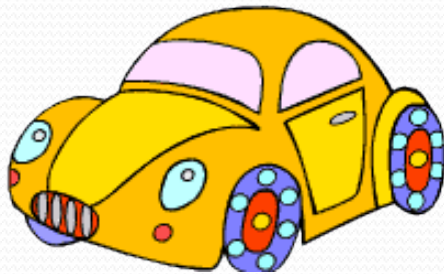
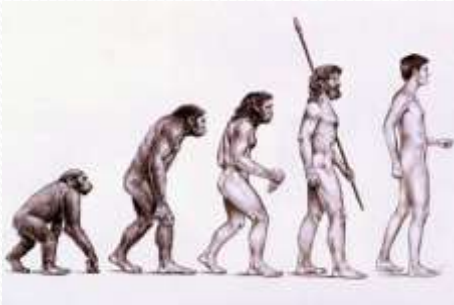


Ouvre les yeux sur ton sommeil

Dr Rim SAVATIER

7 MARS 2019

Université Citoyenne de Thouars



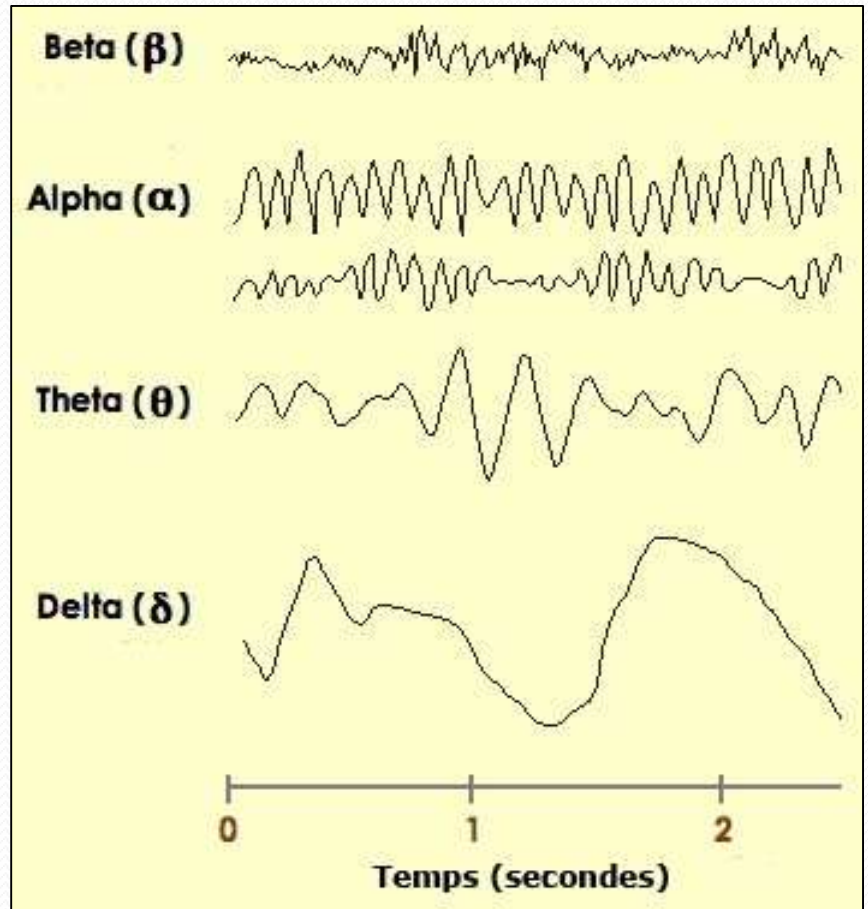
Un petit plan pour commencer

- Définition du sommeil
- Les stades du sommeil
- Les rôles du sommeil
- L'évolution du sommeil avec l'âge
- La régulation du sommeil
- Lumière et mélatonine
- Les troubles et maladies du sommeil
- Une recette pour bien dormir

Le sommeil et ses multiples visages

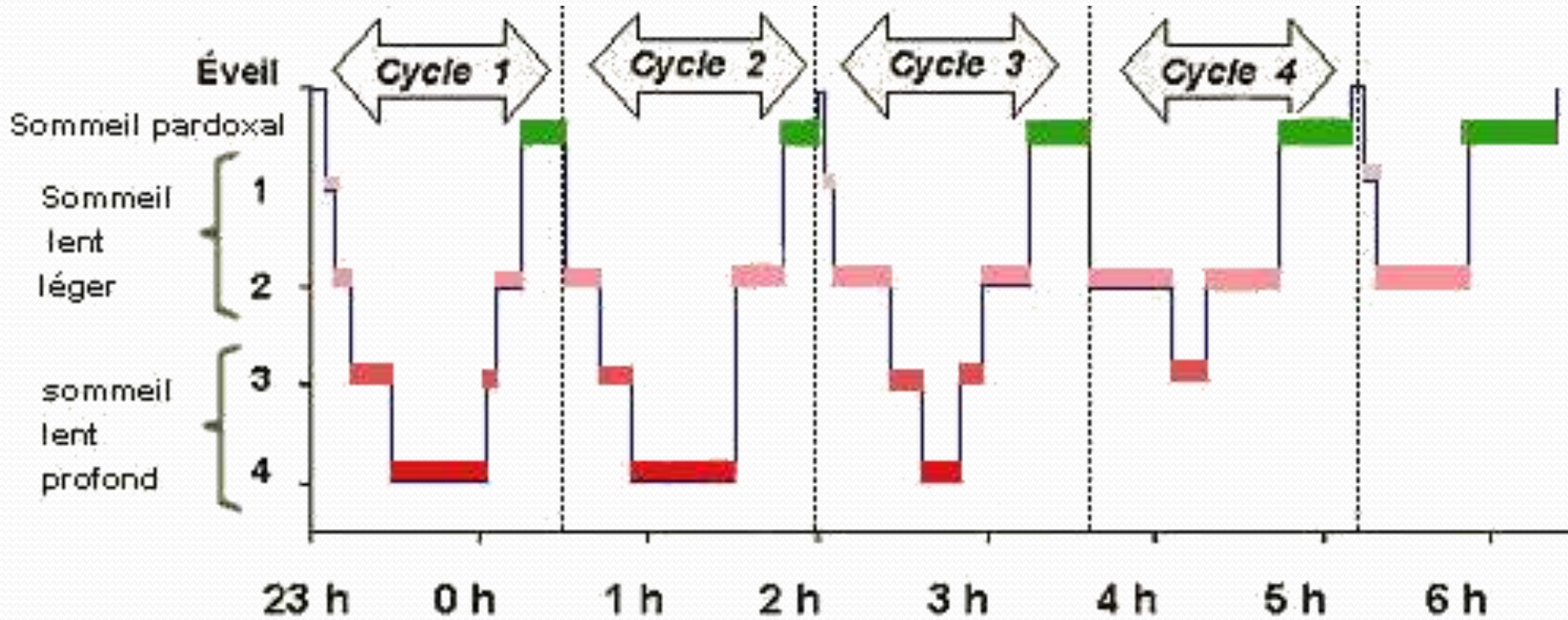
- Le sommeil correspond à une diminution de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil.
- Diminution réversible, naturelle et périodique de la perceptivité du milieu extérieur, avec conservation d'une réactivité et conservation des fonctions végétatives.
- Diminution également du tonus musculaire.

Le sommeil, une histoire électrique



Le sommeil une succession de cycles

- Schématiquement, le sommeil correspond à une succession de 3 à 6 cycles successifs, de 60 à 120 minutes chacun.
- Chaque cycle est lui-même constitué d'une alternance de sommeil léger, de sommeil lent, de sommeil profond et de sommeil paradoxal. Ce sont les stades du sommeil.
- La distribution des stades du sommeil n'est pas la même à chaque cycle.



Les rôles du sommeil

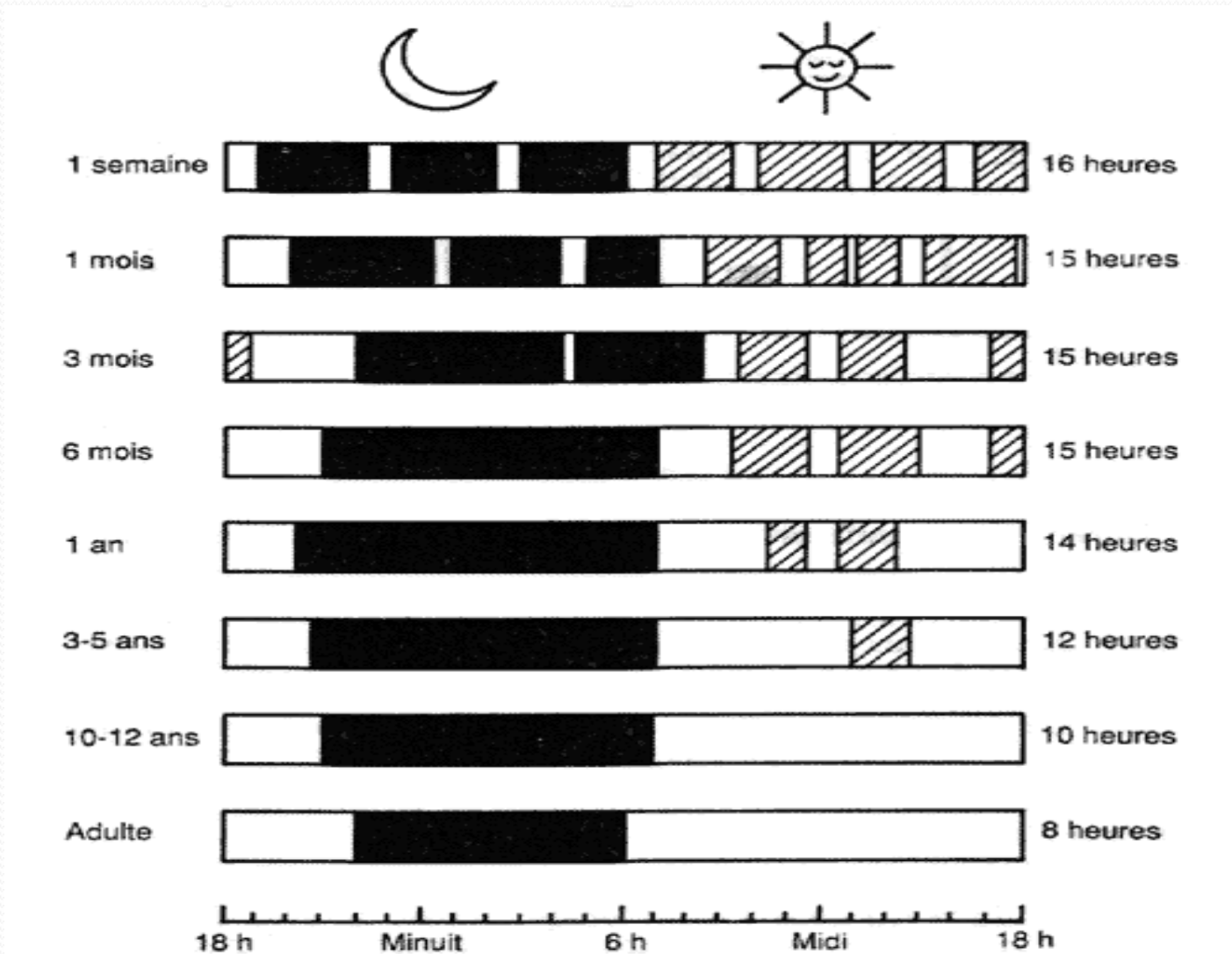
Le sommeil profond

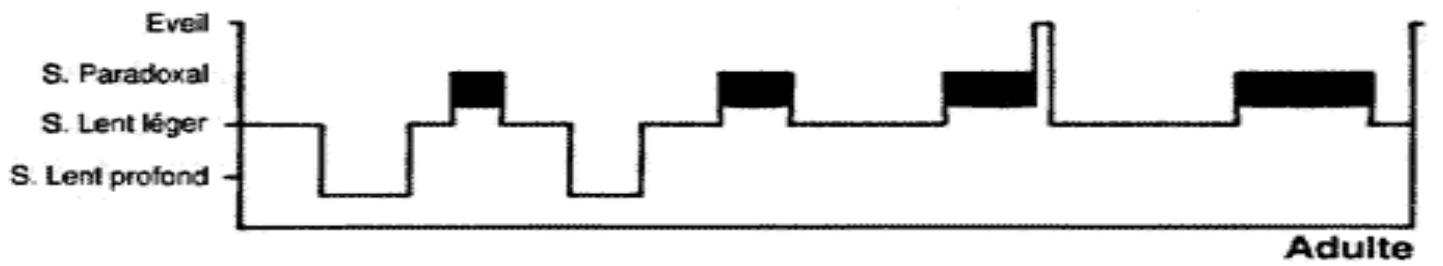
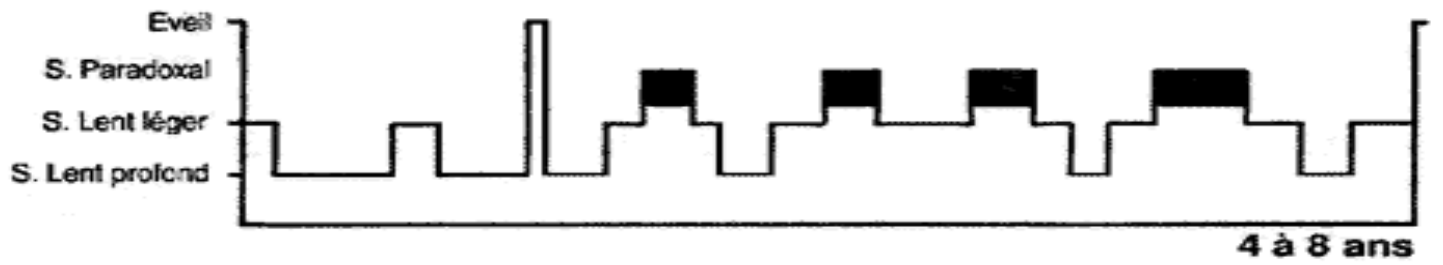
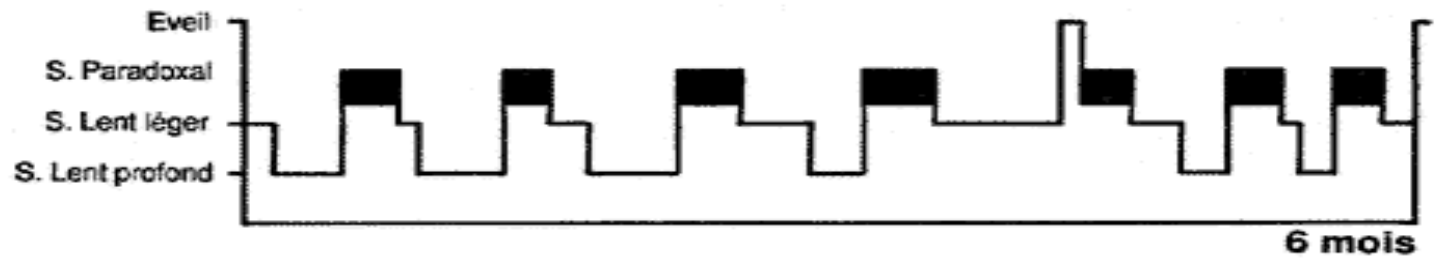
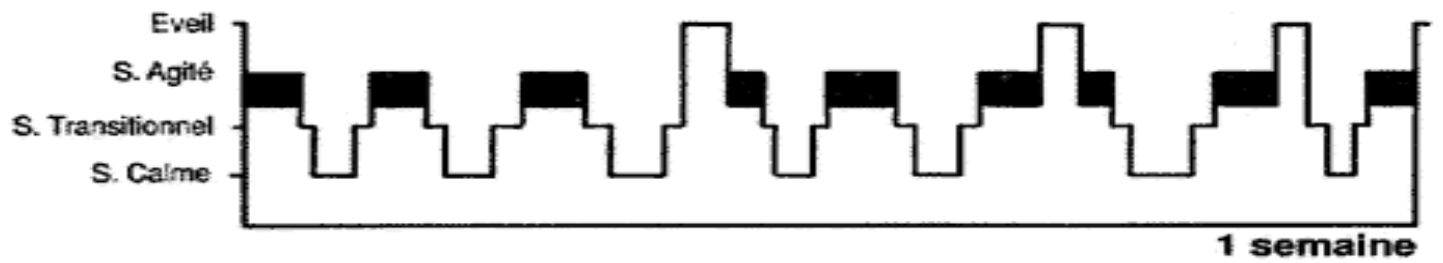
- Récupération de la fatigue physique, durant les phases 3 et 4 (sommeil profond)
- Sécrétion de l'hormone de croissance
- Sécrétion de la prolactine
- Synthèse cérébrale de glycogène et de protéines

Le sommeil paradoxal

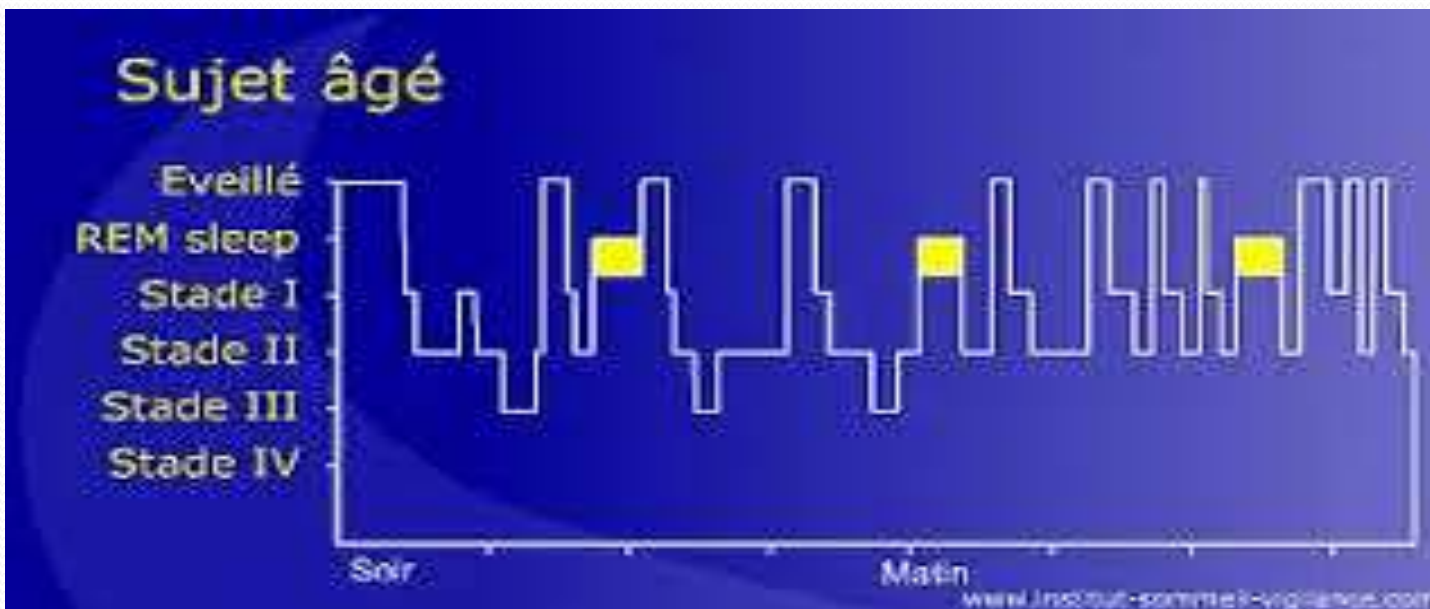
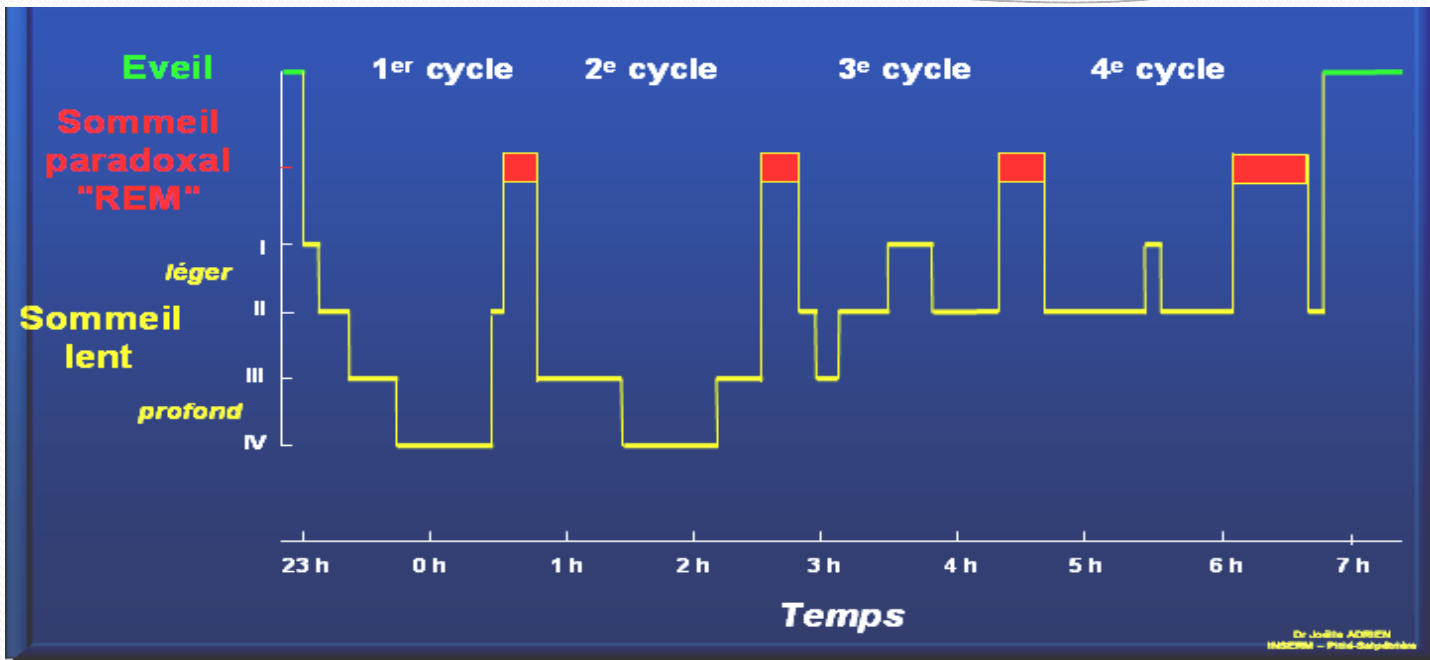
- Des informations enregistrées dans la journée
- Fixation de la mémoire de ce qui a été appris et suppression de ce qui n'est pas utiles à retenir
- Récupération psychologique (rêves)

Évolution du sommeil avec l'âge



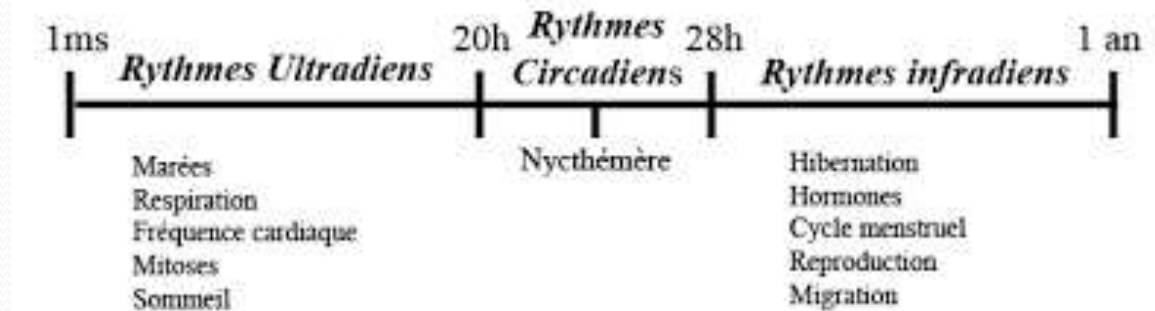


22 h 23 h Minuit 1 h 2 h 3 h 4 h 5 h 6 h



Régulation du sommeil

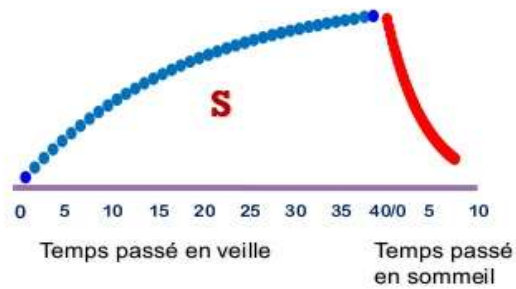
- Rythme homéostasique
- Rythme circadien
- Les synchroniseurs
- Lumière
- De la génétique



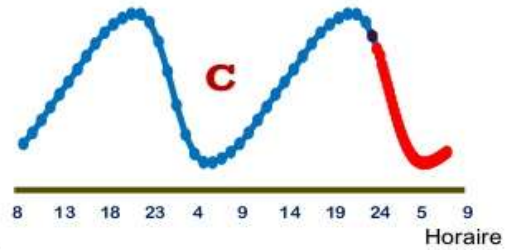
+

La régulation du sommeil

Processus homéostatique
« S »



Processus circadien
« C »



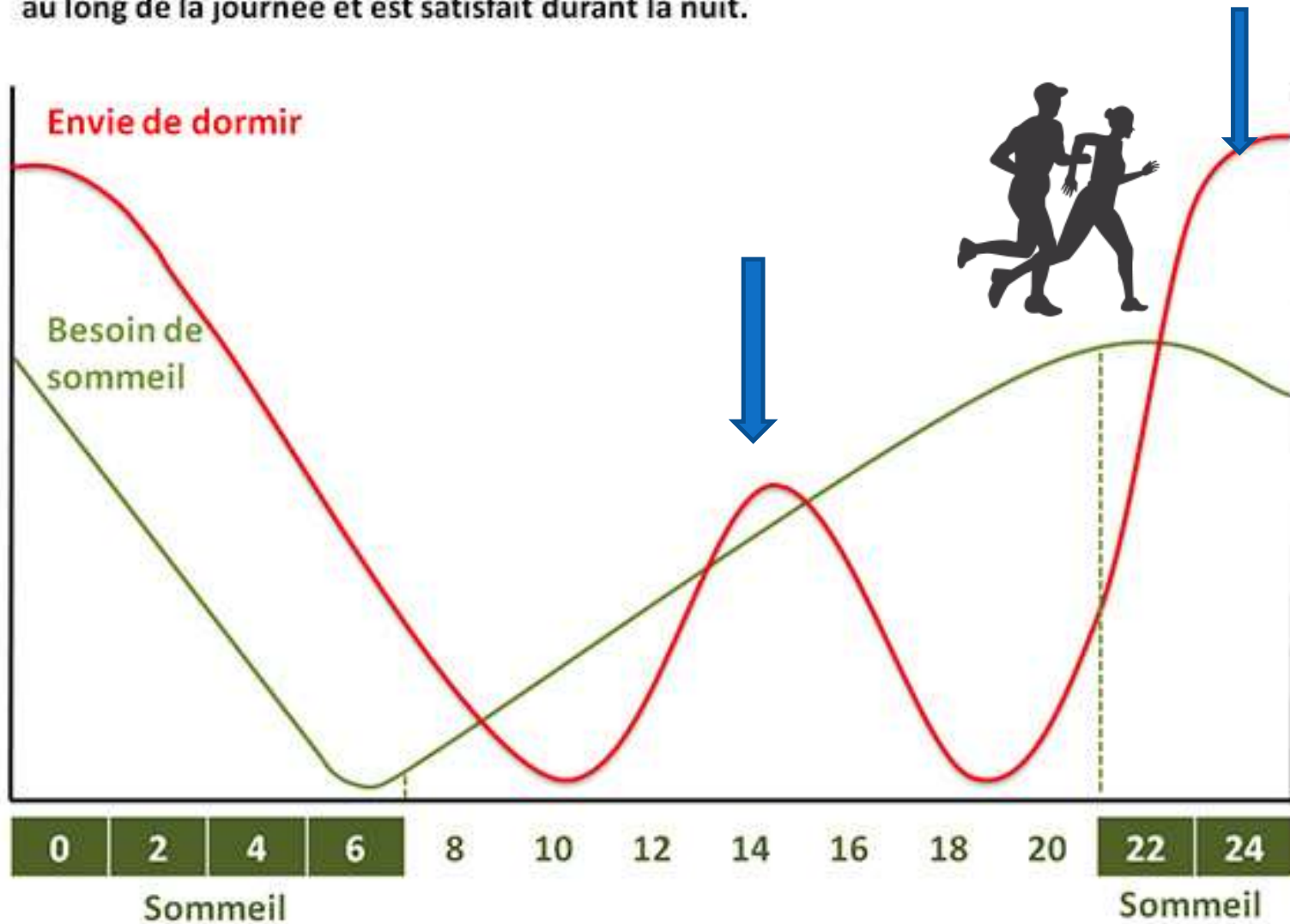
Processus homéostatique
« S »



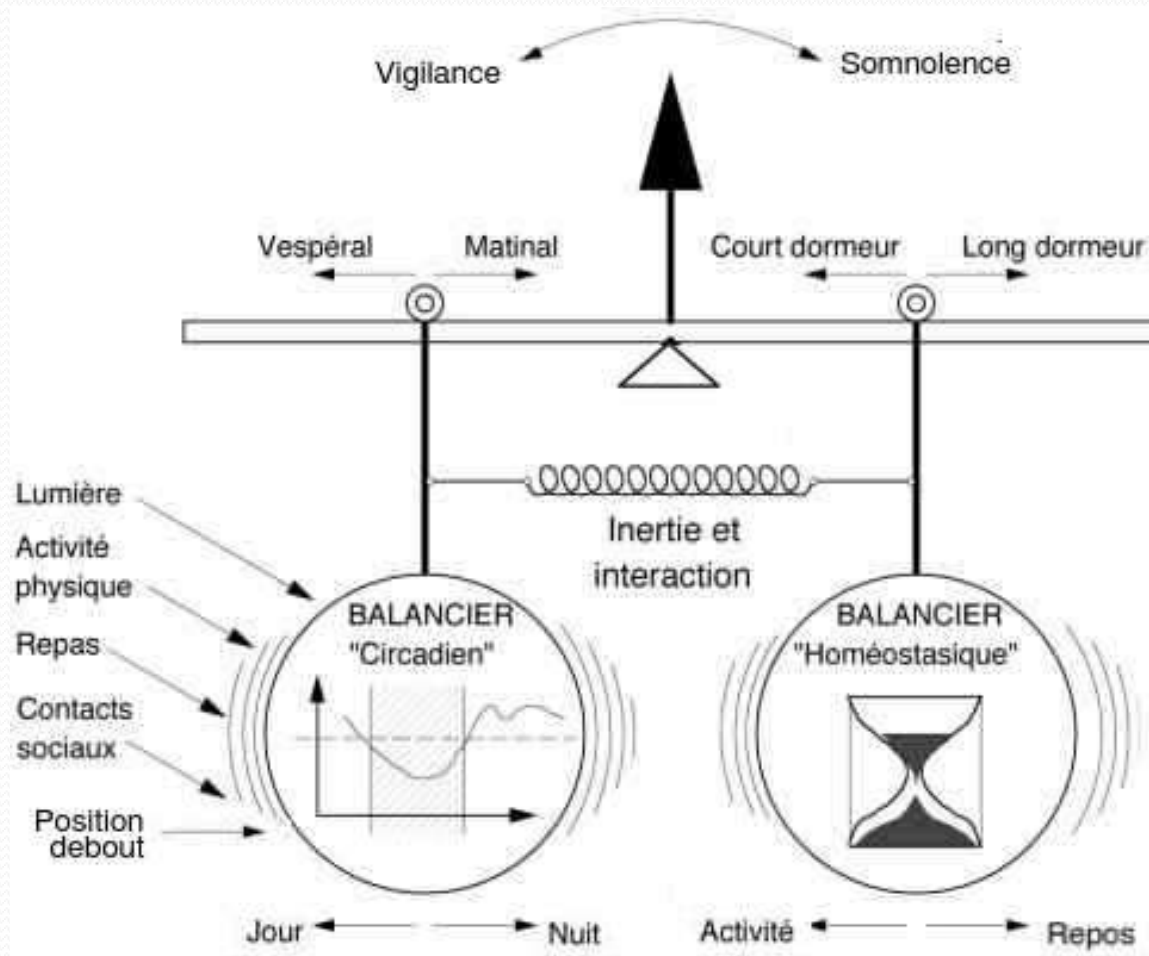
Processus circadien
« C »



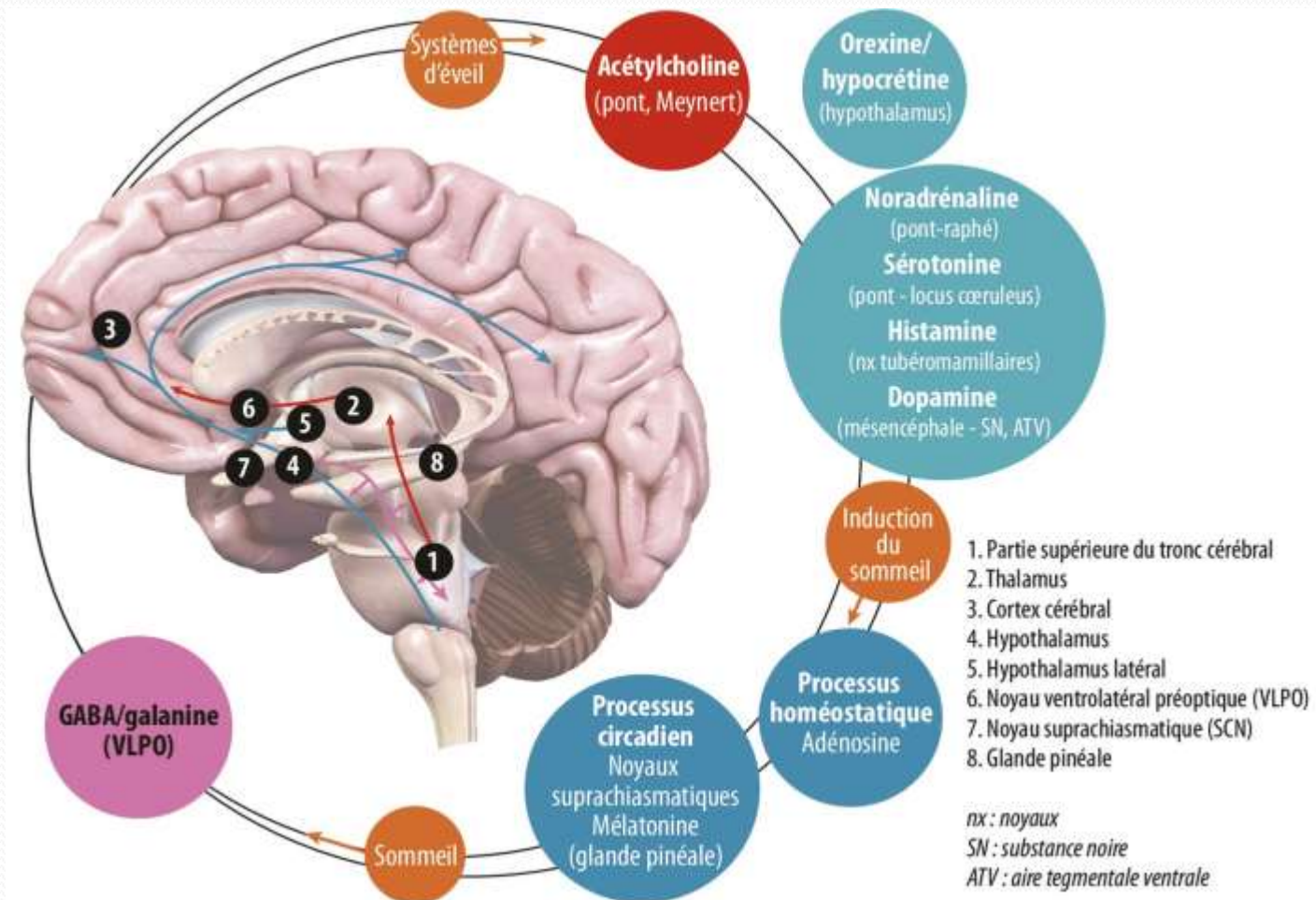
Rythme circadien de sommeil ordinaire. L'envie de dormir est la plus forte la nuit, avec un petit pic en milieu de journée. Le besoin de sommeil augmente régulièrement tout au long de la journée et est satisfait durant la nuit.



Le sommeil: l'horloge et de sablier

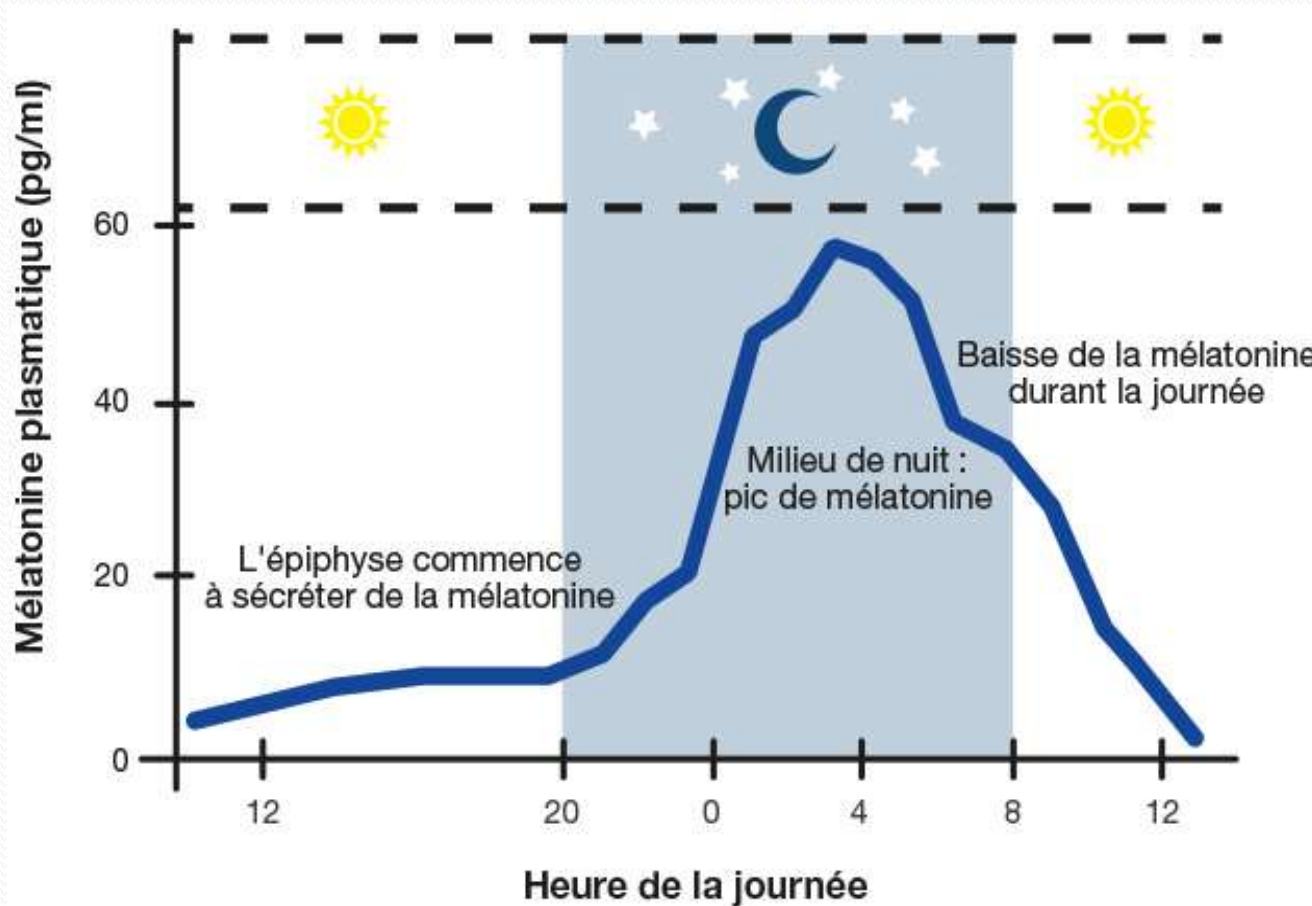


Le sommeil raconté par notre cerveau



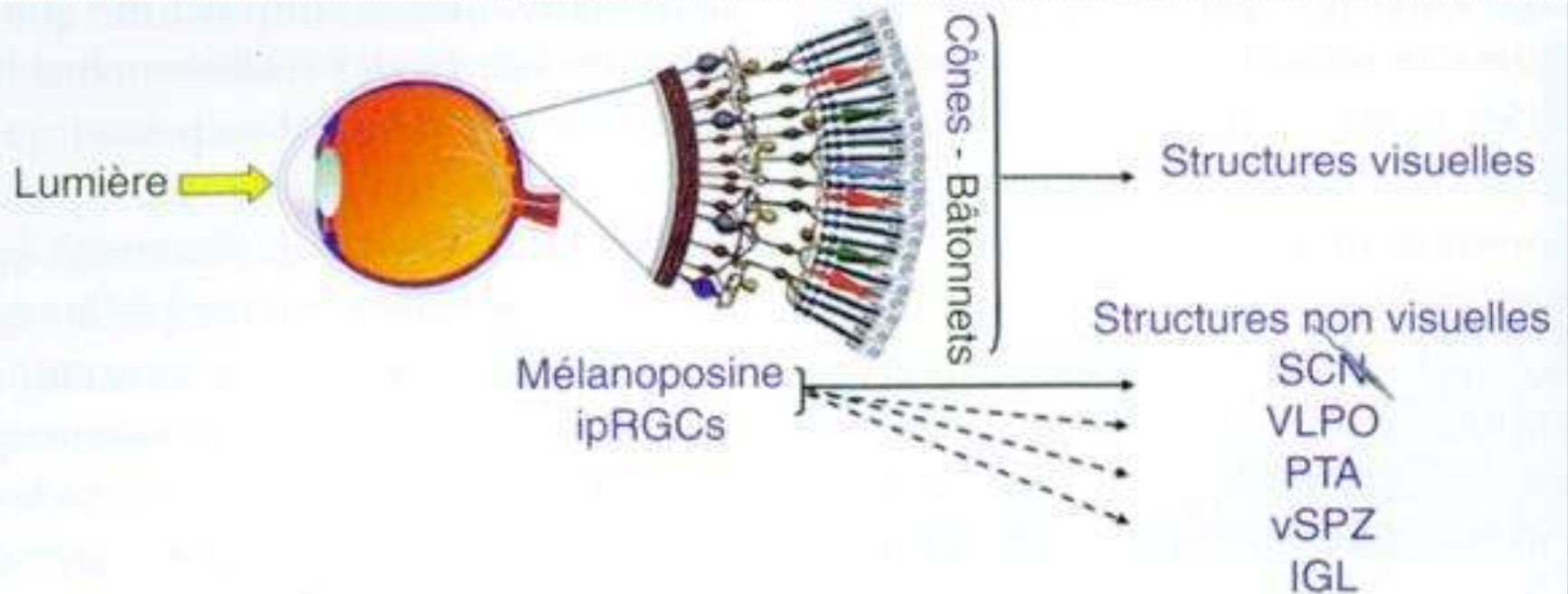
MELATONINE

Le sommeil raconté par notre cerveau

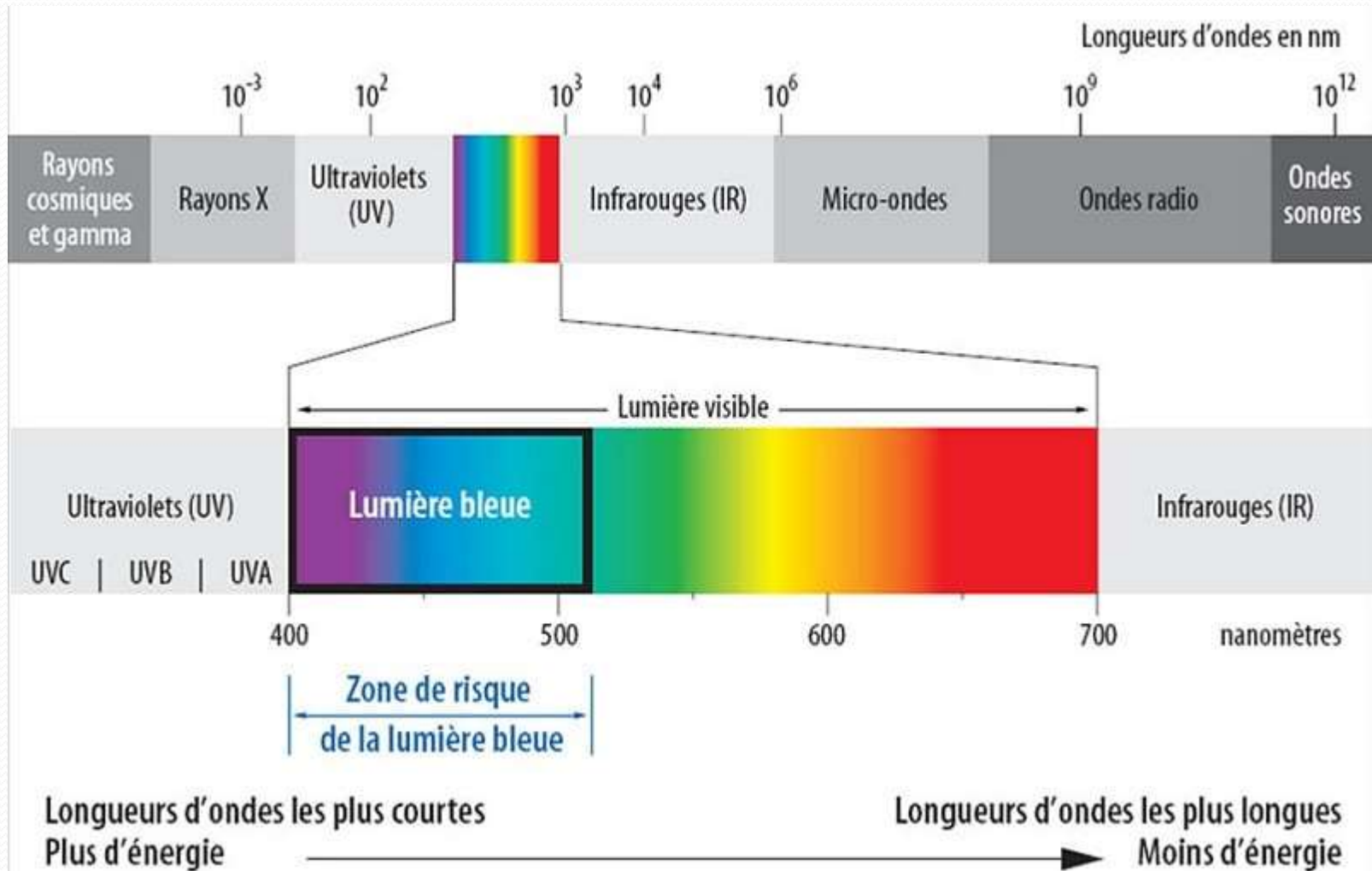


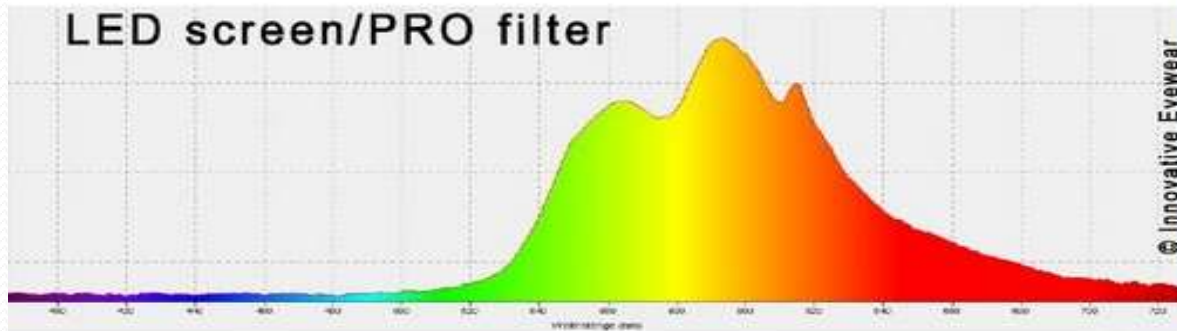
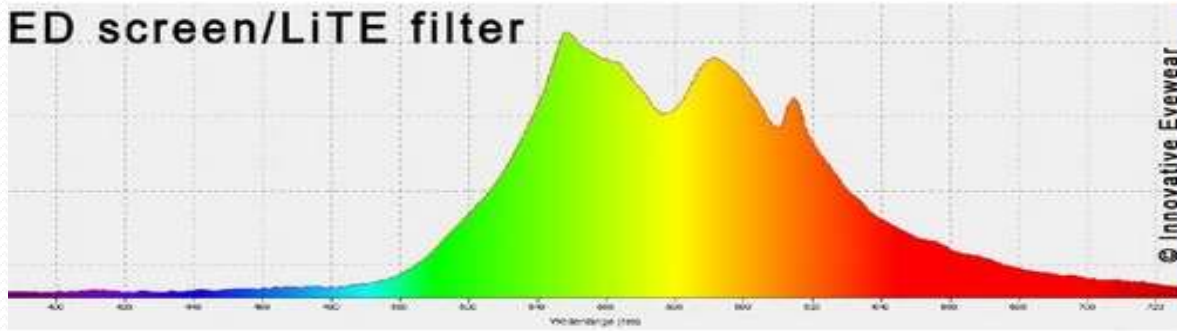


Lumière et mélatonine



Lumière et mélatonine





Lumière bleue et horloge biologique

Leur lumière bleue trompe notre horloge biologique

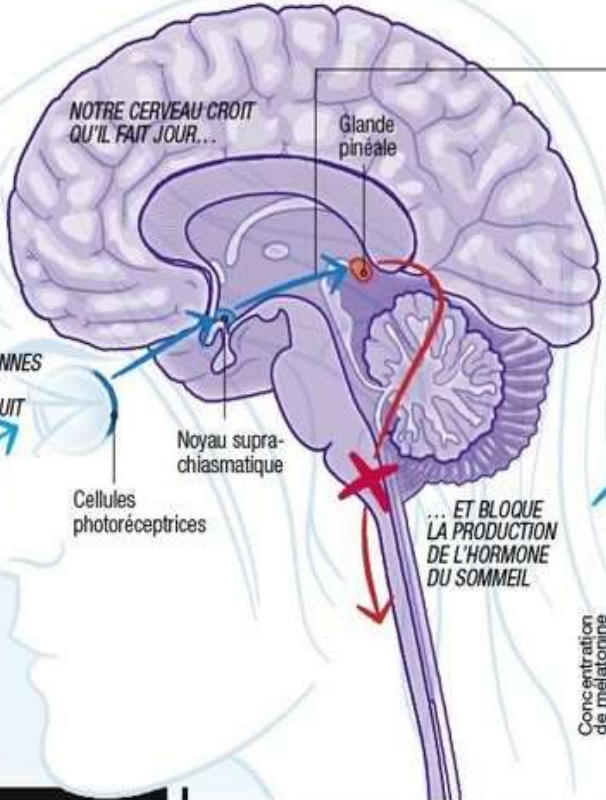
1 Comme la lumière du jour, celle de l'écran...

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



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

Cellules photoréceptrices
Noyau supra-chiasmatique

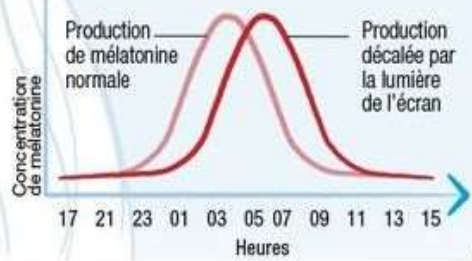


2... inhibe la sécrétion de mélatonine...

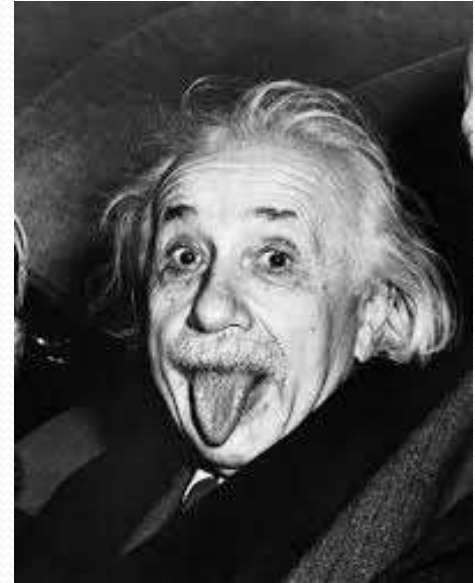
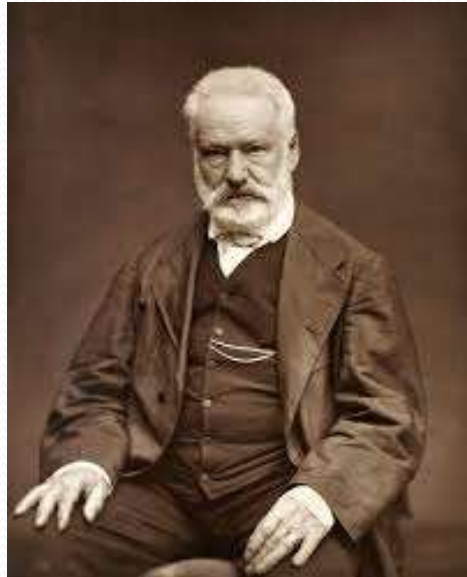
Le noyau supra-chiasmatique chargé de contrôler notre rythme circadien bloque la production de mélatonine, notre hormone du sommeil, normalement sécrétée le soir par la glande pinéale.

3... et retarde l'endormissement

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

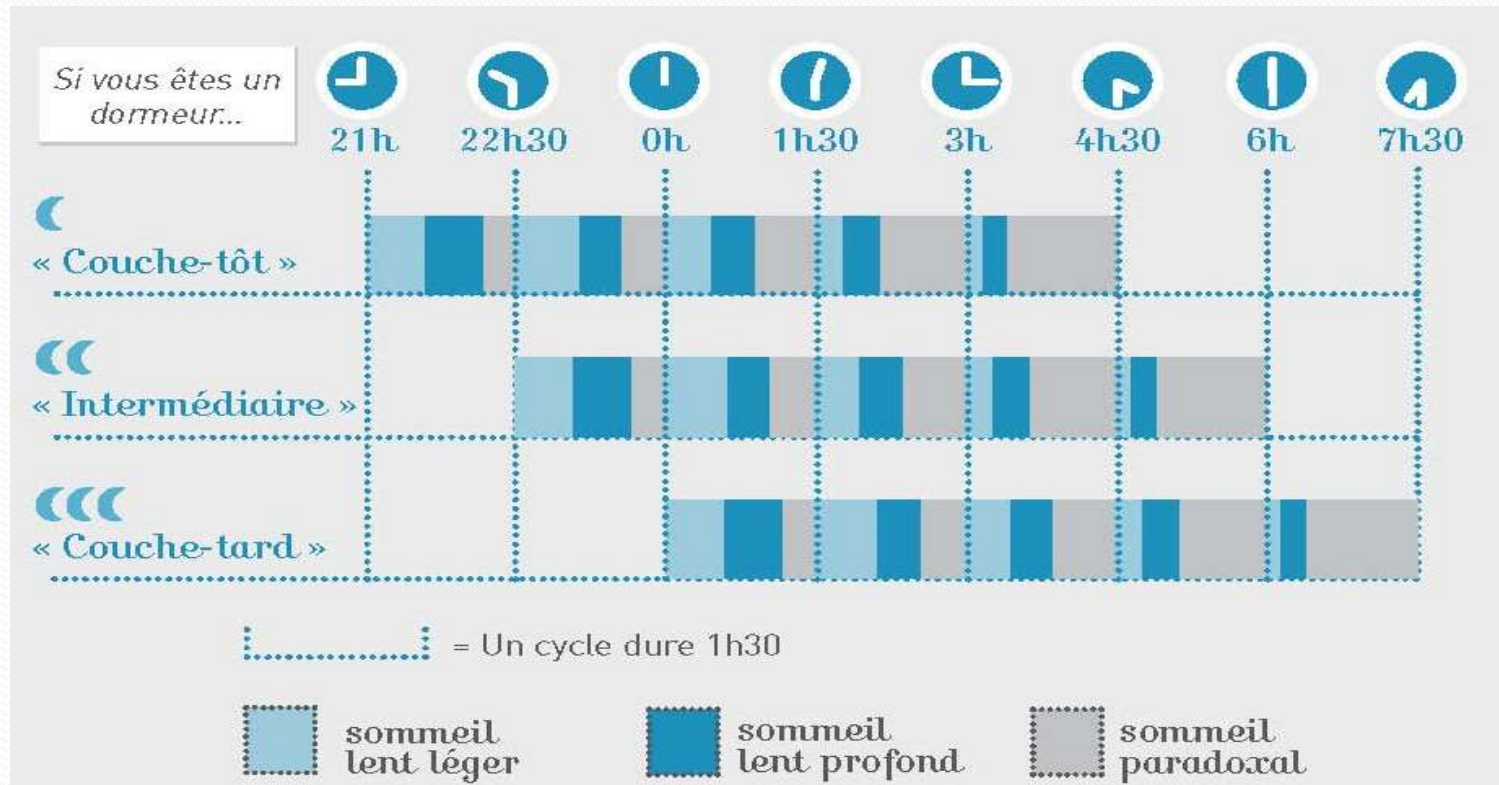






De la génétique

- Les gènes de l'horloge
- Petits dormeurs – Grands dormeurs
- Du matin – Du soir



Les troubles du sommeil

- Je suis déjà fatigué à mon réveil
- Mon sommeil n'est pas réparateur
- Je suis souvent fatigué dans la journée
- Je suis insomniaque
- J'ai des difficultés à m'endormir
- Je me réveille souvent la nuit
- Je me réveille tôt le matin
- Mon conjoint dit que je ronfle et arrête de respirer
- J'ai des impatiences dans les jambes
- Je me suis endormi au volant



60%

Les troubles du sommeil - Quelques chiffres

- Les Français dorment **1h30** en moins qu'il y a 50 ans
- **45%** des 25-45 ans dorment moins que leurs besoins
- **13%** des 25-45 ans considèrent que dormir est une perte de temps
- **73%** se réveillent au moins une fois la nuit plus que 30 min
- **25%** disent se sentir somnolents dans la journée
- **16%** souffrent d'insomnie chronique
- **17%** souffrent de troubles du rythme du sommeil
- **8%** souffrent de syndrome de jambes sans repos
- **5%** souffrent de syndrome d'apnées du sommeil
- **7h25** est la durée moyenne du sommeil...
- Dormir < 6H augmente de **28%** le risque du DT2
- Chez les ados, sommeil insuffisant = moins de matière grise

Les maladies du sommeil

- Les insomnies
- Les troubles respiratoires du sommeil
- Le syndrome des jambes sans repos
- Les troubles moteurs du sommeil
- Les troubles centraux d'hypersomnolence (hypersomnies, narcolepsie)
- Les troubles du rythme circadien
- Les parasomnies (somnambulisme, cauchemars, terreurs nocturnes)
- Les autres troubles du sommeil

Les insomnies

Insomnie
d'endormissement

Insomnie
de milieu de nuit

Insomnie
de fin de nuit

Dette de sommeil



SOMNOLENCE

La somnolence



1^{ère} cause de mortalité
sur autoroute



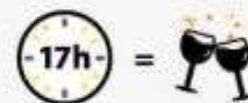
1/3 des accidents mortels
sur autoroute est dû à
l'endormissement au volant



3x plus de risque d'accident pour
5h de sommeil ou moins
la veille d'un départ






17h de veille active correspond
à **0,5g d'alcool**/litre de sang.



AGENDA DE VIGILANCE ET DE SOMMEIL



DATE	HEURES																				<i>Appréciation par : TB - B - Moy. - M - TM</i>			TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIÈRES	
Nuit du ... au...	20	22	24	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20									QUALITE DU SOMMEIL	QUALITE DU REVEIL		FORME DE LA JOURNEE
	21	23	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19													
EXEMPLE	↓	■	■	■	■	↑	S	S									M	TM	Moy						

↓ heure de mise au lit
  long réveil
 S Somnolence dans la journée
 sommeil ou sieste
 ↑ heure du lever
 1/2 sommeil

AGENDA DE VIGILANCE ET DE SOMMEIL



DATE	HEURES																				Appréciation par : TB - B - Moy. - M - TM			TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIERES
	Nuit du ... au...																				QUALITE DU SOMMEIL	QUALITE DU REVEIL	FORME DE LA JOURNEE	
	20 22 24 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 21 23 1 3 5 7 9 11 13 15 17 19																							
EXEMPLE																					M	TM	Moy	
du 11 au 12	↓	█	█	█	█	↑											B	M	TB					
du 12 au 13	↓	█	█	█	█	↑											Moy	M	Moy					
du 13 au 14	↓	█	█	█	█	↑											TB	M	B					
du 14 au 15	↓	█	█	█	█	↑											TB	TM	Moy					
du 15 au 16	↓	█	█	█	█	↑											TB	TM	B					
du 16 au 17	↓	█	█	█	█	↑											Moy	M	Moy					
du 17 au 18	↓	█	█	█	█	↑											TB	B	Moy					
du 18 au 19	↓	█	█	█	█	↑											B	TB	TB					
du 19 au 20	↓	█	█	█	█	↑											B	Moy	Moy					
du 20 au 21	↓	█	█	█	█	↑											B	M	Moy					
du 21 au 22	↓	█	█	█	█	↑											B	M	B					
du 22 au 23	↓	█	█	█	█	↑											B	M	TB					
du 23 au 24	↓	█	█	█	█	↑											TB	Moy	TB					
du 24 au 25	↓	█	█	█	█	↑											TB	Moy	TB					
du 25 au 26	↓	█	█	█	█	↑											TB	B	TB					
du 26 au 27	↓	█	█	█	█	↑											TB	B	TB					
du 27 au 28	↓	█	█	█	█	↑											TB	Moy	TB					
du 28 au 29	↓	█	█	█	█	↑											TB	TM	TH	Expérience				
du 29 au 30	↓	█	█	█	█	↑											TB	Moy	TB					
du 30 au 31	↓	█	█	█	█	↑											TB	B	TB					
du 31 au 1	↓	█	█	█	█	↑											TB	B	TB					

↓ heure de mise au lit
sommeil ou sieste
↑ heure du lever

█ long réveil

RRR 1/2 sommeil

S Somnolence dans la journée

20 22 24 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20
 21 23 1 3 5 7 9 11 13 15 17 19



QUALITE DU SOMMEIL	QUALITE DU REVEIL	FORME DE LA JOURNEE	TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIERES
M	TM	Moy	
Moye	moye	B	mal au bras gauche par un certain
Moye	Moye	B	" " " " " "
Moye	B	B	atteste Moye hospital
Moye	Moye	B	
B	B	B	
Moye	Moye	Moye	(Fatigue)
Moye	Moye	B	
Moye	Moye	Moye	
Moye	Moye	B	
Moye	Moye	Moye	pauvre hémisphère
Moye	Moye	Moye	" "
Moye	B	B	" "
Moye	m	B	" "
m	m	m	" " - boedel visine - man
Moye	Moye	Moye	" "
m	m	m	" "
Moye	mal	Moye	" "
B	B	B	" "
Moye	Moye	Moye	
Moye	Moye	B	

AGENDA DE VIGILANCE ET DE SOMMEIL



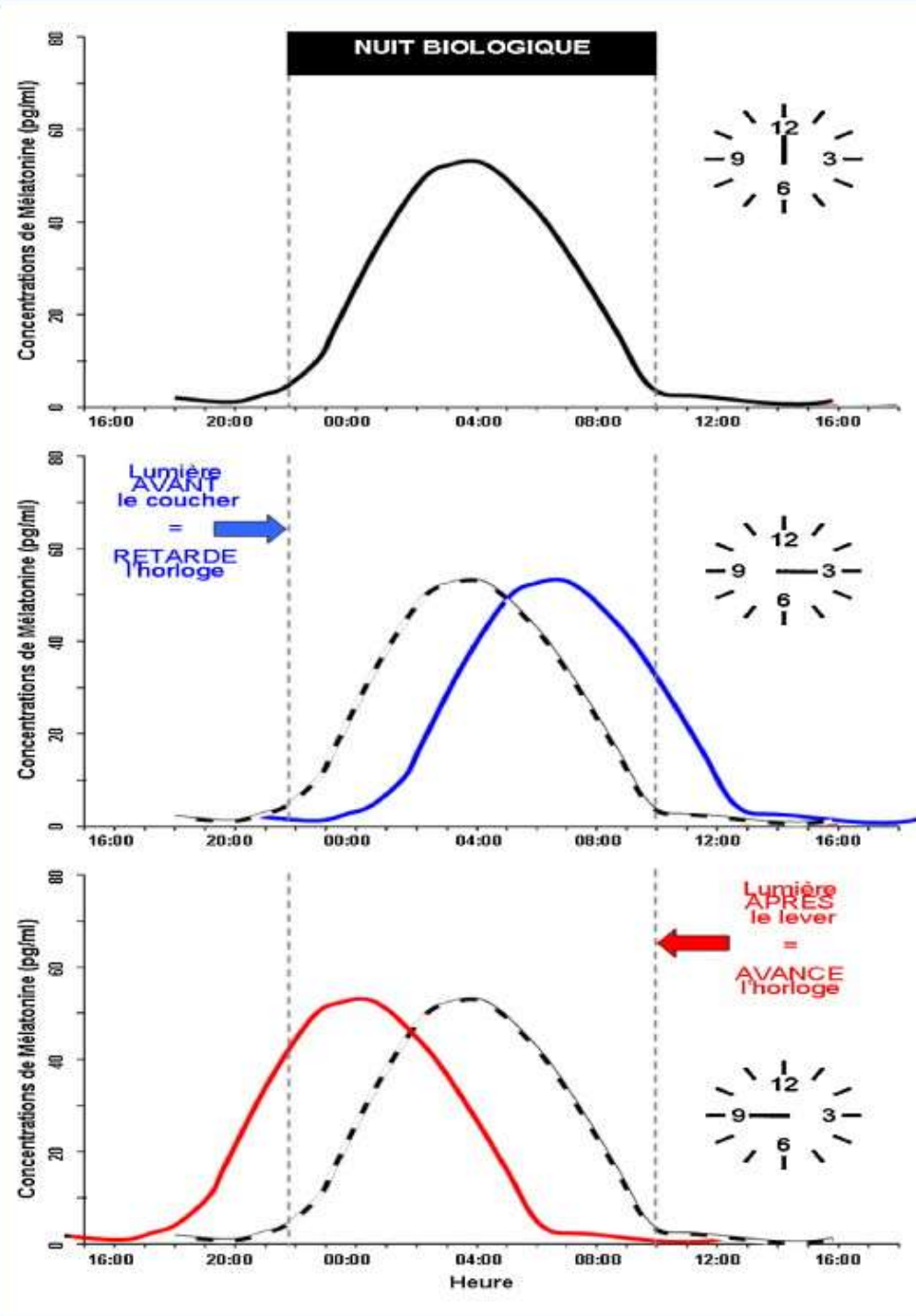
DATE	HEURES	Appréciation par : TB - B - Moy. - M - TM			TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIÈRES																										
		QUALITE DU SOMMEIL.	QUALITE DU REVEIL.	FORME DE LA JOURNEE																											
Nuit du ... au...	<table border="1"> <tr> <td>20</td><td>22</td><td>24</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>10</td><td>12</td><td>14</td><td>16</td><td>18</td><td>20</td> </tr> <tr> <td>21</td><td>23</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>7</td><td>9</td><td>11</td><td>13</td><td>15</td><td>17</td><td>19</td><td></td> </tr> </table>	20	22	24	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21	23	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19					
20	22	24	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20																			
21	23	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19																				
EXEMPLE	<p>↓ [shaded] [shaded] [shaded] ↑ S S</p>	M	TM	Moy																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											
		TB	TB	TB																											

↓ heure de mise au lit
 [shaded] sommeil ou sieste
 ↑ heure du lever

[grey block] long réveil S Somnolence dans la journée
 [R R R] 1/2 sommeil

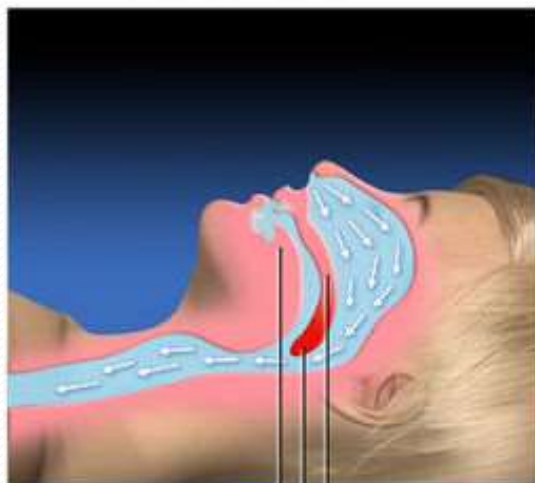
Lumière et mélatonine

- Intensité
- Durée de l'exposition
- Moment de l'exposition



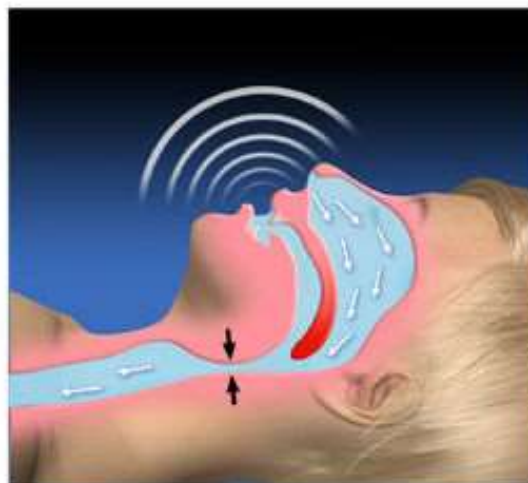
Les apnées hypopnées du sommeil

RESPIRATION NORMALE
DURANT LE SOMMEIL



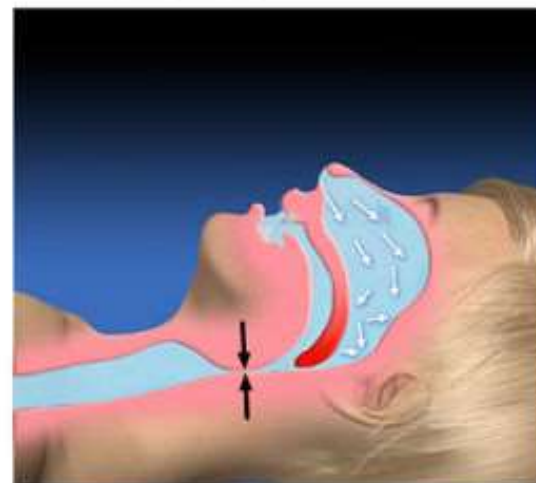
LANGUE
PALAIS
LUETTE

RONFLEMENT



Blocage partiel des voies aériennes supérieures

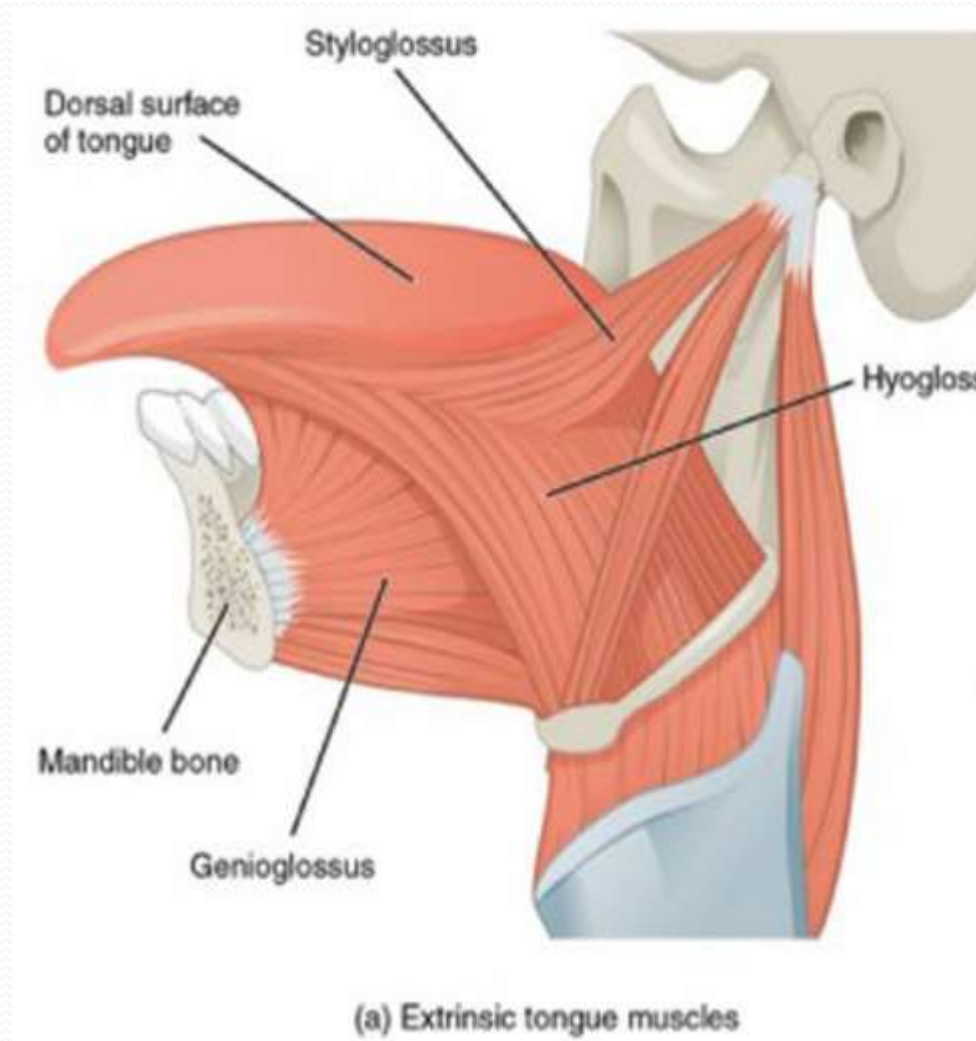
APNÉE DU SOMMEIL
OBSTRUCTIVE



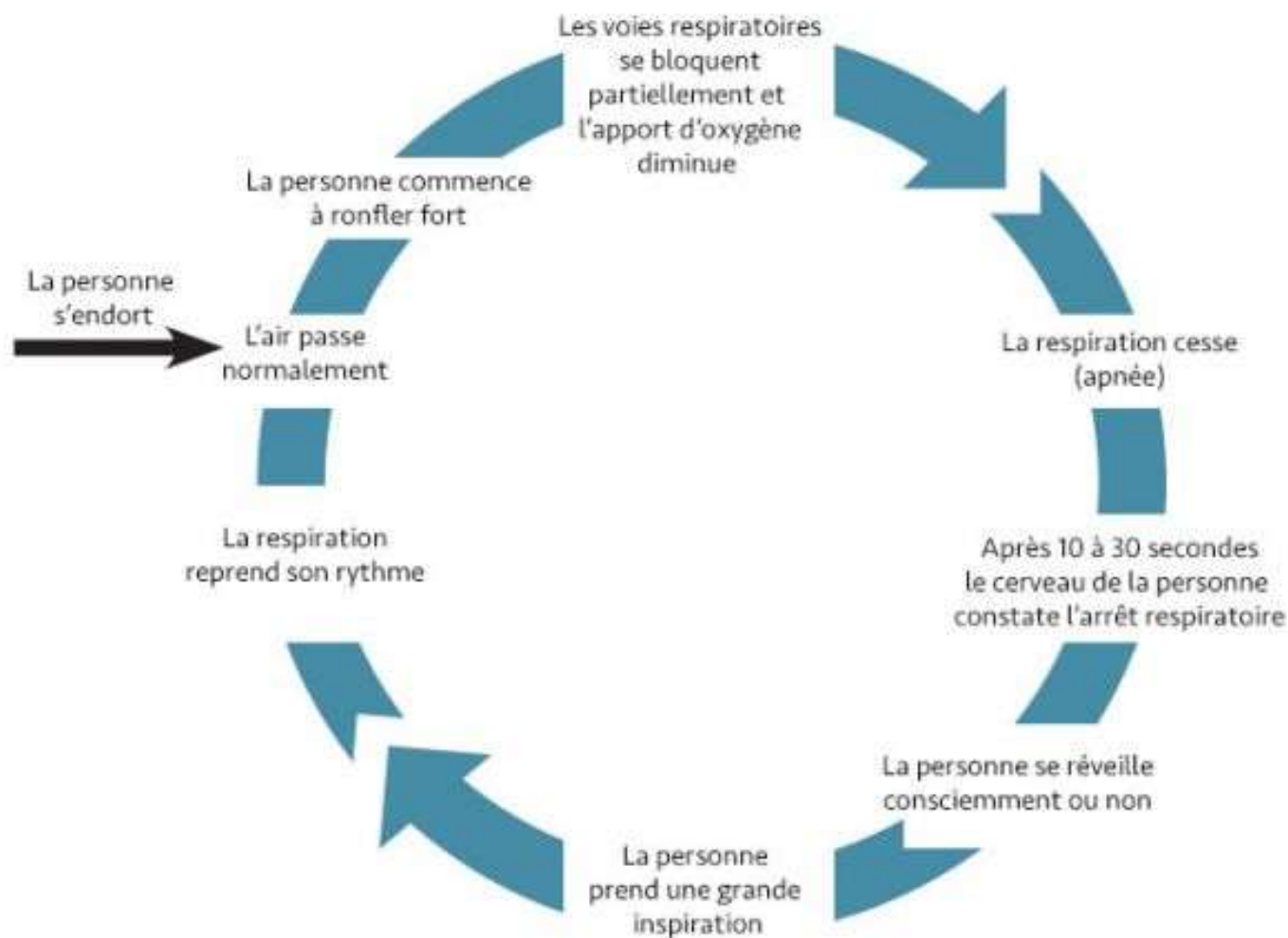
Les tissus mous bloquent le passage de l'air

Illustration : Michel Rouleau

Les apnées hypopnées du sommeil



Les apnées hypopnées du sommeil





Sueurs nocturnes



Nycturie



Apnées nocturnes



Sueurs nocturnes



SYMPTÔMES DE L'APNÉE DU SOMMEIL



Troubles de la libido



Somnolence diurne



Problèmes de mémoire,
concentration, attention



Maux de tête au réveil



Gorge sèche et
soif au réveil



Sommeil agité : étouffements,
respiration sifflante, douleurs
à la poitrine

Les apnées hypopnées du sommeil

Sommeil fragmenté



Hypoxémie
Stress oxydatif

Insomnie
Somnolence
Dépression
Troubles hormonaux
Accidentologie
Retentissement
socioprofessionnel et
familial

HTA
Troubles du rythme
Mort subite
Lésions vasculaires
AVC
IDM
Diabète
Obésité

Les apnées hypopnées du sommeil

Obésité

Pathos

Tabac

ORL

Alcool

Ethnie

Sexe

Morphologie

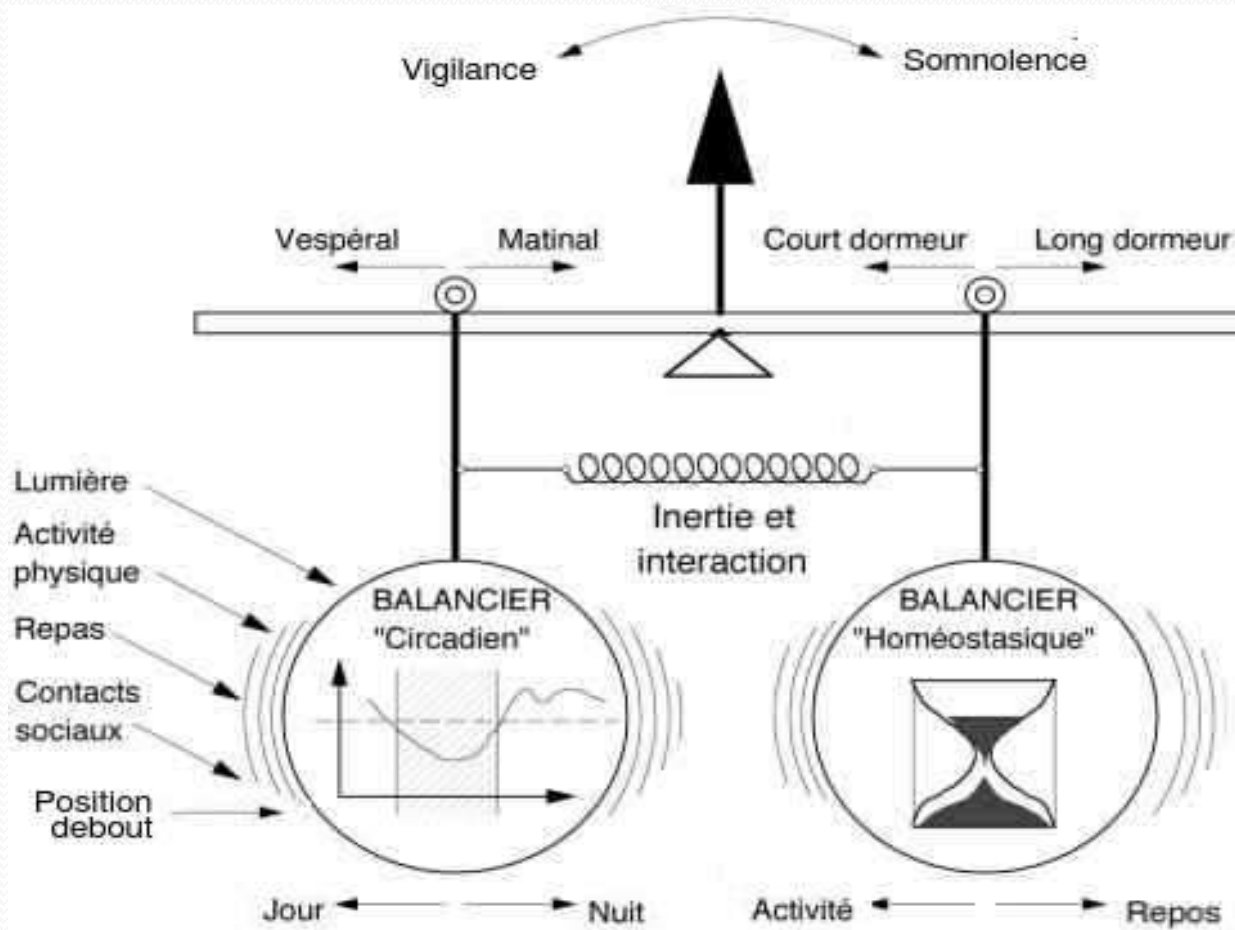
Age



Le syndrome des jambes sans repos (SJSR)

- **8%** des français
- F>H. Augmente avec l'âge. Formes familiales
- Besoin impérieux de bouger ses jambes qui s'accompagne de sensations désagréables
- 20% bras
- Déclenchement ou accentuation par le repos
- Atténuation ou disparition au mouvement
- Fer - Dopamine
- Déficit en fer – Diabète – Insuffisance rénale – Hypothyroïdie – SEP – Parkinson – Grossesse – OH – Tabac – Surpoids/Obésité – Stress/Fatigue – Idiopathique

En somme



LE SOMMEIL EST BENEFIQUE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT...



- Renouvellement et réparation cellulaire
- Elimination des déchets même au niveau cérébral
- Recharge neurologique
- Création de nouveaux circuits neuronaux • mémorisation
- Régulation de l'appétit
- Renforcement du système immunitaire

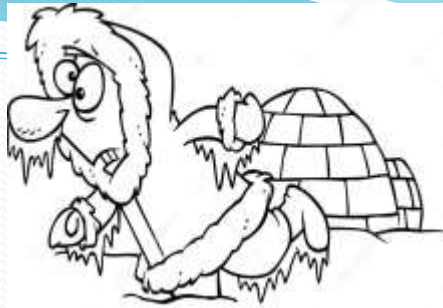
...BENEFICES LIES A DES SECRETIONS HORMONALES



- **Hormone de croissance** qui stimule la production de protéines pour entretenir la peau, les os, les muscles.
- **Prolactine** stimulant du système immunitaire.
- **Leptine** qui fait disparaître la sensation de faim.
- **Mélatonine** relaxante, renforçant le système immunitaire, neutralisant les radicaux libres.

LE MANQUE DE SOMMEIL UN DANGER POUR LE CORPS ET LE MENTAL.

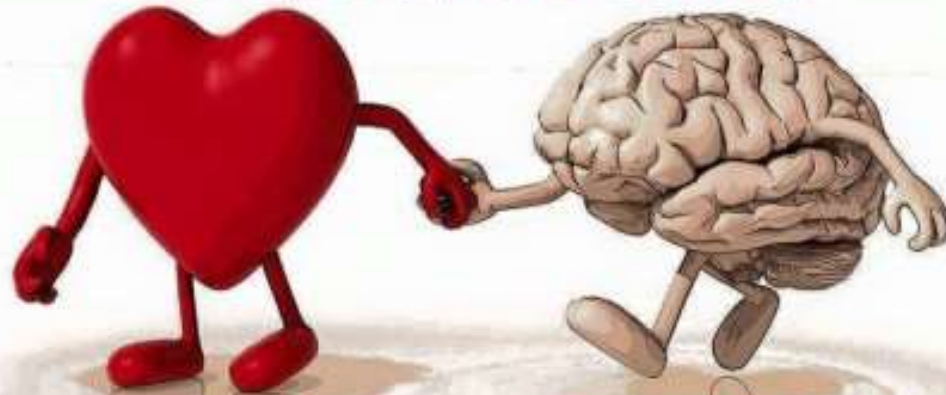




ink21007



Allez viens.
Toi et moi on a besoin
d'un endroit calme



ou on peut se poser, discuter,
et se mettre d'accord.

Merci de votre attention