

SOMMEIL PERTURBÉ, QUE FAIRE ?

- Avoir des horaires de travail réguliers, se lever et se coucher aux mêmes heures.
- Se réveiller à son propre rythme, avec de la lumière.
- Faire de l'exercice physique en journée.
- Faire une sieste en début d'après-midi pour rester vigilant tout au long de la journée.
- Éviter tout ce qui est caféine, nicotine, alcool,... après 15 heures.
- Éviter les somnifères. Préférer les traitements à base d'extraits de plantes (valériane, mélisse, tilleul, ...)
- Prendre un repas léger au moins 2 heures avant d'aller dormir, en privilégiant les féculents et les légumes qui favorisent l'endormissement.
- Dormir dans une chambre sombre et tempérée à environ 18°C.
- Préférer les activités calmes et relaxantes avant de dormir.
- Aller se coucher dès que les premiers signes de fatigue se manifestent.
- Éviter l'exposition à une lumière vive avant le coucher, y compris à la lumière de la télévision ou de l'ordinateur.

OÙ S'INFORMER ?

- Centre de médecine du sommeil des Cliniques Universitaires Saint-Luc
- Centre d'Etudes des Troubles du Sommeil : www.bien-dormir.be
- www.sommeil.org
- Univers santé : www.univers-sante.be

à Louvain-la-Neuve
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé
Le Passage, bâtiment
«Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34



[www.univers-sante.be]

SLEEP TEST



Tu te dis que tes journées ne sont pas assez longues ? Que 6 heures de sommeil te suffisent parce que tu es jeune et résistant ? Qu'au pire, si tu ne trouves pas le sommeil, un somnifère fera l'affaire ?

Alors ce test est fait pour toi, pour te montrer que ton corps a des besoins spécifiques en matière de sommeil et qu'il faut pouvoir les respecter pour rester en bonne santé.

QUESTIONS

1 Pour tout individu, la durée idéale d'une nuit de sommeil est de 8h.

- a. Vrai
- b. Faux

2 Que dois-tu éviter avant d'aller dormir ?

- a. La nicotine
- b. La caféine
- c. L'alcool

3 Qu'est-ce que la dette de sommeil ?

- a. Une diminution des besoins en matière de sommeil liée à l'âge
- b. Une accumulation d'un manque de sommeil
- c. Une diminution du sommeil nocturne

4 La durée idéale d'une sieste est de :

- a. 20 minutes
- b. 30 minutes
- c. 40 minutes

5 Une personne âgée a besoin d'autant de sommeil qu'un nourrisson.

- a. Vrai
- b. Faux

6 Combien de stades le sommeil comporte-t-il ?

- a. 2
- b. 4
- c. 6

7 Pour bien dormir, quand dois-tu pratiquer ton activité physique ?

- a. Pendant la journée
- b. Juste avant d'aller dormir
- c. Entre 20h et 22h

8 Quand est-il propice de faire une sieste ?

- a. Entre 12h et 14h
- b. Entre 14h et 16h
- c. Entre 16h et 18h

9 Quelle activité dois-tu privilégier avant de dormir ?

- a. Discuter avec tes amis sur facebook
- b. Jouer à un jeu vidéo
- c. Ecouter de la musique douce

10 A quelle température ambiante est-t-il souhaitable de dormir ?

- a. Entre 13°C et 16°C
- b. Entre 16°C et 19°C
- c. Entre 19°C et 22°C

RÉPONSES

1 Réponse b

La durée idéale de sommeil est celle qui permet à chacun de se sentir reposé et de tenir le coup toute la journée sans signe de fatigue. Même s'il est vrai que la plupart des gens dorment environ huit heures par nuit, ce n'est en rien la durée idéale. Chaque personne est différente et a donc des besoins différents en matière de sommeil. Certaines ne dorment que cinq heures, tandis que d'autres ne sont opérationnelles qu'après dix heures passées sous la couette. A chacun son rythme !

2 Réponses a, b et c

L'idéal est d'éviter ces trois produits qui ont tous des effets néfastes sur le sommeil. La nicotine et la caféine entraînent une stimulation du système nerveux central qui se traduit par une augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle, ... peu propices à l'endormissement. De plus, ces substances occasionnent une diminution du temps et de

la qualité du sommeil.

L'alcool, même consommé en faible quantité, est lui aussi générateur de troubles du sommeil en favorisant par exemple une augmentation de la fréquence des réveils nocturnes. De plus, il est associé à des risques importants de somnolence pendant la journée.

3 Réponse b

La dette de sommeil est une accumulation de manque de sommeil qui se traduit par une fatigue mentale (troubles de l'humeur, manque d'entrain, ...) et physique (affaiblissement du système immunitaire, perturbation du métabolisme, ...).

4 Réponse a

La durée idéale d'une sieste est de 20 minutes. Cette courte pause te permettra par exemple d'améliorer ta mémoire, de libérer ta créativité et de diminuer ton stress. Elle a également des effets positifs sur la digestion et peut aider à réduire la dette de sommeil. Par contre, sache qu'une trop longue sieste est néfaste sur la quantité et la qualité du sommeil nocturne qui suit.

5 Réponse b

C'est faux. En effet, les nouveau-nés dorment en moyenne entre 16 heures et 19 heures par jour, ce qui n'est pas du tout le cas des seniors qui sont en moyenne satisfaits avec 7 heures de sommeil. Au fil du temps, nous allons donc devoir adapter notre mode de vie à nos besoins en matière de sommeil.

6 Réponse b

Le sommeil se compose en effet de 4 stades :

- Le premier stade comporte d'une part l'endormissement et d'autre part le sommeil léger. Durant ce stade, la respiration et l'activité cérébrale ralentissent. Le moindre bruit peut interrompre le sommeil et provoquer le réveil.
- Le second stade est celui du sommeil lent profond au cours duquel on devient moins réceptif aux informations venant tant de l'extérieur (bruits, lumière) que du corps lui-même.
- Le troisième stade correspond au sommeil profond. Pendant celui-ci, il est plus difficile de réveiller le sujet dont les muscles, le cerveau ainsi que le reste de l'organisme sont au repos. C'est au cours de ce stade que le corps va récupérer de la fatigue physique.
- Le quatrième et dernier stade est celui du sommeil paradoxal qui correspond au moment où l'on rêve.

Ces quatre stades vont se succéder sous forme de cycles de +/- 90 minutes tout au long de la nuit.

7 Réponse a

Il vaut mieux pratiquer une activité physique durant la journée car le sport entraîne une hyperactivité nerveuse et une augmentation de la température corporelle qui sont défavorables à l'endormissement. Le sport pratiqué en journée a des effets bénéfiques sur le sommeil. Il favorise l'endormissement rapide et diminue la fréquence des réveils nocturnes. Il augmente également la durée totale du sommeil et celle du sommeil profond qui est le plus réparateur.

8 Réponse a

Le moment propice se situe entre 12h et 14h. Il s'agit du moment de la journée où la vigilance naturelle est au plus bas. Sache qu'une sieste nécessite un endroit calme mais pas nécessairement un lit.

9 Réponse c

Avant de dormir, il est préférable d'écouter un peu de musique douce car les stimulations intellectuelles, auditives et visuelles trop fortes, liées aux écrans notamment, entraînent une hyperstimulation des mécanismes d'éveil. Si tu éprouves des difficultés d'endormissement, une respiration calme et profonde ou des exercices de relaxation peuvent t'aider à t'endormir. Et si malgré tout tu ne parviens pas à trouver le sommeil, mieux vaut te lever et ne retourner dormir que quand les signes de l'endormissement (bâillements, perte de vigilance, diminution du rythme cardiaque, réduction du tonus musculaire) commenceront à se manifester.

10 Réponse b

Une température située entre 16°C et 19°C est idéale. Le fait de dormir dans un environnement trop chaud comme c'est souvent le cas l'été, engendre des modifications de la structure du sommeil comme une augmentation du temps d'endormissement, une augmentation de la fréquence et de la durée des réveils nocturnes, une diminution de la durée moyenne de sommeil, ...

