

Les perturbations du sommeil

→ Le manque de sommeil

Ne pas bien dormir vous expose à un éveil moins performant, des risques de somnolence et donc d'accident (surtout entre 1h et 6h du matin).

Le temps de sommeil nécessaire est variable selon les individus et l'âge ; pour un adulte en bonne santé il se situe en moyenne entre 7h30 et 8h30.

Le manque de sommeil peut entraîner une augmentation de poids, de la pression artérielle, du diabète, favoriser un accident vasculaire cérébral, une dépression, une baisse de l'immunité, une majoration des douleurs...

→ Les médicaments

Attention : les somnifères et de très nombreux autres médicaments peuvent provoquer une somnolence pendant la journée. Ils ne donnent pas la même qualité de sommeil et peuvent entraîner une perte de concentration, des trous de mémoire voire une dépendance si vous en prenez très régulièrement. Ne pas en prendre sans avis médical.

→ L'apnée du sommeil

Ce sont des arrêts respiratoires qui surviennent pendant le sommeil ; le sommeil n'est plus récupérateur. Le signe principal est le ronflement (souvent non perçu par le ronfleur). Elles sont fréquentes chez les hommes en excès de poids ou hypertendus et aggravées par la consommation d'alcool et de tabac. Les traitements sont efficaces.

La sieste

Le sommeil c'est la nuit : besoin naturel de sommeil ; c'est aussi le jour : besoin naturel de sieste en début d'après midi pour tout le monde.

C'est le meilleur médicament pour combattre la dette de sommeil. Elle correspond à un besoin naturel de repos en milieu de journée.

Il faut s'installer au calme, dans la pénombre ; respirer lentement, se détendre pendant 10 à 20 mn (évitiez les siestes de plus de 30 mn). Si vous n'arrivez pas à dormir ce n'est pas grave, vous serez quand même plus reposé.

Plaquette téléchargeable et imprimable
sur www.ast08.com

Centre de Charleville

ZA du Bois Fortant
19, rue Paulin Richier
08000 Charleville-Mézières
Tél: 03 24 33 67 67

Centre de Givet

21, rue de Gaulle
08600 Givet
Tél : 03 24 42 21 36

Centre de Sedan

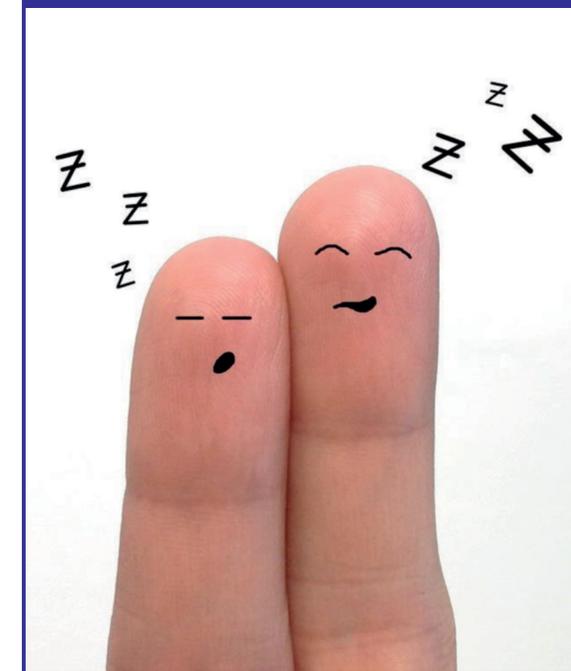
15, boulevard Fabert
08200 Sedan
Tél: 03 24 27 79 79

Centre de Rethel

Rue Pierre Latécoère
Parc d'activité de l'Etoile
08300 Rethel
Tél : 03 24 38 05 95

N'hésitez pas à nous contacter

Le Sommeil



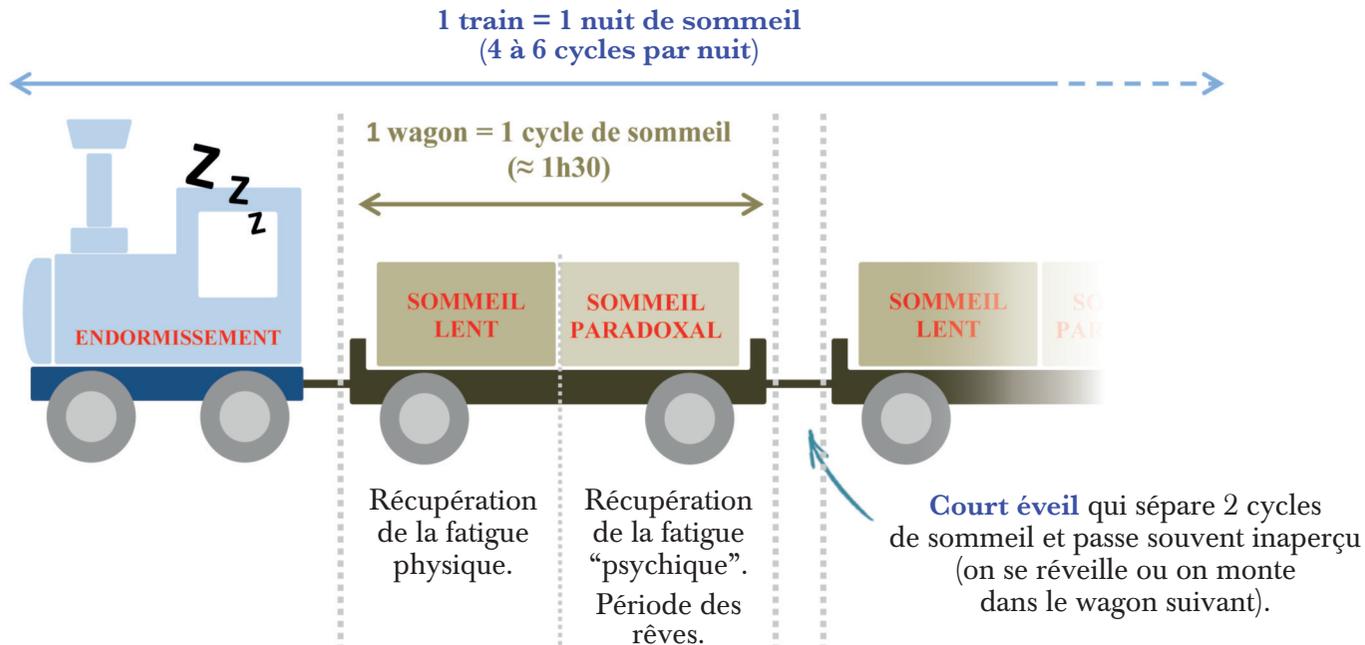
Quelques conseils de base



Le sommeil : Comment ça marche ?

Le sommeil est une **fonction physiologique vitale** nécessaire à un bon équilibre physique et psychique. Il a 2 rôles : réparation de la veille précédente et préparation de la veille suivante. Il représente 1/3 de notre vie et il est indispensable pour les 2/3 éveillés.

On peut comparer une nuit de sommeil à un train composé de plusieurs wagons, un wagon représentant un cycle de sommeil dans lequel on retrouve une phase de sommeil lent et une phase de sommeil paradoxal.



Si vous voulez prendre un train, arriver trop tôt à la gare vous oblige à l'attendre. Si vous arrivez en retard, vous devez attendre le train suivant. Même chose pour le sommeil : **il faut se coucher au moment du « coup de barre »**, sinon vous devez attendre le cycle suivant pour vous endormir.

Si vous êtes incapable de vous endormir ou de vous rendormir au bout de 10 mn, levez vous, allez dans une autre pièce ; faites cela aussi souvent que nécessaire ; ayez une activité calme, buvez une tisane par exemple ; le sommeil reviendra lors du prochain cycle.

Pour info

L'alternance veille/sommeil est rythmée par notre horloge biologique qui repose sur des mécanismes complexes influant notre métabolisme. Par exemple, l'exposition à la lumière du jour permet la synchronisation de notre cerveau ; elle peut bloquer le sommeil ou stimuler l'éveil.

Quelques conseils pour bien dormir

- Dans la journée sortez au grand air et à la lumière avec 30 mn d'activité physique tous les jours.
- Evitez le café ou le thé, les sodas contenant de la caféine, l'alcool.
- Ne consommez pas de tabac ou de drogue.
- Dînez léger au moins 1h30 avant le coucher.
- Pas de douche chaude ou bain chaud avant le coucher.
- Réservez 30 mn de calme ou de détente avant de vous coucher.
- Réglez la température de la chambre entre 16 et 19 degrés.
- Ne vous endormez pas en dehors du lit.
- N'utilisez le lit que pour dormir (pas de télévision, écrans, ne pas lire ou manger au lit...).
- Ne regardez jamais le réveil pendant la nuit.
- Réglez votre réveil ; réveillez vous tous les matins à la même heure peu importe la durée de votre sommeil de la nuit ; exposez vous à la lumière, ouvrez les volets...
- Si vous devez vous lever tôt avant 5h du matin faites une longue sieste en début d'après midi ; elle peut durer de 1h à 1h30.
- ...

D'après le Dr MULLENS Eric, Somnologue

*Si vous êtes travailleur posté
veuillez consulter la plaquette spécifique.*