

Les Cahiers

de l'université PARIS DESCARTES

LE SOMMEIL

Qu'est-ce que
le sommeil ?

Sommeil et **culture**

Les 10 règles
du sommeil

Bien dormir
pour bien réussir

La sieste au travail

La journée du
sommeil :
le 16 mars !





Frédéric DARDELE
Président de l'Université
Paris Descartes

LES CAHIERS DE L'UNIVERSITÉ PARIS DESCARTES

En ce mois de mars 2012, je suis heureux de vous présenter *Les Cahiers de l'Université Paris Descartes*. Ces Cahiers, au format magazine, ont pour but de mieux faire connaître nos équipes et nos centres de recherche. Proposés par le service communication, ils se veulent être un vecteur de diffusion de la culture scientifique et technique au sein de notre maison commune. En effet, de très nombreuses recherches de qualité, dans l'ensemble de nos disciplines, sont menées dans nos UFR, nos instituts et nos laboratoires. Il est indispensable que ce savoir soit rendu accessible et disponible à l'ensemble de notre communauté et au-delà...

Ce premier numéro est consacré au sommeil. Il sort à l'occasion de la 12^{ème} journée du sommeil, organisée par le professeur Damien Léger, professeur à l'Université Paris Descartes et directeur du Centre du Sommeil au sein de l'Hôtel-Dieu à Paris. Au fil des numéros, nous vous proposerons d'aborder et de découvrir une sélection de quelques grandes thématiques qui font la force et la grandeur de notre université dans tous ses domaines d'enseignement et de recherche.

Je vous souhaite, cher(e)s étudiant(e)s et cher(e)s collègues, une bonne lecture et une longue vie aux *Cahiers de l'Université Paris Descartes*.



Damien LÉGER
Professeur à la faculté
de Médecine de l'Université
Paris Descartes
Centre du Sommeil et de la
Vigilance de l'Hôtel-Dieu APHP
Centre de référence
des hypersomnies rares

DORMIR

Et si dans nos vies si agitées, si pleines d'idées et d'envies nous avons oublié de dormir... Le sommeil s'impose pourtant à nous tous, inexorablement, toutes les nuits, quelque soit l'intensité de nos journées et de nos agendas et bien que nous ayons tenté d'organiser nos vies sur 24 heures.

Depuis plusieurs années des études de cohorte montrent qu'un temps de sommeil inférieur à 6 heures par 24 heures est associé à un risque d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires, d'accidents de la route, d'anxiété et de dépression. Pourtant, dans la plupart des pays industrialisés, le temps de sommeil moyen des adultes et des enfants perd chaque année quelques minutes sous l'effet combiné du temps de transport, des horaires décalés de travail et de notre appétit pour internet, le téléphone et les nouvelles technologies jusqu'à tard dans la nuit.

Cette réduction du temps de sommeil est devenu un thème essentiel de la recherche et de la médecine du sommeil qui accueille dans des centres comme le nôtre des patients qui ne parviennent plus à dormir (insomnies) ou à trouver un sommeil suffisant ou de qualité (apnées du sommeil, hypersomnies, travail de nuit).

Le sommeil, au même titre que l'activité physique ou la nutrition, est un facteur essentiel de santé et c'est le sens de ce numéro des *Cahiers de l'Université Paris Descartes* qui se propose de donner des pistes à chacun pour mieux dormir. C'est aussi l'esprit de la prochaine journée nationale du sommeil du 16 mars dont le thème « sommeil et performance » propose de faire du sommeil un allié pour une meilleure qualité de vie.

→ www.institut-sommeil-vigilance.org / www.je-dors-trop.fr

4

Qu'est-ce que
le **sommeil** ?

10

Sommeil
et **culture**

12

La **12^e Journée**
du sommeil

16

Les **10 règles**
du sommeil

18

Bien dormir
pour bien **réussir**

19

La **sieste**
au travail

SOMMAIRE

Les Cahiers de l'Université
Paris Descartes sont édités
par L'Université Paris
Descartes

Directeur de la publication :
Frédéric Dardel

Responsable scientifique :
Damien Léger

Rédaction en chef
et coordination :

Pierre-Yves Clause,
Alice Tschudy,
Stéphane Cailmail

Maquette :
Agence Avril

Version numérique
Virgile Delâtre

Iconographie :
Thinkstock

Illustration :
Agence Avril et l'Institut
National du Sommeil
et de la Vigilance

Relecture :
Olivia Chaple

Ont collaboré à ce numéro :
Philippe Cabon,
le SIUMPPS,
Wellness Training



QU'EST-CE QUE LE SOMMEIL ?

1 LE SOMMEIL C'EST QUOI ? DÉFINITION

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil est un **état naturel** qui revient chaque nuit et qui est caractérisé par une **perte de conscience**, une **diminution de l'activité sensorielle** et un **repos musculaire**. Il diffère de l'éveil par une baisse des capacités à réagir aux stimuli extérieurs, et contrairement au coma, il est réversible.

2 A QUOI ÇA SERT ? LES GRANDES FONCTIONS DU SOMMEIL

Le sommeil est indispensable pour le développement physique, physiologique et psychologique. Il permet de **recupérer de la fatigue physique, d'augmenter ses capacités d'apprentissage et de mémorisation**. Il joue aussi un rôle sur l'humeur et l'appréhension du stress. Enfin, il a une influence positive sur notre santé, notamment en stimulant nos défenses immunitaires.

3 COMMENT ÇA MARCHE ?

L'**alternance veille-sommeil** correspond à l'un des cycles fondamentaux chez les animaux : le rythme **circadien**, du latin *circa*, « environ », et *diem*, « jour ». Notre horloge interne est réglée sur 24 heures environ. Elle est contrôlée par la **production de mélatonine**. Cette hormone commence à être sécrétée en début de soirée, à mesure que la lumière

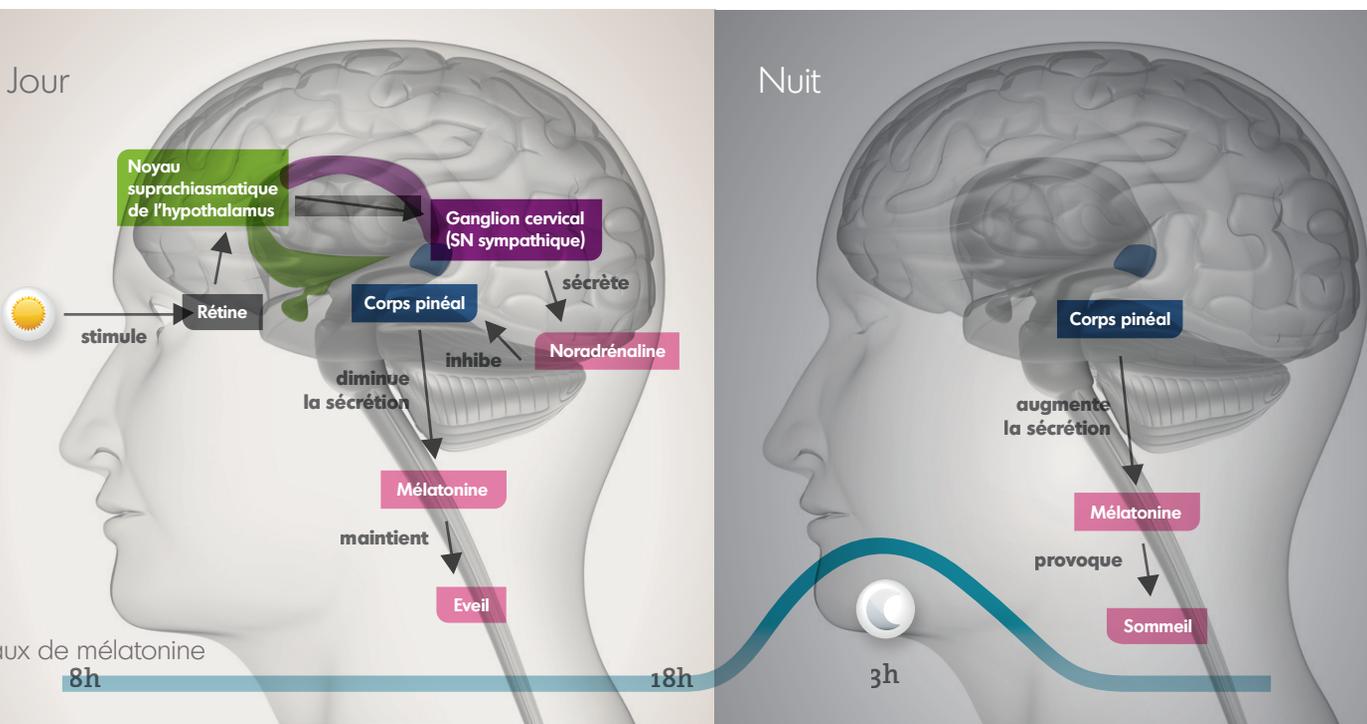
diminue, et atteint son pic de sécrétion vers 3 heures du matin. C'est elle qui est responsable de l'endormissement et du sommeil pendant la nuit.

Le jour, le taux de mélatonine est bas ce qui nous permet de rester éveillés.

Un autre mécanisme joue un rôle sur le sommeil, il s'agit de la **régulation homéostatique**. Ce processus fonctionne comme un verre qui se remplirait pendant la phase d'éveil. Dès qu'il est plein, le besoin de dormir se fait ressentir, impossible de le combattre, des somnolences apparaissent : la pression du sommeil est trop forte pour la contrer et nous oblige à dormir. Au réveil, après une bonne nuit de sommeil, le verre est vide et se remplit à nouveau au fur et à mesure de la journée.

D'autres facteurs influencent le sommeil : le sport, la température, l'alimentation, la télévision, l'activité intellectuelle...

L'alternance veille-sommeil est contrôlée par la production de mélatonine



4

EXPLICATION D'UN CYCLE DE SOMMEIL

Pour étudier le sommeil, les laboratoires spécialisés procèdent à des **polysomnographies**. Cette méthode mesure à la fois les **ondes cérébrales** par électroencéphalogramme (EEG), les **mouvements oculaires** par électro-oculogramme (EOG), le **rythme cardiaque** par électrocardiogramme, les **mouvements et activités musculaires** par électromyogramme. Une nuit de sommeil est décomposée en plusieurs cycles qui durent de **90 minutes à 110 minutes** selon les individus.

Le sommeil est divisé en deux grandes phases : le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

Le sommeil lent correspond à la période de récupération de la fatigue physique, c'est aussi le moment où l'hormone de croissance est sécrétée. Cette phase est composée de 3 stades (ci-contre).

Le sommeil paradoxal constitue la seconde phase d'un cycle de sommeil. Il correspond à la récupération de la fatigue nerveuse et favorise la concentration et la mémorisation. C'est également le moment des rêves. Il est difficile de se réveiller à ce stade, le sommeil est très profond et le corps est presque paralysé pour éviter de se blesser pendant nos rêves.

La proportion de sommeil lent est plus importante en début de cycle de sommeil, tandis que celle de sommeil paradoxal est plus longue en fin de nuit et juste avant le réveil naturel. À la fin d'un cycle de sommeil, c'est-à-dire à la fin du sommeil paradoxal, le dormeur peut soit se réveiller, soit démarrer un nouveau cycle.

STADE 1

Il s'agit de la phase d'endormissement. Elle est caractérisée par une réduction de la vigilance, du tonus musculaire et de la fréquence cardiaque.

STADE 2

Il est caractérisé par une plus grande perte de conscience, mais la personne est encore très sensible aux stimuli extérieurs.

STADE 3

Il s'agit d'un sommeil profond qui correspond à environ 25 % du sommeil total chez l'adulte. C'est la phase de sommeil qui permet la plus grande récupération.

CARATERISTIQUES	EVEIL	SOMMEIL LENT	SOMMEIL PARADOXAL
 Activité cérébrale Electroencéphalogramme	 <i>Activité rapide</i>	 <i>Activité de plus en plus lente et ample</i>	 <i>Activité rapide</i>
Mouvements oculaires Electro-oculogramme	 <i>Yeux ouverts, mouvements oculaires rapides</i>	 <i>Yeux fermés, pas de mouvement oculaire</i>	 <i>Yeux fermés, mouvements oculaires rapides</i>
Tonus musculaire	 <i>Tonus musculaire important</i>	 <i>Tonus musculaire réduit</i>	 <i>Tonus musculaire absent Paralytie</i>
 Electrocardiogramme	 <i>Rapide, régulier</i>	 <i>Lent, régulier</i>	 <i>Rapide, irrégulier</i>
 Respirogramme	 <i>Rapide, irrégulier</i>	 <i>Lent, régulier</i>	 <i>Assez rapide, irrégulier</i>
Capacité d'éveil		<i>Stade 2 - Réveil facile Stade 3 - Réveil très difficile</i>	<i>Réveil difficile</i>

Différentes caractéristiques des phases de veille et de sommeil



5 RÉCUPÉRATION + VIGILANCE

Le sommeil est primordial pour une bonne vigilance tout au long de la journée. Aujourd'hui, les scientifiques estiment qu'une grande partie de la population ne satisfait pas ses besoins en sommeil. En dehors des maladies liées au sommeil, les causes sont essentiellement dues à la vie socioprofessionnelle : les horaires atypiques du travail posté, la télévision, les soirées entre amis ou en famille, le décalage horaire des voyages d'affaires, etc. Ce manque chronique de sommeil augmente la somnolence diurne dans l'après-midi ou en début de soirée et implique une diminution des performances au cours de la journée, des difficultés de concentration, une certaine irritabilité, etc. Pour éviter cette dette de sommeil, il faut dormir chaque nuit en fonction de ses besoins. Généralement, le nombre d'heures d'une bonne nuit de sommeil correspond à celui d'une nuit en période de vacances.

**LE MANQUE DE SOMMEIL
EST LA DEUXIÈME CAUSE DES ACCIDENTS
DE LA ROUTE, APRÈS L'ALCOOL.**

6

QUATRE PATHOLOGIES DU SOMMEIL

L'insomnie

Les insomnies se traduisent par un sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit, ou un réveil trop précoce le matin. Elles ont de nombreuses conséquences sur la qualité de la journée : fatigue, irritabilité, troubles de l'humeur, de la mémoire ou de la concentration.

La narcolepsie

La narcolepsie est une maladie rare qui ne touche qu'environ 0,05 % de la population. Elle se traduit par une somnolence diurne particulièrement intense à certains moments, et entraînant un endormissement quasiment incontrôlable en pleine activité. Elle peut avoir un retentissement social important, tant sur le plan familial que professionnel ou scolaire.

Le somnambulisme

Le somnambulisme, qui signifie en latin « se promener en dormant », est une pathologie du sommeil d'origine neurologique. Il se traduit par un comportement moteur survenant lors d'un éveil incomplet en sommeil lent profond. Généralement limité à des déambulations dans le lieu d'habitation, c'est un comportement non dangereux. Les somnambules semblent être éveillés et ont les yeux ouverts. La plupart du temps, les épisodes sont courts mais peuvent parfois durer plus d'une heure.

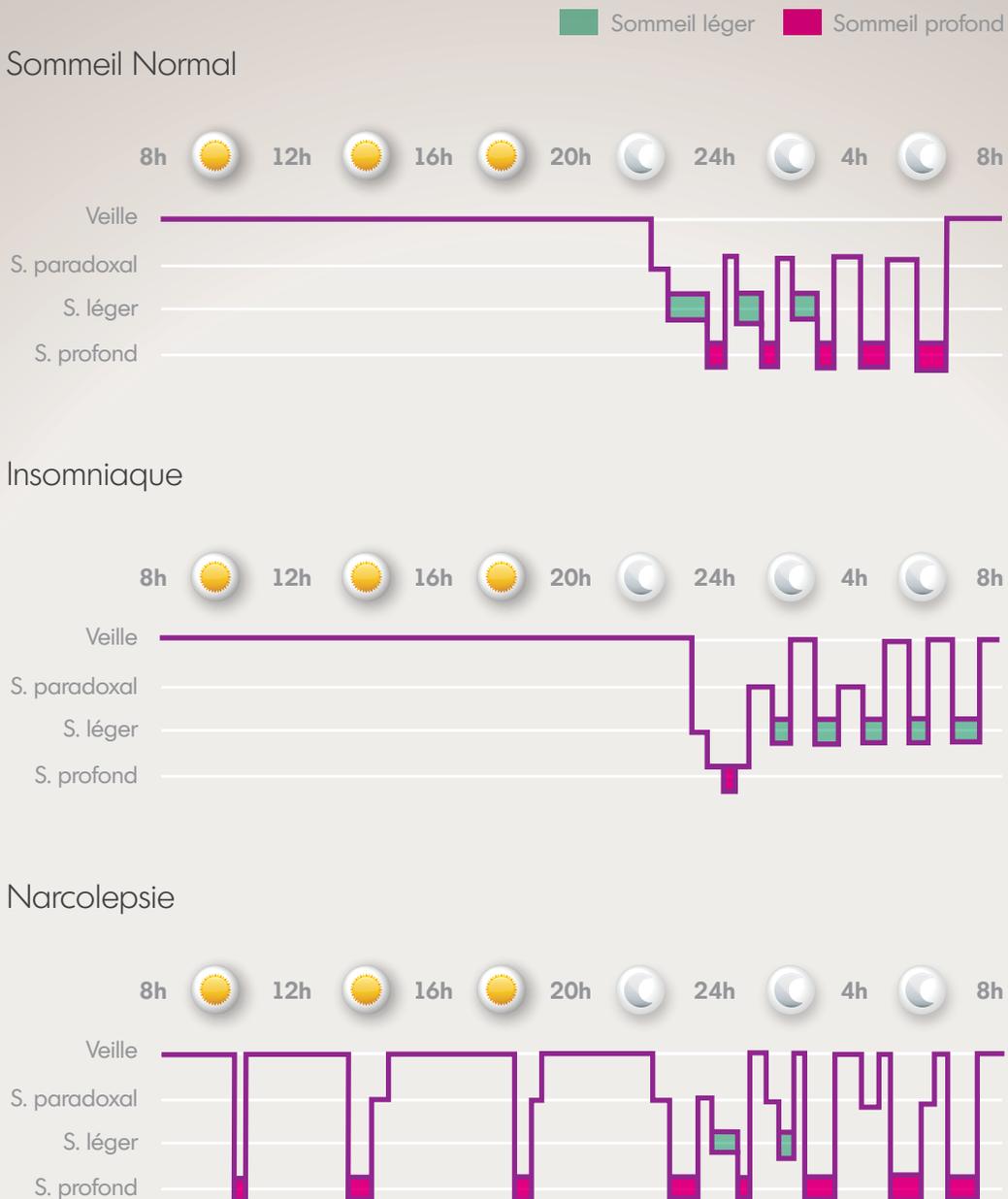
L'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est une maladie fréquente (touchant environ 8 % de la population). Elle est liée à une obstruction de la gorge dans une région appelée pharynx et cause des arrêts répétés de la respiration au cours du sommeil. Le syndrome d'apnée du sommeil comporte plusieurs dizaines, voire plusieurs centaines d'apnées au cours d'une même nuit et souvent autant de micro-éveils. Cette maladie se manifeste le plus souvent par un ou plusieurs symptômes tels que : des ronflements, une impression de ne pas être bien reposé le matin, un excédent de poids ou encore de l'hypertension artérielle...



QU'EST-CE QU'UN HYPNOGRAMME ?

L'hypnogramme représente les cycles de sommeil pendant une nuit. Ce graphique montre également les différents stades de sommeil atteints pour chaque cycle. Il est réalisé par électroencéphalogramme.



Exemples d'hypnogrammes

SOMMEIL & CULTURE



SOMMEIL ET SOMMEIL... DE PARIS À PÉKIN, DORMONS-NOUS TOUS DE LA MÊME MANIÈRE ?

La physiologie fondamentale de l'être humain étant identique sur les quatre coins du globe, nous serions tentés de croire que nous dormons tous de la même façon... Et pourtant, la culture de chaque individu a de grandes répercussions sur son sommeil : la sieste en est le meilleur exemple.

Au Japon, **on fait la sieste au bureau !** Les grandes entreprises ont toutes leurs « salons de sieste » pour permettre aux employés de **gagner en productivité**. Dans ce pays où les nuits blanches sont nombreuses et les journées éprouvantes, elle permet de gagner du temps sur son travail.

MAIS DANS NOS CULTURES OCCIDENTALES, S'ASSOUPIR AU TRAVAIL EST MAL VU DANS LA PLUPART DES CAS...

Pourtant, aux yeux des médecins spécialistes du sommeil, **dormir 10 ou 15 minutes** après le déjeuner permet d'être plus **efficace**. « Certaines entreprises mettent à la disposition de leurs employés des espaces de repos », explique Philippe Cabon, ergonomiste et chercheur à l'Université Paris Descartes. « Mais la sieste est encore trop associée à la flemme » et concerne exclusivement la sphère privée des individus. Faux, répond ce spécialiste qui souhaite « **intégrer les rythmes biologiques dans les rythmes de travail** » !



Cela permettrait, pour certaines entreprises comme les compagnies aériennes, de mieux prendre en compte « la gestion du risque fatigue ».

À moins d'inscrire le droit à la sieste dans la Constitution comme l'ont fait les chinois...

Alors sieste ou pas sieste ?

SOMMEIL ET PSYCHANALYSE LE RÊVE : LES PORTES DU MONDE INTÉRIEUR

Chaque nuit, durant les phases de sommeil paradoxal, nous employons environ 1h30 à rêver. Que sont les rêves ? A quoi servent-ils et comment les décrypter ?

En 1900, un médecin neurologue viennois du nom de Sigmund Freud signe l'acte de naissance de la psychanalyse avec la parution du livre *Le rêve et son interprétation*. Cette théorie accorde une toute nouvelle fonction aux rêves : ils nous permettraient de nous révéler à nous-mêmes. Certains ont un sens évident. Ils sont proches de la vie quotidienne et s'appliquent à réaliser la nuit ce que le jour n'a pas permis. En période de régime intensif, on va rêver, par exemple, que l'on dévore un de nos plats préférés. Mais la majorité de nos rêves d'adultes nous semblent dénués de sens, incohérents et si étrangers à nous-mêmes, si effrayants quelquefois, que l'on préfère ne pas s'y attarder.

Freud décrit le rêve comme la voie d'accès à notre inconscient, totalement inaccessible à l'état de veille. Si nos rêves sont souvent confus, c'est qu'en dépit d'un certain relâchement de notre conscience durant le sommeil, la censure qu'elle exerce sur nos pulsions n'est jamais complètement levée. Chaque rêve fonctionne comme une énigme qui n'est résolue que si l'on parvient à l'interpréter, autrement dit, à remplacer ce qui est clairement montré (images, mots, sensations, émotions...) par ce qui est caché (le sens véritable du rêve). Décoder ses rêves peut donc nécessiter l'aide d'un psychothérapeute qui saura éclairer ce que notre conscience se refuse à voir...

12^{ème} JOURNÉE DU SOMMEIL
LE 16 MARS 2012

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

avec le soutien majeur du groupe :



www.journeedusommeil.org



INTERVIEW DE DAMIEN LEGER, CENTRE DU SOMMEIL HÔTEL-DIEU PARIS DESCARTES, ET ORGANISATEUR DE LA JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL 2012.

Pouvez-vous nous présenter votre parcours et les raisons qui vous ont poussé à vous intéresser au sommeil ?

C'est au cours de mon internat de médecine à Paris que j'ai eu envie de sortir du bachôtage en choisissant des formations qui me sortaient un peu du champ de la médecine clinique :

- j'ai d'abord fait un diplôme universitaire sur le sommeil réalisé par quelques chercheurs français pionniers dans ce domaine

- j'ai aussi suivi un troisième cycle d'économie de la santé à Paris Dauphine.

À la fin de cette période, j'ai reçu une proposition idéale : travailler pour le Sénat américain sur le coût des accidents liés à la somnolence au volant aux États-Unis. Cela se passait à l'Université de Stanford en Californie. Je suis tombé dans le grand bain du sommeil : plus de 100 chercheurs animés par les Professeurs Guilleminault et Dement, cela m'a passionné et convaincu de fonder un laboratoire à mon retour à Paris Hôtel-Dieu.

Dans quel contexte avez-vous créé le Centre du Sommeil et de la Vigilance ? Quelles étaient alors vos motivations ?

Dans un contexte de grand développement technologique. Les premiers enregistrements de sommeil que nous faisons utilisaient des anciens appareils à électroencéphalographie. Chaque tracé de sommeil représentait 1500 pages soit 15 kg de papier dont il fallait tourner les pages à la main pour noter les stades de sommeil : entre 8 et 10 heures de travail pour une nuit. En dix ans, l'électronique et l'informatique ont transformé notre pratique et nous sommes passés de la recherche à la clinique. Aujourd'hui, la plupart de nos patients dorment à la maison avec des polysomnographes portables.

Y a-t-il une évolution des mentalités dans la façon de prendre en compte les problèmes liés au sommeil ces dernières années ?

Oui, le sommeil est devenu en quelques années un sujet majeur de santé publique car on a le sentiment qu'il nous protège contre certaines nuisances liées au développement et notamment dans les domaines suivants :

- la dette de sommeil : en France, comme dans la plupart des pays industrialisés un tiers des adultes dorment moins de 6 heures par 24 heures dans la semaine. Il leur faudrait dormir au moins 7 heures. Cette privation chronique de sommeil ou « dette » s'accompagne de risque accru d'obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, dépression, accidents...

- la somnolence au volant : près d'un tiers des accidents mortels sur l'autoroute sont liés à la somnolence. La somnolence est l'un des premiers risques pour les accidents du travail

- de plus, il est difficile d'obtenir des nuits de qualité en raison d'une perturbation de l'environnement. Le bruit est l'une des premières causes de perturbation du sommeil. Au cours de la nuit, il peut créer des micro-réveils y compris lorsqu'il n'est pas perçu par le dormeur. La pollution lumineuse est aussi responsable de perturbations de l'horloge interne.

Quelles sont vos recherches actuelles ?

Nous travaillons en ce moment sur le travail de nuit et les horaires décalés. Plus de 20 % des adultes travaillent dans ces conditions. Leur sommeil est très difficile. Le risque d'accidents, de troubles métaboliques et cardiovasculaires est avéré. Les femmes ont également des risques lors de la grossesse et un risque de cancer du sein.

Nous travaillons aussi avec les aveugles et ceux qui ne perçoivent pas assez de lumière pour équilibrer leurs horloges biologiques et leurs rythmes veille-sommeil.

Pouvez-vous nous présenter en quelques mots la Journée du Sommeil et les enjeux de cet événement ?

La Journée Nationale du Sommeil est organisée depuis 12 ans par l'Institut National du Sommeil au mois de mars de chaque année. La prochaine a lieu le 16 mars 2012. Autour d'un thème, en 2012 « sommeil et performance », nous bâtissons une enquête nationale que nous communiquons à la presse et une centaine de centres en France ouvrent leur portes ou font diverses manifestations de communication. Depuis 2 ans nous avons monté un village sommeil à Paris (le 16 mars 2012 sur la Place de la Bastille) pour informer le grand public sur le sommeil et la vigilance.

Pouvez-vous nous présenter l'application iPhone développée par le Centre du Sommeil et de la Vigilance ?

Oui, l'application iSommeil est disponible gratuitement sur l'Appstore. Nous l'avons construite grâce à un soutien de la mission internet du ministère de l'industrie et de l'économie numérique (Proxima mobile). Elle permet :

- d'évaluer la quantité et la qualité de son sommeil grâce à un accéléromètre intégré au téléphone
- d'évaluer son ronflement et les arrêts de ce ronflement évoquant des apnées
- de mesurer sa vigilance dans la journée notamment avant de conduire
- de faciliter l'endormissement et le réveil grâce à des programmes musicaux et lumineux
- d'obtenir des informations brèves sur le sommeil et de géolocaliser le centre du sommeil le plus proche.

→ www.institut-sommeil-vigilance.org

→ www.je-dors-trop.fr



LES THÈMES DE LA JOURNÉE NATIONALE DU SOMMEIL 2012

« SOMMEIL ET PERFORMANCE : DE L'EXCELLENCE AU QUOTIDIEN »

Tel est le thème de la 12^{ème} Journée du Sommeil qui se tiendra le 16 mars sur l'ensemble du territoire national.

De nombreuses études réalisées chez l'Homme montrent que la durée et la qualité du sommeil ont un effet bénéfique sur les performances psychomotrices, cognitives et physiques. En choisissant ce thème, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance a souhaité cette année, présenter le sommeil comme une aide essentielle et à portée de chacun au service de nos performances physiques et intellectuelles.

PERFORMANCES PHYSIQUES

Tout au long de notre vie, nous sommes gouvernés par une horloge biologique favorisant la restauration de notre organisme au cours de la nuit. Par cette horloge, au plus fort de la nuit, le sommeil organise une économie d'énergie essentielle à la préparation de notre organisme pour la journée suivante : baisse de la fréquence cardiaque et respiratoire et chute de la température, sécrétion des hormones de croissance et du cortisol, réparation des tissus musculaires lésés, défenses immunitaires... Le sommeil, nuit après nuit et tout particulièrement le sommeil profond, crée les conditions nécessaires à notre performance quotidienne. La privation aiguë ou chronique de sommeil perturbe la performance physique : altérations cardiovasculaires, fatigue musculaire, troubles immunitaires, prise de poids, risque diabétique. Les études épidémiologiques le démontrent dormir moins de 6 heures par tranche de 24 heures est associé à une altération de la forme physique.



PERFORMANCES INTELLECTUELLES ET COGNITIVES

Le déclin de la mémoire est une préoccupation majeure de santé publique. De même, le stress et les risques psychosociaux sont au centre du débat de santé dans l'entreprise. Le sommeil, et en particulier le sommeil paradoxal, est un allié souvent ignoré pour faire face à ces problèmes. Le sommeil est essentiel à la mémoire, à l'attention, à la prise de décisions quelque soit l'âge de la vie. La privation de sommeil s'accompagne de troubles mnésiques et attentionnels dont les conséquences sont parfois dramatiques : accidents de la route, désinsertion professionnelle. De plus, un bon sommeil favorise une stabilité de l'humeur et une moindre anxiété. L'activité physique régulière joue sur la qualité du sommeil en favorisant un meilleur sommeil à ondes lentes.

Chez les enfants et les étudiants une quantité et une qualité suffisantes de sommeil sont indispensables à l'apprentissage et au moment des examens.

Ainsi, à tout âge, notre sommeil peut devenir un allié de nos performances physiques et intellectuelles. Un meilleur sommeil pour de meilleures performances : tel est donc le thème que nous aborderons lors de la journée du sommeil 2012.

Retrouvez toutes les informations sur le site internet de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.

→ www.institut-sommeil-vigilance.org



LES 10 RÈGLES DU SOMMEIL

1

30 minutes, c'est le temps maximal que l'on doit mettre pour s'endormir. Si au-delà vous êtes toujours éveillé(e), levez-vous, lisez, puis recouchez-vous. Il vaut mieux bien dormir 6 heures que mal dormir 8 heures !

2

Si vous avez un rituel avant de dormir, lire quelques pages par exemple, ne changez pas, même si vous vous couchez tard.

3

Aérez votre chambre avant de vous coucher, la température idéale pour bien dormir est de 18°C.

5

Attention au bruit et à la lumière. Si vous avez un sommeil fragile, veillez à vous isoler le mieux possible du bruit, de la lumière extérieure et évitez de mettre en veille des appareils électroniques dans votre chambre (téléphone, télévision, ordinateur...).

4

Ne prenez pas de bain chaud juste avant d'aller au lit. Cela fait monter la température corporelle et ne favorise pas l'endormissement.

6

Ne mangez pas trop lourd au dîner car vous risquez de vous réveiller au milieu de la nuit et évitez les aliments protidiqes (viandes, steaks...) qui peuvent stimuler la vigilance. Oui au sucre ! il favorise l'endormissement. Une boisson sucrée (tisane, lait chaud...) avant d'aller au lit est bienvenue. Brossez-vous les dents juste après !

7

Faites de l'activité physique dans la journée mais pas n'importe comment et vous dormirez mieux : l'heure de pratique idéale doit être entre 4h et 8h avant votre heure habituelle de coucher. Votre qualité de sommeil sera améliorée grâce à la pratique d'une activité physique modérée (marche, vélo, footing léger...), non compétitive et suivie de technique de relaxation (stretching, respiration profonde, massage...).

Exposez-vous à la lumière dès que vous êtes réveillé(e). La lumière naturelle en été ou artificielle en hiver.

9

8

Réveillez-vous toujours à la même heure si vous le pouvez. La régularité de l'heure du réveil est un bon paramètre d'efficacité, de concentration et de mise en route pour la journée.

Au réveil, réchauffez-vous. La température du corps s'est refroidie pendant la nuit. Habillez-vous, prenez un petit déjeuner avec une boisson chaude et une bonne douche chaude afin de faire remonter la température corporelle.

10



BIEN DORMIR POUR BIEN RÉUSSIR

Nous dormons en moyenne 1h30 de moins par jour qu'il y a 40 ans. Le temps de transport (2h quotidiennes en moyenne en Ile-de-France), l'électronisation des soirées (2h50 par jour à surfer) ainsi que les horaires irréguliers et la mauvaise hygiène de vie sont en partie responsables chez les étudiants de cette diminution du temps de sommeil. 25 % d'entre eux se plaignent de mal dormir (troubles de l'endormissement, réveils nocturnes ou précoces), et 75 % ressentent de la somnolence dans la journée.

Mal dormir peut avoir de sérieuses conséquences sur l'organisme tant psychiques, intellectuelles que physiques : fatigue, baisse des performances, ralentissements sur l'apprentissage universitaire, troubles de la mémoire et de la concentration, difficultés relationnelles, dépression ou même risque d'obésité, diabète, déficit immunitaire, maladies cardiovasculaires et surtout accidents. L'association manque de sommeil-alcool-cannabis est un mélange explosif !

- › **gérer le stress** : sport régulier, yoga, psychologue etc...
- › **sieste autorisée environ 10 mn** en début d'après-midi pour rattraper une nuit blanche
- › **si les troubles persistent malgré la réorganisation du mode de vie**, il est préférable de consulter un médecin (ne pas prendre de médicaments sans son avis) pour déterminer l'importance du problème et tenter d'en identifier les causes.

NE MALMENONS PLUS NOTRE SOMMEIL, SI IMPORTANT POUR SE SENTIR EN FORME :

- › **trouver son propre rythme de sommeil**, le respecter ; prendre le temps de dormir
- › **éviter les excitants après 17 h** : café, thé, vitamine C, cola et activité physique après 20 h
- › **à l'inverse, préférer les activités relaxantes le soir** : lecture, tisane, relaxation, bain tiède 2 h avant le coucher (baisse bénéfique de la température du corps)
- › **favoriser 3 repas équilibrés par jour**, éviter les repas trop copieux, le tabac et l'alcool au dîner
- › **ne pas manger, travailler ou regarder la télévision dans son lit**
- › **faire attention à l'électronisation des soirées** (Internet, jeux vidéo, téléphone, SMS, télévision) qui entraîneront des difficultés d'endormissement et donc une somnolence diurne
- › **écouter les signaux de sommeil** (bâillements, lourdeur des paupières...)
- › **mettre en place un rituel** (répétition des mêmes gestes pour se conditionner au sommeil) de 15 mn environ avant le coucher
- › **diminuer les facteurs physiques** : bonne literie, bruits, température (18°C max), lumière (fermer les volets pour dormir, par contre faire la pleine lumière le matin pour aider au réveil)

RIEN NE VAUT UNE BONNE SIESTE... MÊME AU TRAVAIL !

Après déjeuner, quand les paupières s'alourdissent et que les bâillements s'enchaînent difficile de ne pas répondre à l'appel de Morphée... Longtemps restée tabou en France, la sieste fait son entrée dans le monde des entreprises pour le plus grand bonheur des salariés et des dirigeants.

Le sommeil est un besoin primaire essentiel à l'équilibre physiologique et psychique. Seule l'espèce humaine a tendance à ne dormir qu'une seule fois par jour. Or, sur 24 heures, les périodes d'activité et les périodes de sommeil s'alternent grâce à l'action de notre horloge interne. Ainsi, la baisse de vigilance est particulièrement marquée entre 1h et 6h du matin (la nuit, notre besoin de sommeil est au plus haut) et entre 13h et 16h (période où le besoin naturel de faire la sieste se fait ressentir). La sieste devrait donc se pratiquer en début d'après-midi et durer 20 minutes maximum. Problème : en France la sieste était très souvent associée au laxisme et à un manque de professionnalisme... Aujourd'hui les mentalités tendent à évoluer.

DORMONS PLUS POUR TRAVAILLER MIEUX !

Faire la sieste au travail présente de nombreux avantages ! « La sieste est directement corrélée à la performance au sein des entreprises. Dormir entre 2 et 20 minutes en début d'après-midi permet de regagner un niveau de vigilance optimal et d'être très productif », nous explique Michel Rota, co-fondateur avec Félicité des Nétumières de Wellness Training, une société qui a fait son credo du bien-être professionnel (voir l'encadré). « En réduisant le phénomène de somnolence, la sieste permet de réduire considérablement le risque d'accident du travail et diminue



LA SIESTE AU TRAVAIL

également l'absentéisme et les congés maladie. Tout le monde y gagne, les employés, les managers et les dirigeants ! C'est pourquoi il est important de faire de la pédagogie autour du sommeil » ajoute Félicité des Nétumières.

À CHACUN SA SIESTE !

Pas de temps à perdre ! 2 minutes suffisent ! En effet, des études montrent que des « siestes-flashes » de 2 minutes permettent à l'organisme de récupérer et d'atteindre à nouveau un niveau de vigilance élevé. Une sieste plus longue de 10 à 20 minutes vous permettra de débiter l'après-midi dans des conditions optimales. Attention à ne pas faire des siestes trop longues : au-delà de 20 minutes, vous entamez un cycle de sommeil et vous aurez du mal à vous réveiller ! Le travail c'est la santé, dormir c'est la préserver.

WELLNESS TRAINING

Né en 2006 de la rencontre entre Michel Rota, spécialiste de l'activité physique et Félicité des Nétumières, économiste et statisticienne, Wellness Training est devenu le partenaire de nombreuses entreprises (ICADE, Le Crédit Agricole...) qui se préoccupent du bien-être de leurs employés. « Notre grand combat consiste à faire prendre conscience que le sommeil, l'activité physique et la nutrition contribuent à la bonne santé des salariés et se répercutent directement sur leurs performances au sein des entreprises » explique Michel Rota, avec le soutien du Docteur François Duforez (European Sleep Center).



UNIVERSITÉ
PARIS DESCARTES

www.parisdescartes.fr