


Sommeil et apnée du sommeil



28 rue René Cassin - 51430 Bezannes
Tél. 03 26 77 59 20 - Fax. 03 26 07 61 30
contact@reimssantetravail.fr

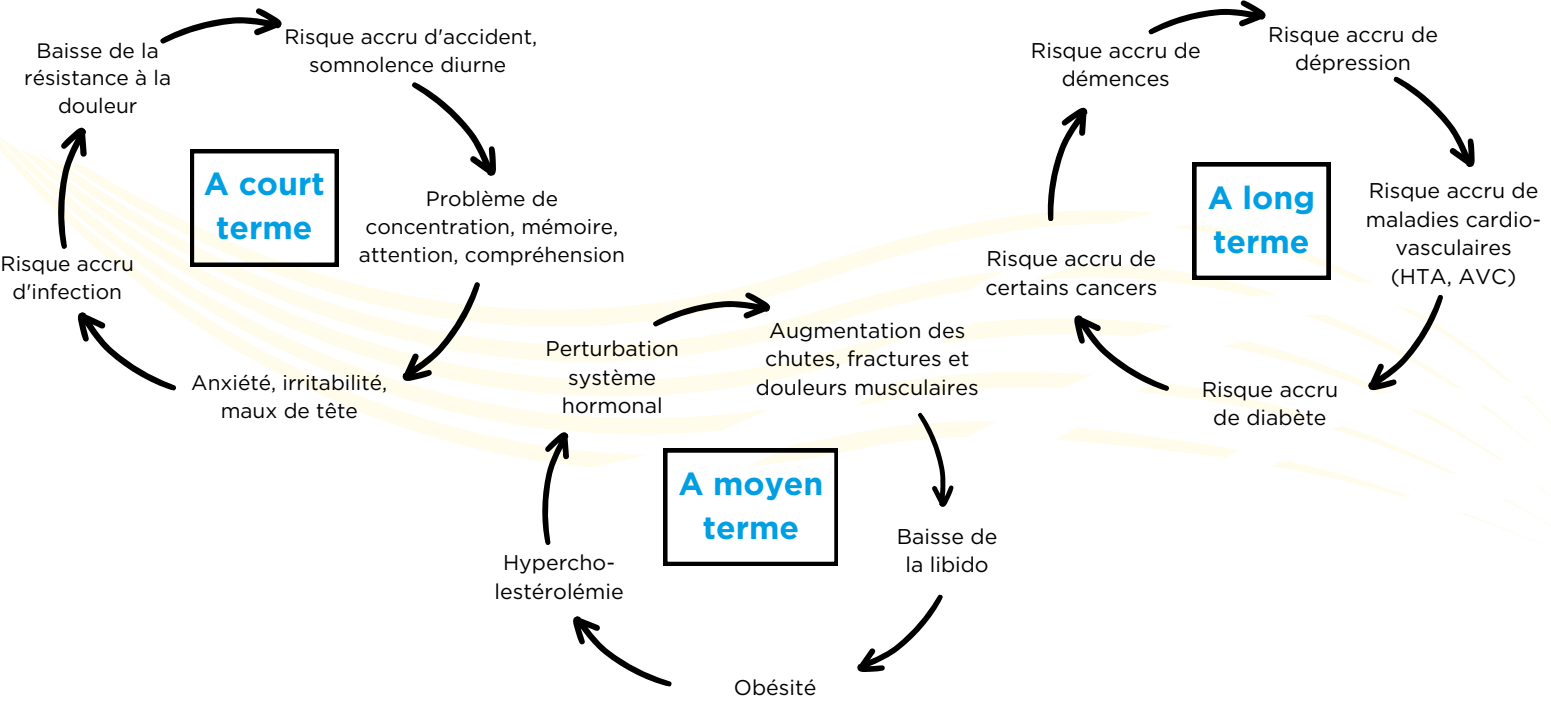
TOUTE L'ACTU DE LA SANTÉ AU TRAVAIL EST SUR WWW.REIMSSANTETRAVAIL.FR 

Pourquoi dormir ?

Dormir n'est pas une perte de temps puisque nous passons 1/3 de notre vie dans cet état. Pendant la nuit, votre cerveau se rejoue les événements de la journée et effectue un « tri » dans les informations reçues. Un sommeil régulier favorise donc le bon fonctionnement physique (sécrétions hormonale, récupération musculaire, défenses immunitaires...), le bon fonctionnement cérébral (mémorisation, concentration, apprentissage, vigilance...) et psychologique (régulation de l'humeur).

36% des adultes dorment moins de 7H/ nuit en semaine

Conséquences d'un mauvais sommeil



Les règles du sommeil

Temps excessif passé au lit : préférer une sieste à la grasse matinée

S'exposer à la lumière naturelle dès le matin

3 repas par jour à horaires réguliers dont un repas léger le soir

Eviter les excitants après 16h : café, thé, alcool, boisson énergisante, tabac, stupéfiants

Pratiquer une activité physique régulière : à éviter 2 à 3h avant le coucher

Préférer des moments relaxants en fin de journée/ 1h avant de vous coucher : lecture, musique douce...

Être réceptif aux signes du sommeil : bâillements, paupières lourdes...

Respecter un rythme de sommeil régulier

Dormir dans l'obscurité et au calme

Créer un environnement propice au sommeil : température chambre (18 à 20°), obscurité, silence, bonne literie...

Eviter tous types d'écran au moins 1h avant le coucher : jeux vidéo, télévision, tablette, portable...

La sieste permet de compléter un sommeil perturbé. C'est la meilleure manière de lutter contre la somnolence diurne et la dette de sommeil.

La sieste peut être :

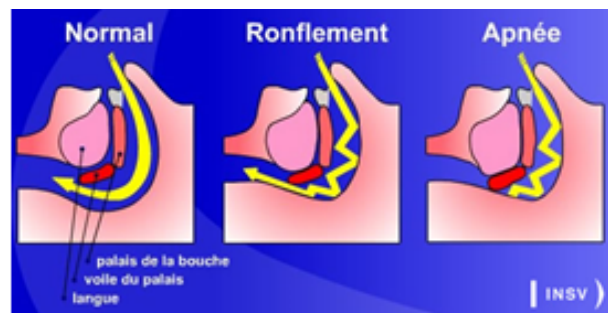
- Courte : de 20 à 30 minutes pour retrouver son élan le reste de la journée.
- Longue : entre 1h et 2h, à privilégier si vous avez peu de temps de sommeil durant la nuit ou, si vous travaillez en horaires décalés.

Qu'est-ce que le syndrome d'apnée du sommeil (SAS) ?

Le SAS se traduit par un arrêt respiratoire répété et incontrôlé au cours du sommeil.

Ces apnées, causées par une obstruction des voies respiratoires, durent de 10 à 30 secondes et jusqu'à plusieurs centaines de fois dans la nuit. Elles entraînent des micro-réveils, non conscients pour la plupart. Certaines insomnies sont causées par des pathologies respiratoires dont le SAS fait partie.

La prise en charge médicale de ces dernières peut améliorer la qualité de votre sommeil.



Quand consulter ?

Il est possible de mal dormir pendant un temps, sans conséquences graves pour la santé.

Pensez à consulter votre médecin traitant si :

- En dépit d'une bonne hygiène de sommeil, le problème persiste
- Présence d'une fatigue dès le matin, soit un sommeil non réparateur
- Somnolence diurne
- Troubles de la concentration, de l'attention et de la mémoire
- Multiples réveils durant la nuit
- Troubles de l'humeur et irritabilité
- Ronflements bruyants
- Pauses respiratoires nocturnes
- Troubles de la libido
- Fréquente envie d'uriner la nuit

Lui seul pourra, en fonction des troubles, décider de la prise d'un traitement ou d'effectuer des examens approfondis.

N'hésitez pas à parler à votre médecin traitant ou à vous diriger vers un professionnel de santé (médecin du travail, SPSTI).

Pour aller plus loin :

<http://medicalcul.free.fr/stopbang.html>

<https://www.allianceapnees.org/test-depworth/>

https://www.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2009/01/agenda_2p.pdf