

Troubles du sommeil

En avez-vous assez des nuits blanches ?

Charles M. Morin, Ph.D.

Chaire de recherche du Canada sur les troubles du sommeil

Professeur et Directeur,

Centre d'étude des troubles du sommeil



UNIVERSITÉ
LAVAL

Survol de la présentation

- Notions de base sur le sommeil normal
- Conséquences du manque de sommeil
- Liens entre sommeil et santé
- Insomnie – nature, causes et impacts
- Comment gérer les difficultés de sommeil
- Période de questions

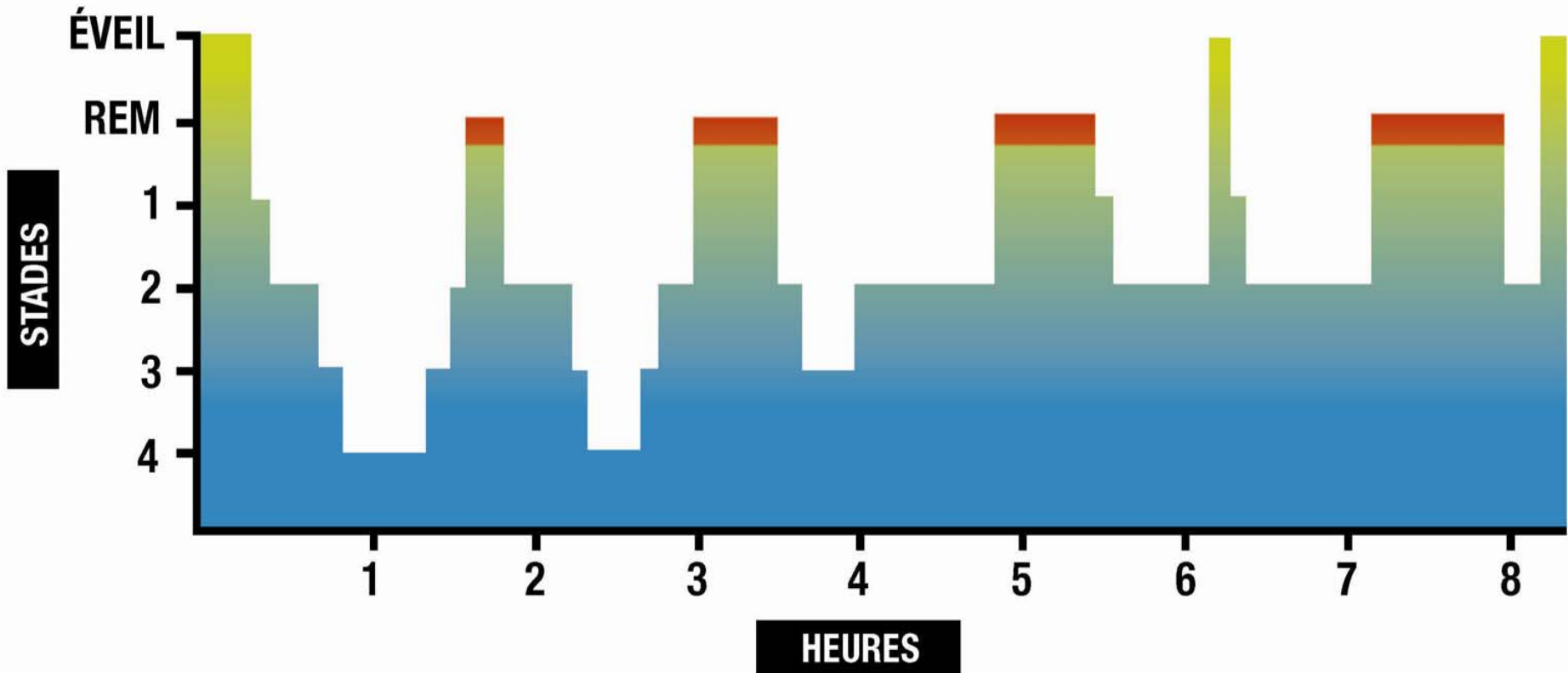
Pourquoi le sommeil est important?

- Dormir est un besoin essentiel au même titre que le besoin de manger et de boire
- Joue un rôle vital pour la santé psychologique et physique
- Assure une meilleure vigilance et un bien-être psychologique le jour
- Augmente la résistance contre certaines maladies et contribue à une plus longue espérance de vie

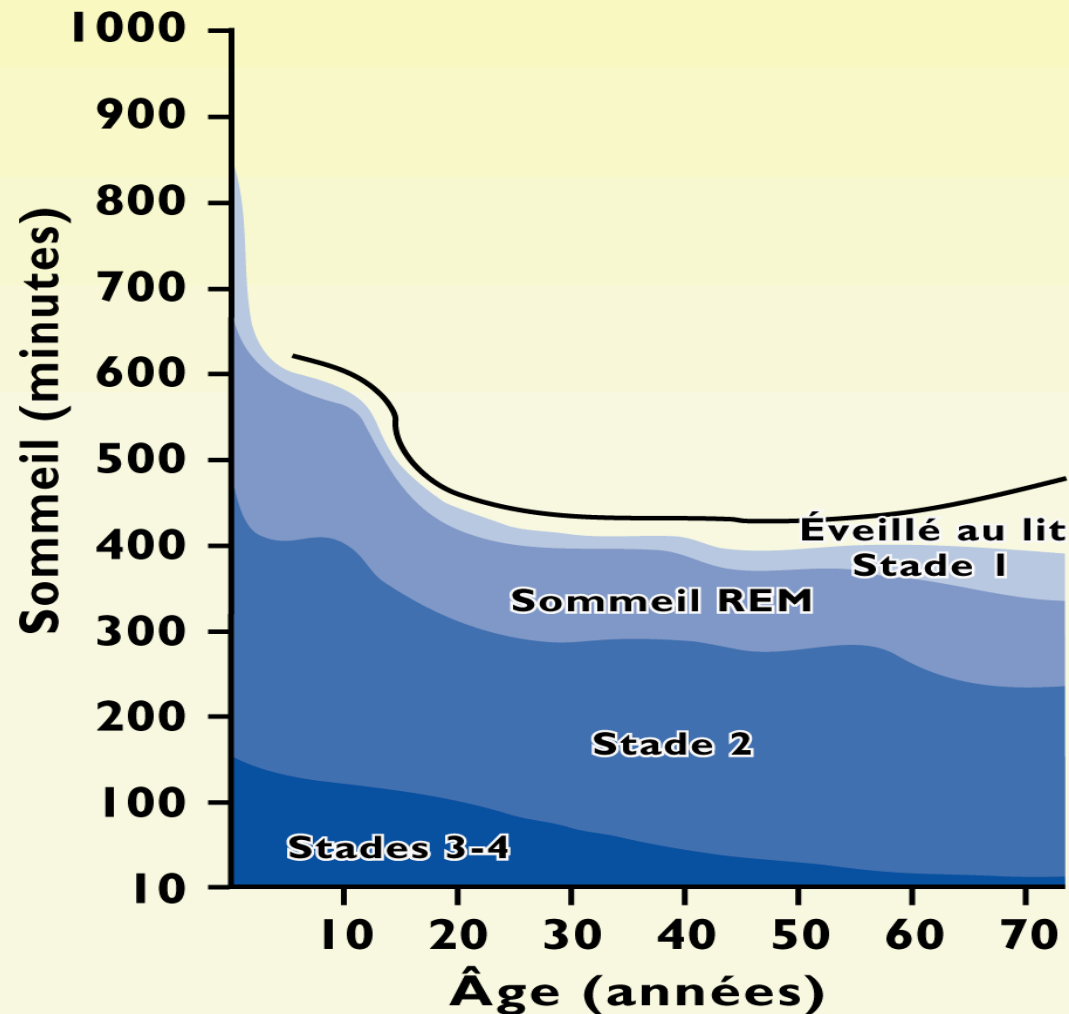
Les stades de sommeil au cours de la nuit



HISTOGRAMME DE SOMMEIL



Altérations des cycles du sommeil au cours de la vie



Mécanismes de régulation du sommeil

EQUILIBRE ÉVEIL-SOMMEIL (principe d'homéostasie)

- La somnolence et le besoin de dormir augmentent en fonction de la durée d'éveil précédente
- La pression de dormir diminue graduellement à mesure que la période de sommeil se prolonge

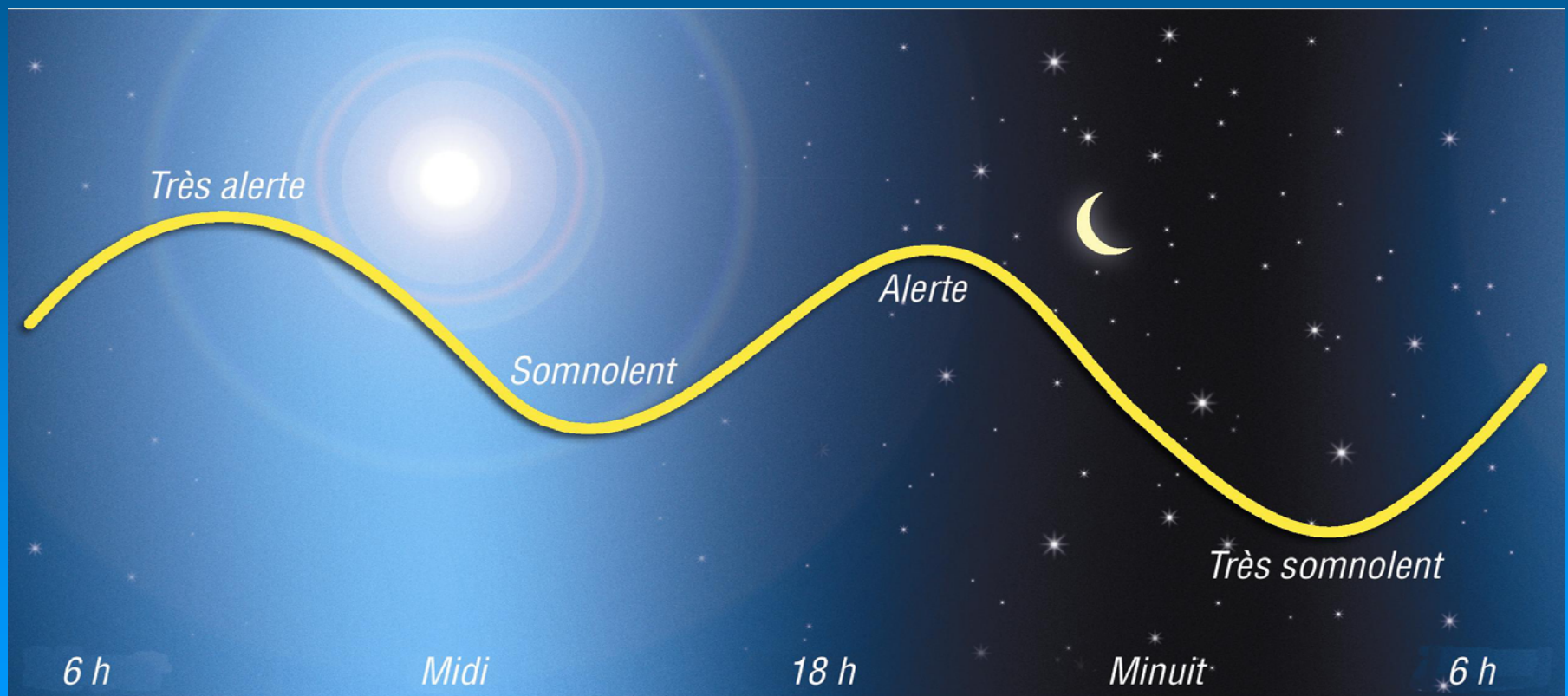


RYTHMES CIRCADIENS (horloge interne)

- La propension à dormir ou à entrer dans un stade de sommeil (lent ou paradoxal) varie en fonction de l'heure du jour ou de la nuit
- Périodes de sommeil/éveil soumis à nos rythmes biologiques...
- ... mais influencé par facteurs externes: les synchronisateurs (ex. luminosité quotidienne/saisonnnière, demandes sociales)



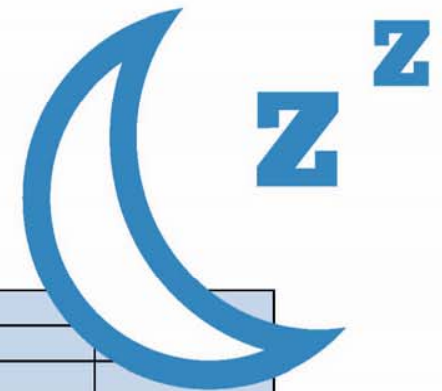
L'horloge biologique et les cycles de veille-sommeil



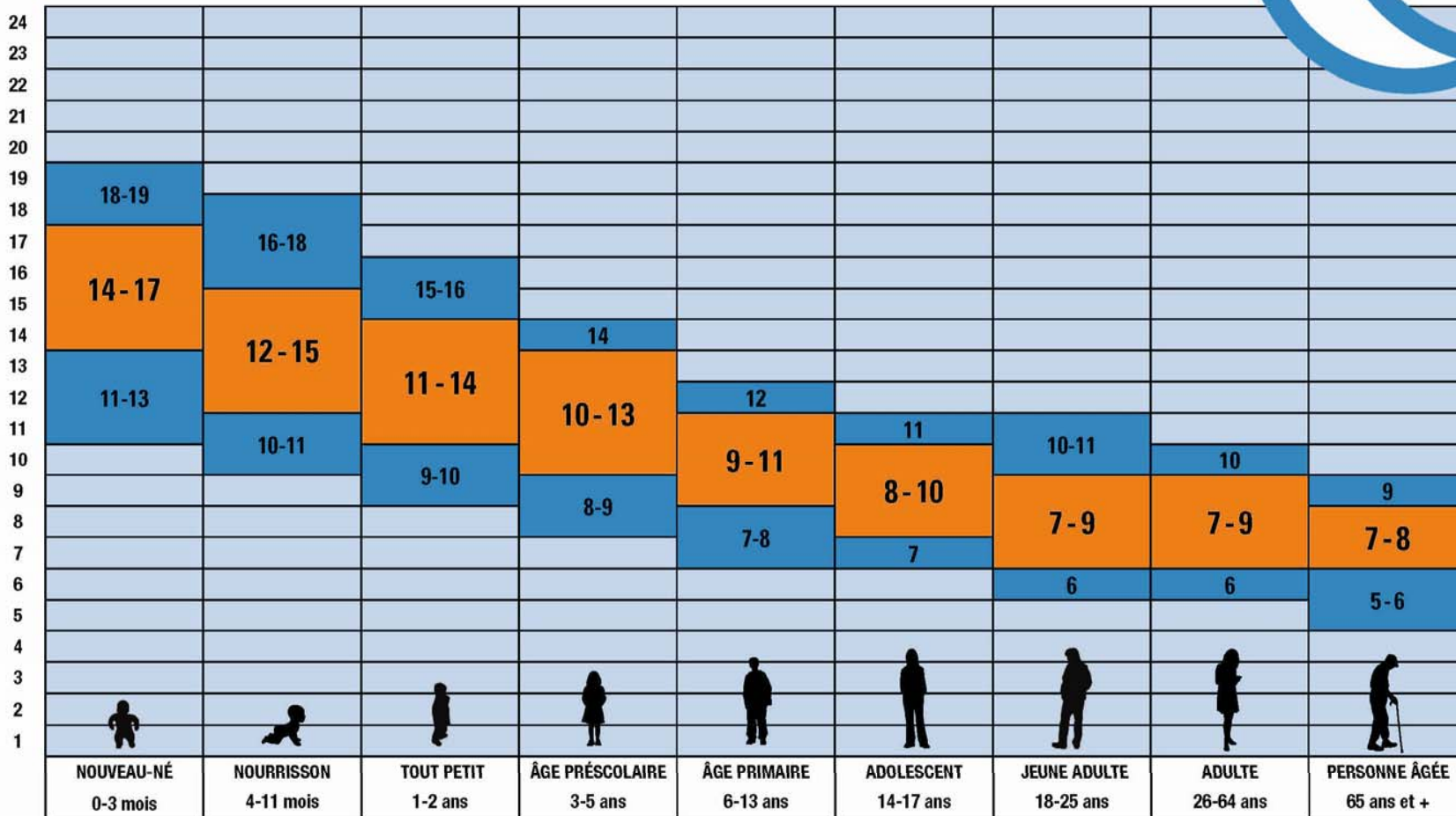
Combien d'heures de sommeil ai-je besoin?

- La durée moyenne de sommeil chez les «bons dormeurs» varie entre 7 et 8,5 heures par nuit
- Toutefois, il existe des différences individuelles entre les « petits et longs dormeurs » naturels
- Il y a aussi des variations d'une nuit à l'autre
- Il n'y a pas de «règle d'or» qui s'applique à tous
- Les besoins de sommeil sont déterminés biologiquement

Recommandations sur la durée du sommeil



HEURES DE SOMMEIL



RECOMMANDÉ
 PEUT ÊTRE APPROPRIÉ
 NON RECOMMANDÉ

National Sleep Foundation sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015).



Le Sommeil des Cétacés ...



.... une adaptation spectaculaire de la vie!

Conséquences du manque de sommeil

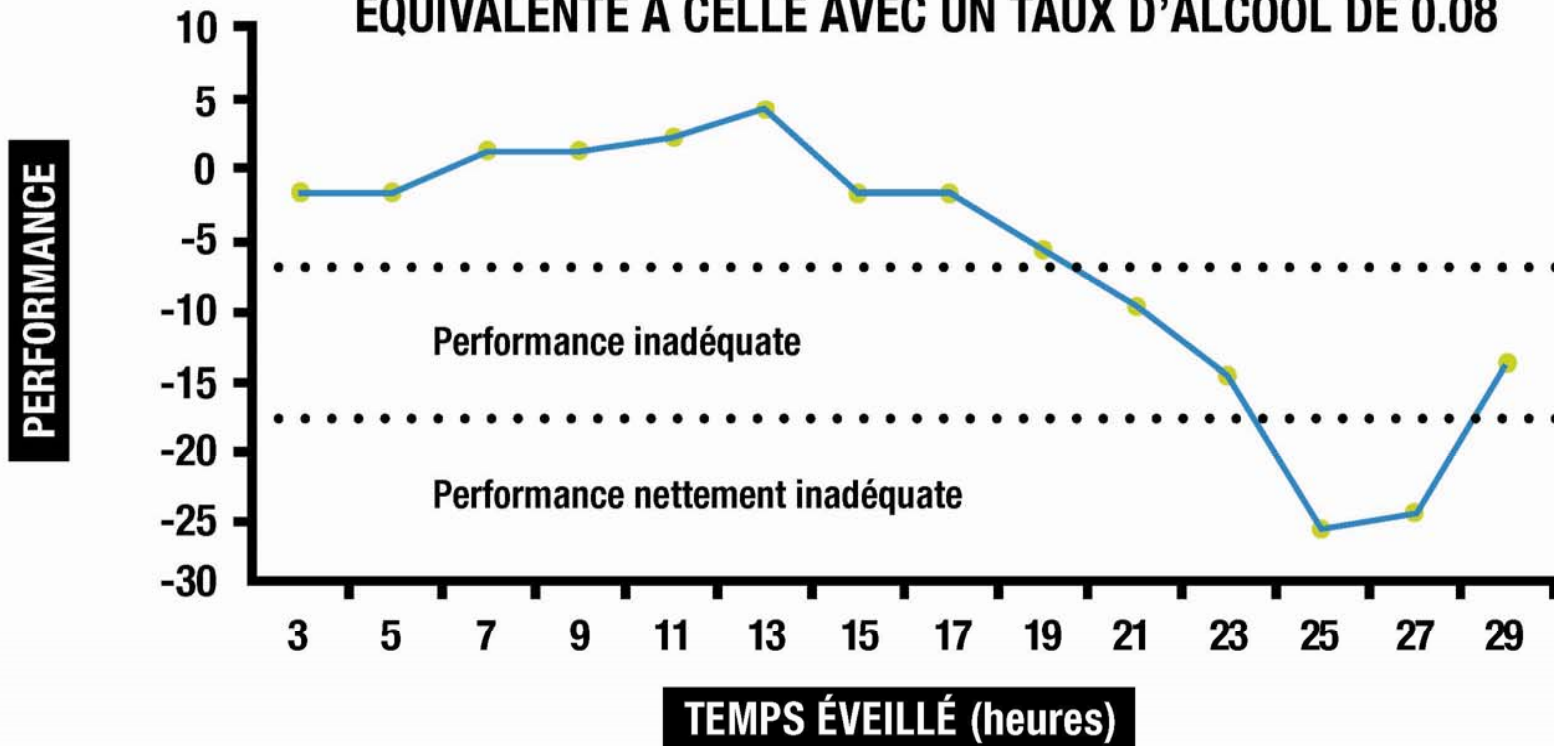
- Fatigue, baisse d'énergie, problème d'attention
- Impact sur l'humeur
 - Association avec la dépression
 - Augmentation de la labilité de l'humeur
 - Humeur plus changeante et fragile
 - Baisse de la tolérance à la frustration
- Problèmes de santé – obésité, hypertension
- Impact sur la sécurité publique
 - Risques d'erreurs et d'accidents



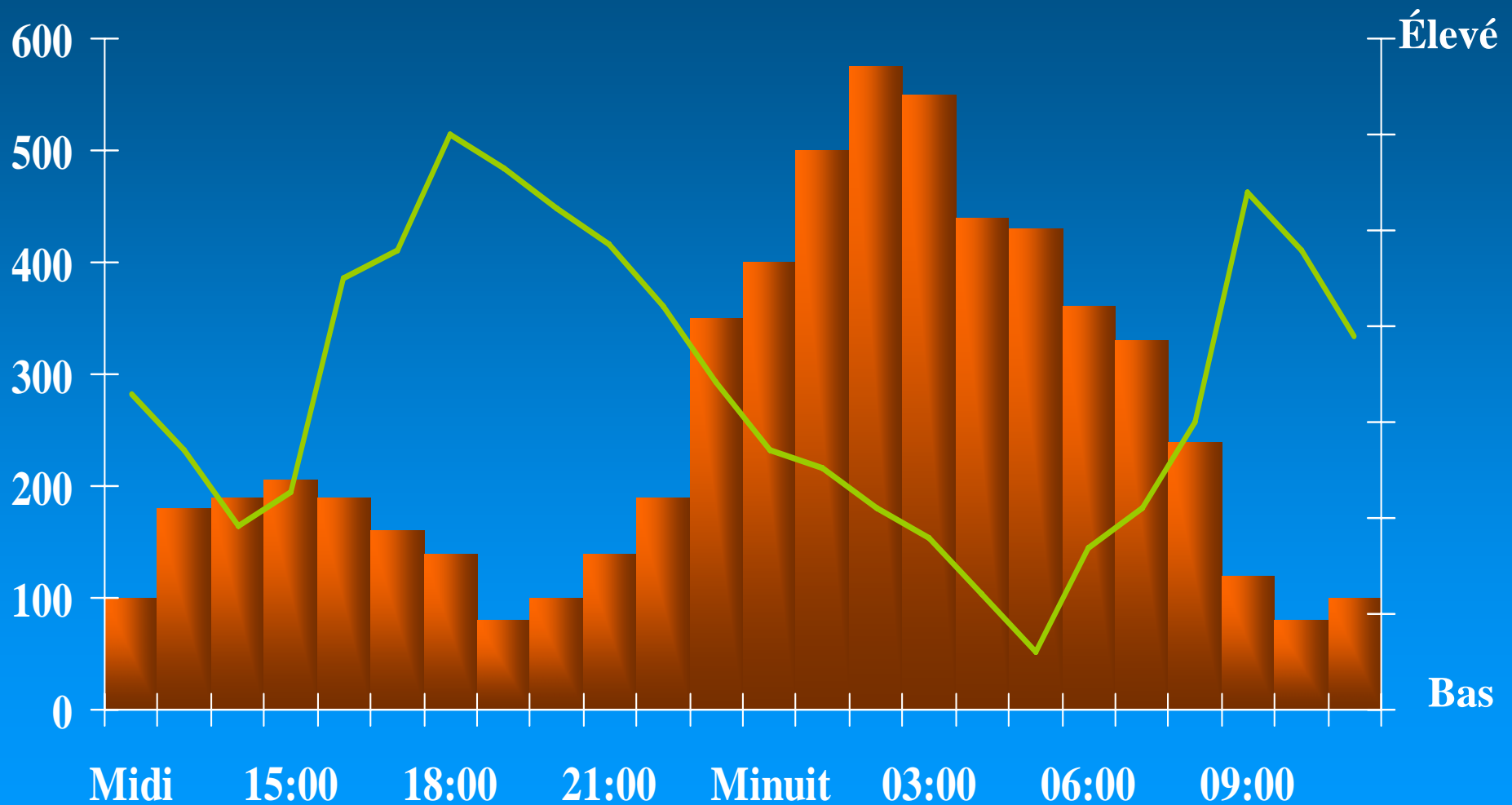
La performance à une tâche cognitive se détériore en fonction de la durée de l'éveil



APRÈS 21 HEURES D'ÉVEIL, LA PERFORMANCE EST ÉQUIVALENTE À CELLE AVEC UN TAUX D'ALCOOL DE 0.08



Accidents de la circulation et état de vigilance en fonction de l'heure de la journée/nuit



Source: Mitler, M.M., et al.,
Sleep, 11:100-109 (1988).

■ Nombre d'accidents — Niveau de vigilance

Lien entre sommeil, insomnie et problèmes de santé mentale

- Le sommeil est très vulnérable en période de stress (maladie, séparation, deuil)
- L'insomnie peut être un symptôme de plusieurs troubles psychologiques (anxiété, dépression, maladie bipolaire)
- L'insomnie chronique accentue les risques de dépression majeure, même chez une personne sans antécédent de dépression
- L'insomnie est le symptôme résiduel le plus fréquent suite à un traitement pour la dépression majeure



Sommeil, santé physique et espérance de vie

- Le manque de sommeil, temporaire ou chronique, engendre plusieurs conséquences pour la santé et la sécurité publique
- 3^e cause d'accidents de la route au Québec
- Les personnes qui dorment peu (< 6 heures) sont plus à risque de faire de l'embonpoint que celles qui dorment 7 ou 8 heures
- Les personnes qui dorment peu (< 5 heures par nuit) ou beaucoup (10 heures et plus par nuit) ont une espérance de vie moins longue que celles qui dorment 7-8 heures

Avez-vous une dette de sommeil?

- Vous dormez moins de 6 heures par nuit
- Vous n'êtes jamais reposé au lever
- Vous devez constamment combattre le sommeil
- Le manque de sommeil perturbe votre énergie, performance, humeur
- Vous rêvez de faire la sieste
 - ⇒ vous avez peut être accumulé une dette importante de sommeil

Les bienfaits de la sieste



- La sieste est très bénéfique pour les personnes qui ont accumulé une dette ponctuelle de sommeil
- Améliore l'attention, la vigilance et le rendement au cours des heures subséquentes
- La durée optimale est de 30-45 minutes; de préférence avant 16h00
- Pour une dette importante de sommeil, une sieste plus longue sera plus bénéfique
- Si vous êtes insomniaque, attention!



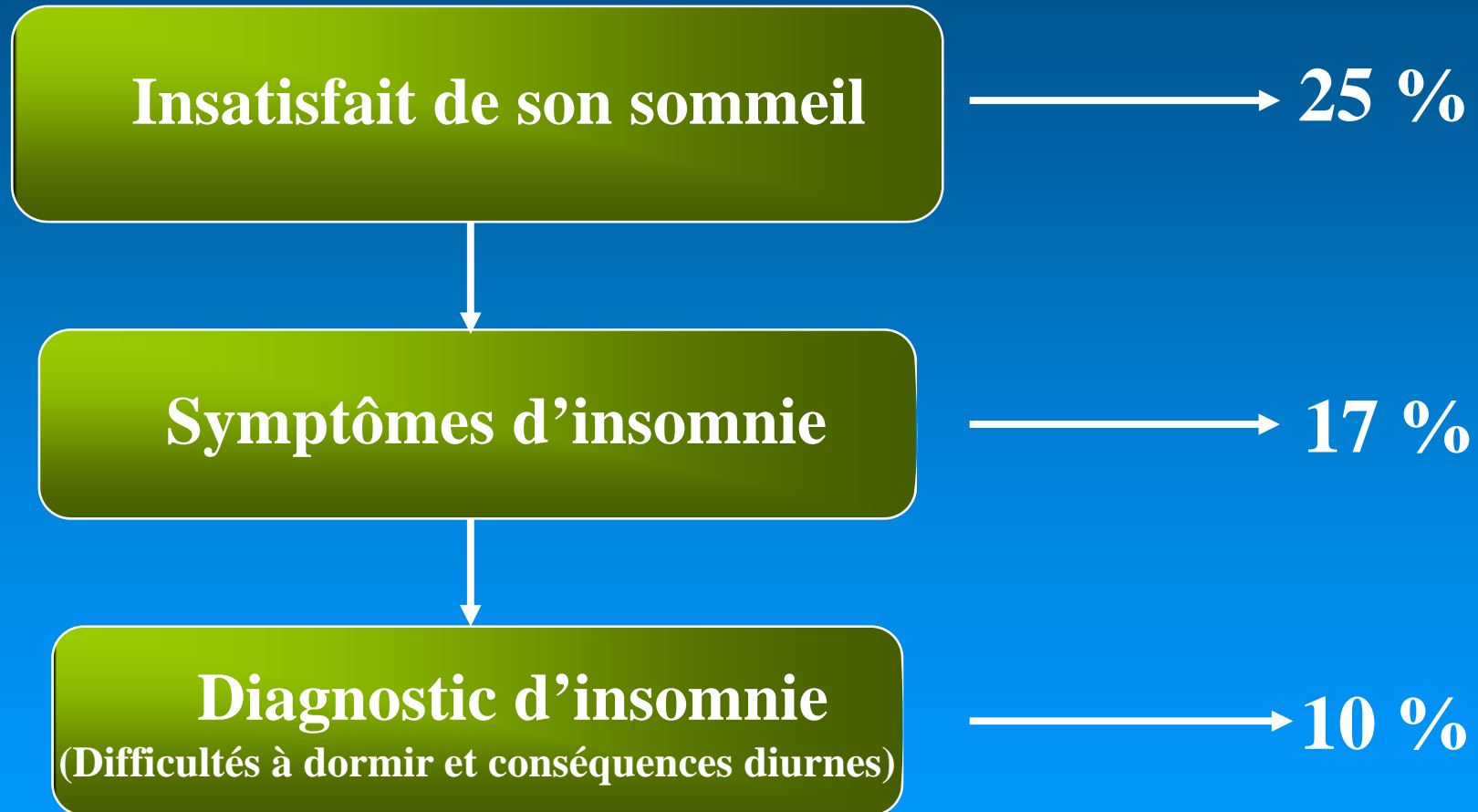
La sieste, Van Gogh

Nature de l'insomnie



- Difficultés à initier le sommeil
- Réveils nocturnes fréquents/prolongés
- Réveil matinal prématuré
- Difficultés de fonctionnement (fatigue, humeur, attention/concentration)

Prévalence de l'insomnie au Québec (2000 participants)



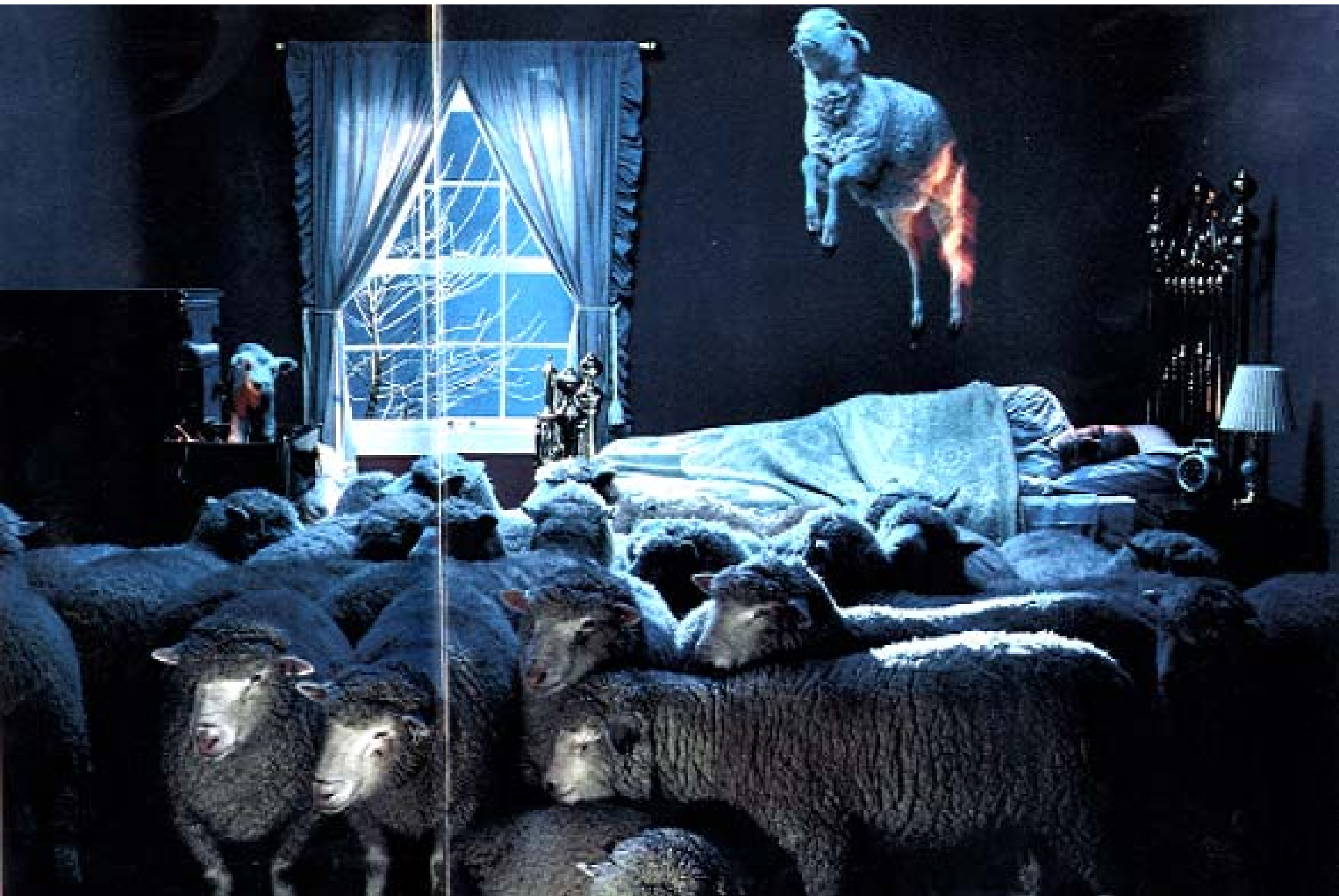


Causes de l'insomnie

- Facteurs psychologiques (stress, anxiété, dépression)
- Facteur médicaux (douleur, insuffisance d'organes)
- Facteurs environnementaux (bruit, lumière)
- Autres troubles du sommeil (impatiences musculaires, apnée du sommeil)

Facteurs de vulnérabilité

- Psychologique - Tempérament anxieux, style de personnalité perfectionniste
- Biologique - Hyperactivation physiologique, facteurs hormonaux, réactivité au stress
- Démographiques – sexe féminin, vieillissement
- Antécédents familiaux



Options de traitements

- Pharmacologique
 - Somnifères/hypnotiques
 - Produits sans ordonnance (Nytol, Somninx)
 - Produits naturels (mélatonine, valériane)
- Psychologique/comportementale
- Traitements alternatifs (acupuncture)

Somnifères: Bienfaits et limites

- Améliorent le sommeil à court terme
- Augmentent la durée du sommeil
- Diminuent sommeil profond et de rêve
- Effets secondaires
- Risques de tolérance et de dépendance



Ces effets varient en fonction de la dose, demie-vie, et durée d'utilisation de la molécule, ainsi que l'âge et la personnalité du patient

Adopter de saines habitudes de sommeil

- Limiter le temps passé au lit au temps de sommeil
- Se donner au moins une heure pour décompresser avant d'aller au lit
- Aller au lit uniquement lorsque somnolent
- Réserver lit et chambre à coucher pour le sommeil
- Quitter le lit si vous êtes incapable de dormir
- Régler mais mettre le réveil matin hors de vue

Contrôler l'activité mentale au coucher

- Réserver une période pour les inquiétudes, la planification et la résolution de problèmes – autre qu'à l'heure du coucher
- Mettre sur papier les inquiétudes, tâches à faire, etc.
- L'objectif est de réduire l'activité mentale au coucher et la déplacer à une période moins dommageable pour le sommeil
- La pratique régulière est importante

Maintenir une bonne hygiène du sommeil

- Éviter les stimulants (caféine, nicotine) près de l'heure coucher et pendant la nuit
- Ne pas boire d'alcool juste avant le coucher
- Éviter de trop manger juste avant d'aller au lit
- Minimiser bruit, lumière et températures excessives
- L'exercice aérobique régulier peut approfondir le sommeil, mais à éviter près de l'heure du coucher

Apprendre à relaxer

- Relaxation musculaire, imagerie mentale, méditation
- Exige pratique quotidienne sur quelques semaines; pas de résultats immédiats
- Support professionnel/cassette audio très utile en début d'entraînement
- Effets thérapeutiques équivalents pour les différentes méthodes; l'important est de maîtriser la technique sélectionnée ET de l'apprécier!

Adopter des attitudes gagnantes

- Garder des attentes réalistes
- Éviter de blâmer l'insomnie pour tous problèmes
- Ne jamais essayer de dormir
- Ne pas dramatiser après une nuit d'insomnie
- Ne pas accorder trop d'importance au sommeil
- Développer une tolérance aux effets de l'insomnie

Autres interventions

- Luminothérapie
- Mélatonine
- Approches alternatives/complémentaires (suppléments diététiques, phytothérapie)

Points importants et conclusions

- Un sommeil de qualité est aussi important à une bonne santé qu'une bonne alimentation et l'activité physique
- Le manque de sommeil ou un sommeil perturbé peut avoir des conséquences néfastes pour la santé physique et mentale
- Il importe de faire du sommeil une priorité
- La médication procure un soulagement rapide et sa principale indication est pour l'insomnie situationnelle
- L'approche psychologique peut prendre plus de temps mais elle produit des effets plus durables dans le temps
- Attention aux recettes miracles !!!

Recherches en cours

Centre d'étude des troubles du sommeil

- Étude sur le rôle du stress et de l'hyperactivation dans l'insomnie
- Étude clinique de traitements psychologiques et pharmacologiques pour l'insomnie

656-2131 poste 6978

www.cets.ulaval.ca

alcool

anxiété

caféine

décalage horaire

dépression

douleurs

horaires de travail

inquiétudes

maladies

mauvais lit

médicaments

ménopause

nicotine

stress

vieillesse

CHARLES M. MORIN

Vaincre les ennemis du sommeil



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME