

## Informations de base

### LE SOMMEIL

Nous passons 30 pour cent de notre vie à dormir – et c'est tellement normal que personne n'y réfléchit plus.

Un adulte a besoin de sept à huit heures de sommeil en moyenne. Aucun raccourcissement n'est possible – la biochimie du corps a besoin de la durée complète, et un sommeil sans perturbation est indispensable pour se reposer au mieux et être performant le lendemain. Ce besoin de sommeil est une réalité générale, et il n'existe pas de différences régionales ou ethniques. Les jeunes enfants, en revanche, peuvent avoir besoin de jusqu'à 18 heures, tout comme les enfants et les adolescents ont en général un besoin de sommeil plus important que les adultes.

Le sommeil idéal consiste en un endormissement rapide, suivi d'une longue phase de sommeil profond et d'une courte phase de réveil rafraîchissante – mais la réalité est souvent tout autre. Même si le sommeil n'est pas perturbé, la plupart des personnes se réveillent plusieurs fois par nuit, ce qui est lié aux quelque cinq cycles de sommeil d'environ 90 minutes chacun.

Le sommeil profond (prédominant durant la première moitié de la nuit) tout comme le sommeil paradoxal (prédominant pendant la deuxième moitié de la nuit) sont importants pour l'assimilation d'informations et le repos, et ils ont des conséquences énormes sur la capacité d'apprentissage et la performance en général.

Or, la société moderne a prolongé notre temps „actif“ et notre rythme jour/nuit naturel. On demande à l'être humain de faire plus de choses en 24 heures que dans le passé: apprendre, entretenir des contacts sociaux, faire de nouvelles expériences, regarder les dernières séries de télévision, et ainsi de suite. Ces activités se font souvent au détriment du sommeil.

### RYTHME DU SOMMEIL

Nous ne comprenons toujours pas avec précision pourquoi nous dormons. Il existe certes différentes théories, mais aucune d'elles ne fournit jusqu'à présent des indications complètement satisfaisantes. Nous savons que le sommeil suit un rythme clair qui comprend quatre phases formant „l'architecture du sommeil“:

#### Sommeil NREM

- Phase 1:** Phase d'endormissement – lorsqu'une personne est somnolente
- Phase 2:** Phase de sommeil léger – cette phase intervient normalement en moins de dix minutes durant la phase d'endormissement et représente la phase de sommeil la plus fréquente pendant la nuit. La respiration et le pouls sont réguliers et la température du corps baisse.
- Phase 3/4:** Phase de sommeil profond – c'est une phase importante et reposante du sommeil. Il est difficile de réveiller une personne se trouvant dans cette phase de sommeil. La tension artérielle baisse, la respiration ralentit et les muscles se détendent.

#### Sommeil REM (Rapid Eye Movement)

Cette phase du sommeil est caractérisée par des rêves particulièrement fréquents et complexes. La respiration peut être irrégulière. Le sommeil REM est lui aussi une phase importante et reposante du sommeil.

Nous dormons en traversant des cycles répétitifs de 90 à 110 minutes de sommeil NREM, suivis de sommeil REM. Le sommeil NREM occupe les trois quarts de l'ensemble du temps de sommeil, le sommeil REM le quart restant.

## **Le rythme circadien**

Le rythme circadien, c'est l'horloge interne du corps. D'une grande importance pour les temps de sommeil et de veille, il est commandé par le rythme quotidien du jour et de la nuit. Des habitudes régulières concernant l'heure du coucher et du lever sont importantes pour un rythme circadien stable qui à son tour influence la qualité du sommeil. Le décalage horaire et le travail posté risquent de perturber considérablement ce rythme.

## **Mélatonine**

La mélatonine est une hormone importante du cerveau qui influence le cycle sommeil-veille tout en aidant à adapter le rythme circadien aux conditions de l'environnement. Une augmentation du taux de mélatonine indique au corps quand il est temps de dormir.

## **POURQUOI LES ÊTRES HUMAINS DORMENT-ILS TROP PEU?**

Mis à part différents troubles du sommeil, il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les êtres humains ne dorment pas assez. Elles se répartissent en deux catégories générales: ne pas pouvoir dormir (insomnie) et ne pas prendre assez de temps pour dormir (style de vie). Un environnement non propice au sommeil est un problème fréquent – la chambre à coucher est peut-être trop chaude, trop bruyante ou trop froide, le lit peut être peu confortable ou trop petit, ou un partenaire peut être source de perturbations. Le style de vie ou l'état psychique d'une personne peuvent également nuire à la quantité et à la qualité de son sommeil. Des défis habituels liés au style de vie, comme des horaires de travail irréguliers, peuvent déranger le rythme de l'horloge interne. Le fait de manger trop ou pas assez, de fumer trop ou de consommer trop d'alcool ou de caféine peut nuire au sommeil. Le sommeil peut également être influencé lorsqu'une personne a peur, qu'elle est déprimée ou préoccupée par les événements et les problèmes de la journée. En outre, des changements hormonaux comme la ménopause peuvent entraîner des problèmes de sommeil chez certaines personnes.

## **SOMMEIL ET TRAVAIL**

Le sommeil a des répercussions sur l'apparence d'une personne dans la vie quotidienne, sur son bien-être et ses actions – il influence donc inévitablement aussi la performance et le comportement dans la vie professionnelle. Grâce à un bon sommeil, les êtres humains peuvent fonctionner dans la journée; selon des études, il existe un lien direct entre la durée du sommeil et la performance générale le lendemain. Non seulement le manque de sommeil obère la capacité de concentration, ce qui signifie une productivité réduite durant la journée, il influence également le bien-être et peut entraîner des changements d'humeur. Les conséquences du manque de sommeil, ce sont de la somnolence dans la journée et des problèmes de concentration dans la vie professionnelle.

## **TROUBLES DU SOMMEIL**

### **Apnée obstructive du sommeil (AOS/OSA)**

L'AOS est caractérisée par le rétrécissement des voies respiratoires (derrière la langue) pendant le sommeil, ce qui gêne la respiration. Cela peut entraîner des ronflements, une respiration difficile, une respiration par à-coups et des sensations d'étouffement. Ce rétrécissement des voies respiratoires, suivie par le redémarrage de la respiration, peut entraîner un sommeil agité et donc non reposant. L'apnée du sommeil peut également causer des céphalées, une durée d'attention réduite, des problèmes de mémoire, des problèmes de prise de décision et de la léthargie ou de la somnolence. Si l'apnée du sommeil n'est pas traitée, elle peut contribuer à l'émergence de l'hypertension, du diabète, d'infarctus et d'attaques cérébrales.

## **Insomnie**

On parle d'insomnie lorsqu'une personne ne dort pas assez bien qu'elle passe suffisamment de temps au lit. Parmi les symptômes, on compte l'incapacité à s'endormir, de longues phases de veille pendant la nuit, un réveil prématuré et la sensation, le matin, de ne pas être assez reposé. La prévalence générale de l'insomnie chronique au sein de la population britannique est de 10 à 15 pour

cent. Il n'y a pas de solution facile, mais un changement dans les habitudes et la prise occasionnelle de somnifères peuvent considérablement améliorer l'état des personnes concernées.

### **Narcolepsie**

Ce trouble est caractérisé par une extrême somnolence le jour et, chez certaines personnes, d'une perte de tonus musculaire en cas d'excitation ou de rire. Dans la majorité des cas, ce trouble s'explique par l'absence d'une certaine substance chimique dans le cerveau.

### **Syndrome de retard de phase du sommeil (SRPS) ou Delayed Sleep Phase Syndrome (DSPS)**

Le DSPS est une anomalie du rythme circadien; les personnes concernées dorment le mieux en se couchant très tard et en se levant tard seulement le lendemain matin. Il touche jusqu'à 16 pour cent des personnes jeunes et peut être passager ou durable. Les personnes souffrant de ce trouble mais obligées de suivre les horaires habituels ont souvent des problèmes de sommeil et souffrent des conséquences du manque de sommeil.

### **Syndrome d'avance de phase du sommeil (SAPS) ou Advanced Sleep Phase Syndrome (ASPS)**

L'ASPS est une anomalie du rythme circadien; les personnes concernées dorment le mieux en se couchant très tôt et en se levant très tôt le matin. Pendant ce laps de temps, les personnes concernées dorment bien. Ce syndrome s'observe le plus fréquemment auprès des personnes âgées.

### **Syndrome des jambes sans repos ou Restless-Legs-Syndrom (RLS)**

Ce trouble est caractérisé par des sensations désagréables dans les jambes survenant surtout le soir et pouvant notamment être soulagé par de l'activité physique. Le RLS peut être aggravé encore par le stress et durer pendant des heures, perturbant ainsi le sommeil.

### **Parasomnie**

Il s'agit d'événements anormaux pendant la nuit comme le somnambulisme ou le fait de parler en dormant, la réalisation de rêves ou des états d'anxiété extrême (cauchemars). Ces événements ont différentes causes et surviennent en général lors de certaines phases du sommeil.

### **Pour de plus amples informations:**

Raphael Wermuth-Weiss

Corporate Communications

Philips SA Suisse, Allmendstrasse 140, CH-8027 Zürich, Switzerland

Tél.: +41 44 488 20 04, Mobile: +41 79 819 33 19, Fax: +41 44 488 32 65

E-mail: [raphael.wermuth@philips.com](mailto:raphael.wermuth@philips.com), [www.philips.ch/presse](http://www.philips.ch/presse)

Sur Philips

Royal Philips Electronics, dont le siège principal est aux Pays-Bas, est une entreprise possédant une offre variée de produits pour la santé et le bien-être. L'objectif principal de l'entreprise est d'améliorer la qualité de vie des gens par l'introduction d'innovations techniques. En tant que fournisseur leader mondial dans les domaines Healthcare, Lifestyle et Lighting, Philips intègre – en harmonie avec la promesse de marque "sense and simplicity" – des technologies et des tendances de design dans des nouvelles solutions conçues en fonction des besoins des consommateurs et reposant sur une vaste étude de marché. Philips emploie environ 116 000 personnes réparties dans plus de 60 pays. Avec un chiffre d'affaires de 26 milliards d'euros en 2008, l'entreprise occupe la première position sur le marché dans les domaines de la cardiologie et de la médecine d'urgence, dans la prise en charge médicale à la maison et dans le domaine des solutions d'éclairage innovantes et efficaces en termes d'énergie, de même que dans les produits Lifestyle pour le bien-être personnel. Par ailleurs, Philips est le fournisseur leader de téléviseurs à écran plat, de rasoirs et de produits de soins corporels pour hommes, d'articles de divertissement portatifs et de produits de soins dentaires. La succursale suisse de Philips emploie quelque 250 collaborateurs à Zurich et à Gland. Plus sur Philips dans Internet: [www.philips.ch](http://www.philips.ch) ou sur [www.twitter.com/Press\\_PhilipsCH](http://www.twitter.com/Press_PhilipsCH).