

Et la sieste ?

Toujours sujette à caution, la sieste a ses adeptes à tous les âges. Elle n'est toujours pas bien vue dans une société de la performance. Elle est assimilée soit à une régression (petite enfance), soit à un signe de vieillissement, une manifestation de paresse ou à un comportement culturel propre aux pays chauds. Cependant, les études montrent une baisse de vigilance en début d'après-midi, qui n'est pas due à la digestion (bien que des repas copieux, gras et arrosés la favorisent) mais proviendrait de l'horloge biologique. Les spécialistes du sommeil recommandent la réhabilitation de la sieste afin de respecter cette période de moindre vigilance : peut importe la forme qu'elle prend : sieste avec sommeil, pause, relaxation, etc. ; l'important est de se relâcher au bon moment

Les somnifères

Près de 18 % des Français consomment des anxiolytiques ou des somnifères, dont la moitié d'entre eux régulièrement, pour les aider à dormir. Mais cette consommation n'est pas sans danger avec notamment un risque d'accoutumance et/ou de dépendance lorsqu'ils sont pris sur une longue période. On évitera donc l'automédication. En cas de trouble du sommeil persistant, le médecin cherchera à en déterminer la cause et prescrira un traitement adapté. Attention aussi aux activités à risque (conduite, etc.) sous l'emprise de ces médicaments.



Plus d'infos

- Pourquoi ne dort-on pas bien ? Explication des causes des troubles du sommeil, les cycles, l'horloge biologique sans oublier les troubles respiratoires mais aussi des infos sur les examens, les traitements, les réseaux de soins... www.troublesdusommeil.fr
- Testez votre sommeil, mettez des mots sur vos maux et consultez les centres de sommeil en France sur www.sommeilsante.asso.fr
- Le sommeil, les rêves et l'éveil sont traités en 143 articles sur le site de la Société française de recherche et de médecine du sommeil (SFRMS) qui n'est plus actualisé mais reste consultable : sommeil.univ-lyon1.fr
- L'Institut du sommeil et de la vigilance propose notamment des tests pour faire le point sur son sommeil, un agenda pour le sommeil, des brochures et des « carnets du sommeil » à télécharger www.institut-sommeil-vigilance.org
- Somnolence et volant ne font pas bon ménage. Pour en savoir plus, des infos complètes sur le site de la sécurité routière : www.securite-routiere.gouv.fr/dangers-de-la-route/fatigue
- L'enquête « Les Français et leur sommeil » et le guide « Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil c'est la santé » à télécharger sur le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé inpes.santepubliquefrance.fr
- Deux ouvrages : « Bien dormir, enfin ! », de Damien Léger, éditions First « L'art de la sieste » de Thierry Paquot, éditions Zulma, pour aborder la question d'une manière légère mais érudite et plaisante sous la forme d'un plaidoyer

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



Septembre 2016 - Crédit photo : Gettyimages - Fotolia

Preuve que le sommeil est important, nous passons le tiers de l'existence à dormir. Sa qualité influence directement la santé physique et mentale : il est difficile de passer une bonne journée quand on a mal dormi. Et pourtant, les 3/4 des Français se plaignent de leur sommeil. Notre société dort mal, trop peu et surtout ne s'en préoccupe pas.

Les troubles du sommeil

L'insomnie est une insuffisance quantitative ou qualitative du sommeil qui se manifeste par des difficultés d'endormissement, des éveils nocturnes et des réveils précoces. Divers facteurs peuvent être en cause : horaires décalés, stress, anxiété, mauvaise hygiène de vie, maladies organiques, traitements... et aussi l'angoisse d'affronter un épisode d'insomnie. Chronique, l'insomnie engendre une fatigue handicapante.

L'hypersomnie est un besoin de dormir en pleine journée. Elle est associée aux apnées du sommeil qui se manifestent par la répétition d'arrêts respiratoires de plus de dix secondes, consécutifs au ronflement sévère. La qualité du sommeil en est altérée et elle peut provoquer une somnolence dans la journée. La narcolepsie, rare, est une « attaque » de sommeil, irrépressible en pleine journée.

Dans la catégorie des **parasomnies**, on trouve le somnambulisme (déambulation et activité nocturne) qui touche 17% des enfants et 4% des adultes (il existe une forte prédisposition génétique) ; les terreurs nocturnes qui se distinguent des cauchemars ; la somniloquie, c'est-à-dire parler en dormant ainsi que le bruxisme qui consiste à grincer des dents.

La durée du sommeil

La durée moyenne du temps de sommeil des Français est passée de 8 heures 30 minutes dans les années 60 à moins de 7 heures en semaine, soit une réduction d'une heure et demie en un demi-siècle et de 2 heures en un siècle. Le week-end, le temps de sommeil augmente d'une heure par nuit. La majorité des adultes a besoin de 8 heures de sommeil.

Des habitudes de vie mises en cause

Habitudes de travail, organisation de la vie familiale autour de la télévision, de l'ordinateur ou d'internet induisent des changements culturels qui aboutissent à une fragmentation - néfaste - du sommeil. Les insomniens, soit 6 millions de Français et les personnes en dette de sommeil surfent sur internet ou jouent à des jeux vidéo alors même qu'ils pensent en majorité que cela les empêche de dormir: 74 % des personnes regardent la télévision avant de dormir et parmi eux, 24 % la regardent au lit.

Quelle est la bonne durée de sommeil ?

Elle varie en fonction des individus et de l'âge.

- Le nouveau-né dort entre 16 et 18 heures par jour.
- Le jeune enfant, jusqu'à 4 ans, dort une douzaine d'heures. Le besoin de sieste commence à s'estomper à partir de cet âge.
- Des nuits de 8 à 9 heures sont recommandées pour les enfants de 8 à 15 ans.
- Les adolescents ont également besoin de 8 à 9 heures de sommeil. Dans la réalité, ils ne dorment pas assez et d'une façon irrégulière. La cause ? Leur mode de vie, les études, les loisirs, les boissons stimulantes... Le déficit se situe d'une heure à une heure et demie par nuit.
- Le sommeil de la majorité des adultes requiert une durée de 7 h 30 à 8 h. Toutefois, certains petits dormeurs se contentent de 6 h de sommeil alors que les « gros dormeurs » ont besoin de 9 à 10h de sommeil pour se sentir reposés. Ces besoins différents sont liés à des aspects génétiques.
- Les épisodes de réveil nocturne augmentent chez les personnes âgées et les périodes de sommeil diurne deviennent fréquentes. Après 65 ans, le temps de sommeil est équivalent bien que la récupération diurne et la répartition sur 24 heures soient trompeuses.

Sommeil et vigilance

La baisse de la vigilance débute au-delà de 17 heures sans sommeil. (équivalent à 0,5 g d'alcool dans le sang). Le risque d'avoir un accident est 8 fois plus important lorsque l'on est somnolent. D'ailleurs, la somnolence et la fatigue sont à l'origine d'1 accident mortel sur 3 sur autoroute.. Il faut donc éviter de prendre la route pour un long trajet si l'on n'a pas bien dormi les nuits précédentes et s'arrêter dès les premiers signes : paupières qui tombent, picotements des yeux, bâillements.

Dans le monde du travail, la baisse de vigilance entraîne une mauvaise productivité et peut provoquer des accidents professionnels sur les chantiers, les ateliers ou à l'usine. D'autres facteurs comme le travail de nuit ou en horaires décalés ont des conséquences sur la qualité du sommeil des travailleurs.



Pour bien dormir

Le sommeil n'est pas une perte de temps mais un facteur de bien-être. Grâce à un sommeil réparateur, les performances physiques et intellectuelles sont préservées. La qualité du sommeil peut s'améliorer par des mesures simples.

Un environnement propice

Traquer le bruit qui est un élément perturbateur du sommeil des citadins : le calme est nécessaire.

Penser à la température de la chambre : adaptez-la pour qu'elle se situe entre 18 et 20° C.

- Ne pas oublier que la lumière réveille : dormez dans l'obscurité la plus complète possible.
- La chambre doit comporter des murs aux tons pastels, une absence de fleurs et plantes, et doit être aérée tous les jours.
- La literie, avec un matelas ni trop souple, ni trop ferme, se change au maximum tous les dix ans.

Les bons réflexes

Réduire les excitants : café, thé, tabac, alcool, soda... et éviter d'en consommer après 17 heures.

- Prendre un repas du soir équilibré : en excès et trop riche, il engendre une digestion difficile ; trop léger ou insuffisant, c'est la faim qui risque de vous réveiller.
- Éviter les écrans en tout genre, très lumineux, qui freinent la production de l'hormone responsable de l'endormissement, la mélatonine.
- 1/4 d'heure de lecture favorise le sommeil, de même qu'un bain tiède ou des exercices de relaxation à pratiquer dans le lit.
- Ne pas pratiquer d'activité physique après 20h.
- L'activité sexuelle est également favorable.
- Essayer de se coucher et de se lever à des heures fixes.
- Se coucher dès que les premiers signes de fatigue se manifestent.
- La position de sommeil influe aussi : éviter de dormir totalement à plat, sans oreiller ; la position sur le ventre provoque des douleurs cervicales ou des fourmillements dans les bras.

