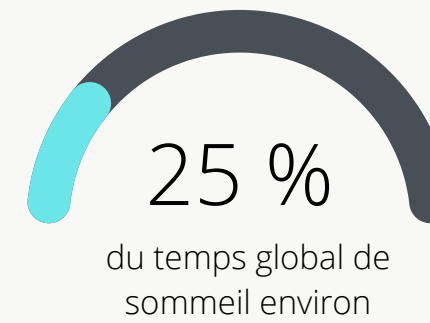
Plus la nuit avance, plus les phases de sommeil paradoxal s'allongent.

C'est le sommeil des rêves !

Le tri des informations est fait, la mémoire à long terme se consolide, on récupère intellectuellement ce qui permet une meilleure gestion des émotions le lendemain !

La latence ou phase intermédiaire

Cette phase survient entre deux cycles et correspond à un court éveil : elle est tellement courte qu'en général on ne s'en souvient pas !



Source : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/paradoxe/57878>

10



Les conséquences d'un manque de sommeil

CE QUI PEUT PERTURBER

Travail en horaires décalés, stress, bruit, excitants (tabac, alcool, drogue), utilisation abusive des écrans,

CE QUE ÇA PEUT ENTRAINER

Mauvaise récupération physique, baisse des défenses immunitaires, moins bonne cicatrisation, risque de diabète et de prise de poids, ...

Mauvaise humeur, difficultés à réfléchir ou se concentrer, anxiété, dépression, ...

Bien dormir

Être attentif aux signes :

Bâillements, paupières lourdes, baisse de la concentration, sensation de froid, ...

Manger varié et équilibré ...

... Et prendre ses repas à des horaires réguliers favorisent le sommeil.

Mangez ni trop, ni trop peu !

Limiter les excitants dans la journée, et surtout en soirée : café, thé, tabac, boissons énergisantes ou sucrées et sucre en général.

Proscrire les sédatifs : alcool, drogue, ...

Créer de bonnes conditions :

- une activité physique suffisante dans la journée et notamment en extérieur ;
- des horaires réguliers de coucher et de lever ;
- une soirée calme ;
- de la lecture ou une activité de détente à la place des écrans ;
- une température d'environ 18°C est idéale pour bien dormir ;
- une chambre aérée, isolée du bruit et sans lumière ;
- un téléphone en "mode avion" ;
- des techniques pour se relaxer (sophrologie, yoga, méditation).



12

Conclusion

Votre médecin généraliste est votre premier interlocuteur si vous avez des questions.

Pour aller plus loin

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil>

<https://www.echosciences-auvergne.fr/communautes/trouve-ton-rythme/articles/trouve-ton-rythme-le-sommeil>

<https://institut-sommeil-vigilance.org/>

<https://reseau-morphee.fr/>

<https://www.achacunsonsommeil.fr/programme>