

...occupe près d'un tiers
de notre vie.



Rôle du sommeil dans la vie

SON RÔLE EST DÉTERMINANT POUR :

- La mise au repos de l'organisme pour reconstituer des réserves énergétiques.
- Le maintien de la température corporelle.
- La synthèse de certaines hormones (hormones de croissance), la régulation des fonctions métaboliques (glycémie, appétit...).
- Les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation.
- Le maintien de la vigilance et de l'attention.
- L'élimination des toxines et autres déchets respiratoires, cardiovasculaires, glandulaires.
- La stimulation des défenses immunitaires.
- La régulation de l'humeur, de l'activité cérébrale, du stress.



Rythmes du sommeil : mécanismes

ENDORMISSEMENT

La durée varie de 5 à 10 minutes.

Favorisé par : la fatigue, une baisse de la température corporelle, une diminution de l'intensité lumineuse.

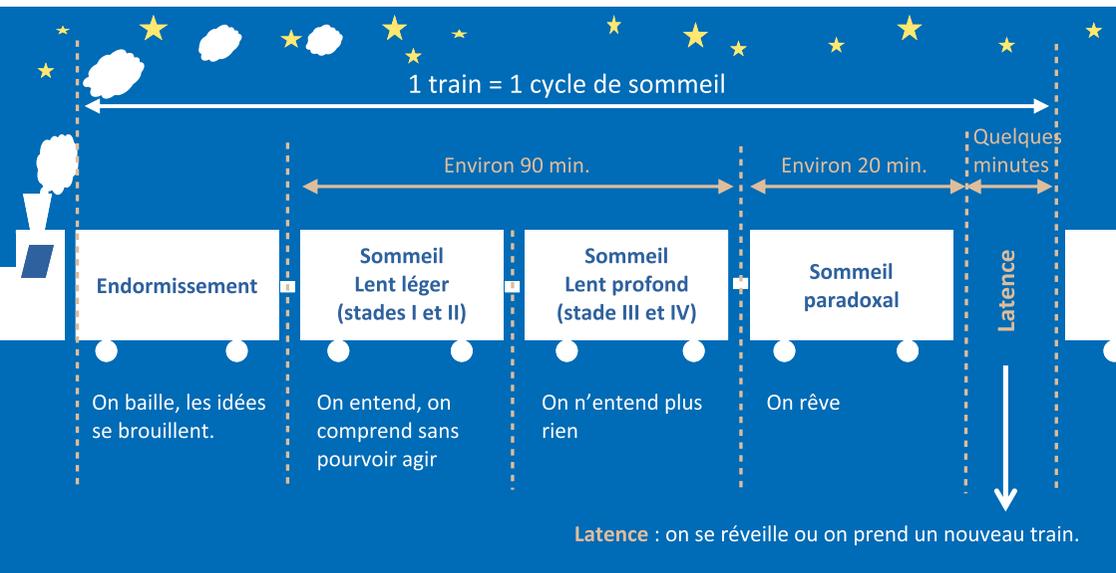
MECANISME DU SOMMEIL

Succession de 4 à 6 cycles de l'ordre de 1 heure ½ à 2 heures chacun.

Durée totale normale 7 heures ½ à 8 heures avec des variations selon les individus et l'âge, de 6 à 9 heures.

Chaque cycle comporte différentes phases :

- sommeil lent, ou léger : l'activité cérébrale se ralentie ;
- sommeil profond : le ralentissement de l'activité cérébrale s'amplifie ;
- sommeil paradoxal (phase agitée, rêves), abolition du tonus musculaire ;
- sommeil intermédiaire qui conduit soit à un nouveau cycle soit au réveil.



Le sommeil est réparateur de la fatigue due à notre quotidien

- Travail manuel et physique.
- Travail intellectuel.
- Fatigue due à de nombreuses sources :
 - Activités familiales, ménagères, professionnelles.
 - Soucis domestiques.
 - Problèmes d'alimentation, de santé.
 - Déplacements trajet-travail, voyages avec décalages horaires.
 - Difficultés de voisinage et d'environnement.
 - Stress de la vie moderne.
 - Rythme décalé : travail de nuit, travail posté.

Les conséquences du manque de sommeil

- Diminution des performances.
- Erreurs de jugement.
- Fautes par manque d'attention et d'allongement du temps de réaction.
- Accidents dus à la somnolence :
 - travail sur machine,
 - conduite de véhicule.
- Absentéisme.



Pathologies du sommeil

Diminution ou augmentation anormale de la durée du sommeil. Altération significative de la qualité. Perte de vigilance dans la journée (sommolence anormale).

INSOMNIES

- Difficultés d'endormissement.
- Mauvaise qualité du sommeil, réveils nocturnes multiples, réveil précoce, sensation de sommeil non récupérateur.

Causes possibles

Travail posté, horaires décalés, surcharge mentale, environnement de travail bruit, chaleur, maladie grave plus ou moins chronique.

SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

- Douleurs des membres inférieurs le soir et la nuit.
- Impatiences, mouvements involontaires la nuit d'où fragmentation du sommeil.

Causes possibles

Carence en fer, diabète.

SYNDROME DES APNEES DU SOMMEIL plus fréquent après 50 ans

- Ronflements bruyants, arrêts répétés de la respiration au cours du sommeil.
- Impression de fatigue au lever.
- Irritabilité, trouble de la mémoire et altération de la libido.

Causes possibles

Les apnées peuvent être dues à une obstruction du pharynx provoquant les réveils.

HYPERSOMNIES :

- La narcolepsie, maladie rare, se caractérise par des endormissements incontrôlables. Plus rarement peut survenir un relâchement musculaire brutal ou cataplexie des hallucinations et des perturbation du sommeil nocturne.
- Régulation anormale du mécanisme veille/sommeil.

Un bon sommeil : les conditions à respecter.

1. ACTIVITES PHYSIQUES

- Pratiquer une activité physique en fin d'après-midi : elle augmente le sommeil profond, 20 minutes de marche par exemple, suivie d'une phase de récupération, étirement, relaxation, hydratation.
- Cessez toute activité physique intense après 20 heures.
- Favoriser des activités relaxantes avant le coucher.

2. ALIMENTATION AVANT DE SE COUCHER

- Evitez un repas trop copieux. Prenez un repas léger plutôt riche en sucres lents.
- Évitez les protéines qui favorisent la veille.
- Évitez les excitants (vitamines, café, thé, alcool, coca, tabac...) au dîner.

3. REGULARITE DE VIE

- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières. Difficultés d'adaptation possibles pour les travailleurs postés et équipes de nuit.
- Respectez le temps passé au lit pour le sommeil (exception de l'activité sexuelle, qui libère des endorphines favorables à l'endormissement).
- Si votre sommeil est interrompu, ne cherchez pas à vous rendormir à tout prix, ceci entraîne une excitation ; levez-vous en attendant le cycle suivant du sommeil.
- Ne prenez pas de médicament pour dormir sans avis médical.

4. ENVIRONNEMENT

- Chambre calme, aérée, température de 18°C.
- Obscurité : rideaux et volets fermés.
- Evitez de regarder la télévision, de manger ou travailler au lit.
- En cas d'allergie, supprimer les causes éventuelles (moquette ...).
- En cas d'isolation phonique défaillante, utilisez des bouchons d'oreille.

5. RELAXATION AVANT LE COUCHER

- Bain, douche tiède 2 heures avant le coucher.
- Lecture, tisane.
- Évitez la fatigue cérébrale, excitation et travail intellectuel, jeux bruyants.

6. SIGNAUX D'ALARME DU BESOIN DE SOMMEIL

- Bâillements. Yeux qui piquent.

La sieste

Le sommeil peut être complété dans la journée par une sieste, un repos ou une relaxation.



LES DIFFERENTS TYPES DE SIESTE

Sieste flash < 5 minutes :

à pratiquer dans les transports ou au bureau, en utilisant les techniques de relaxation ou de sophrologie.

Sieste de 10 à 20 minutes :

elle améliore la vigilance, la mémoire, la productivité. Elle diminue le risque d'accident. Elle se pratique en début d'après-midi dans un endroit calme et dure moins de 30 minutes.

Sieste « cycle de sommeil » :

celle du week-end, du travail de nuit. Elle dure un cycle de sommeil, soit entre 1h et 1h30. Elle comprend du sommeil lent profond et permet de récupérer d'une dette de sommeil accumulée pendant la semaine ou la période de travail.

Échelle de somnolence d'Epworth

L'échelle de somnolence d'Epworth est un questionnaire qui mesure la somnolence diurne. La probabilité de s'endormir est cotée de 0 à 3 selon le risque d'assoupissement

- 0 = jamais d'assoupissement : « cela ne m'arrive jamais »;
- 1 = risque faible d'assoupissement : « il y a un petit risque que cela m'arrive »;
- 2 = risque modéré d'assoupissement : « il m'arrive de somnoler dans ces circonstances »;
- 3 = risque élevé d'assoupissement : « je somnole à chaque fois dans cette situation ».

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir dans les situations suivantes :

	Entourez votre score
 Assis en train de lire.	0 1 2 3
 En regardant la télévision.	0 1 2 3
 Assis, inactif, dans un lieu public.	0 1 2 3
 Comme passager dans une voiture roulant pendant 1 heure sans s'arrêter ; ou en bus, train, métro ou avion.	0 1 2 3
 Allongé pour se reposer l'après-midi quand les circonstances le permettent.	0 1 2 3
 Assis en train de parler à quelqu'un en face-face ou au téléphone.	0 1 2 3
 Assis calmement à table ou dans un fauteuil après un repas sans alcool.	0 1 2 3
 Au volant d'une voiture immobilisée quelques minutes dans un encombrement.	0 1 2 3
Score final noté sur 24 :	<input type="text"/>

- Score de 0 à 6 : bon sommeil ;
- Score de 7 à 8 : moyenne ;
- Score > 9 : risque de somnolence pathologique. Il est recommandé de consulter un médecin pour déterminer si vous souffrez d'un trouble du sommeil.

ASSISTANCE SOMMEIL

La visite médicale du travail et l'entretien infirmier sont des moments privilégiés pour signaler vos problèmes de sommeil.

En fonction des anomalies que vous ressentez, votre médecin ou votre infirmière du travail, vous conseillera utilement sur les dispositions à prendre, en particulier pour les travailleurs postés ou en équipes de nuit.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.ast74.fr - Guides et outils - Hygiène de vie... Le travail de nuit - Le travail posté en partie de nuit - Source ANNECY SANTÉ AU TRAVAIL
www.institut-sommeil-vigilance.org

Source bibliographique : les carnets du sommeil n°6 - Sommeil et travail
INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE