



ResMed

Sommeil, ronflement et troubles du sommeil



Votre guide pour
comprendre le
ronflement et les troubles
du sommeil avec des
conseils pour vous aider à
mieux dormir.



Sommaire

1. Dormez-vous suffisamment ?	5
2. Pourquoi avons-nous besoin de dormir ?	7
3. Le cycle du sommeil	9
4. Principaux troubles du sommeil	12
4.1 Ronflement	15
4.2 Insomnie et difficultés à s'endormir	17
4.3 Narcolepsie et somnolence diurne	18
4.4 Nycturie	19
4.5 Apnée du sommeil	20
5. Nos 7 conseils pour mieux dormir	23
6. Est-il temps de changer?	41





Dormez-vous suffisamment ?

On plaisante parfois en disant que la quantité idéale de sommeil pour un adulte est de « cinq minutes de plus ». Bien qu'il n'y ait aucune base scientifique derrière ce calcul, cette plaisanterie reflète le fait que beaucoup d'entre nous pensent ne pas dormir assez.

Et vous ? Avez-vous des difficultés à vous endormir ou à rester endormi(e) ? Manquez-vous d'énergie ou de concentration pendant la journée ? Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul(e). Ce guide est là pour vous aider.

Nous vous aiderons à comprendre l'importance et la fonction du sommeil. Nous examinerons les différents problèmes qui nous empêchent de dormir suffisamment et, ce qui est peut-être le plus important, nous explorerons ce que vous pouvez faire pour mieux dormir.

Pour commencer, prenez un instant pour imaginer ce que serait votre vie si vous vous réveilliez chaque matin en vous sentant vraiment frais et reposé(e). Quel pourrait être l'impact sur votre santé, vos relations avec les autres et votre vie professionnelle ?

Prêt ? Alors, c'est parti !



Le saviez-vous ?

Certains problèmes de sommeil peuvent être **résolus par vous-même**, tandis que d'autres nécessitent des soins médicaux.

Pourquoi faut-il dormir ?

Le sommeil est une fonction naturelle et essentielle du corps humain¹. Nous passons (ou nous devrions passer) plus de temps à dormir qu'à manger ou faire de l'exercice. Pourtant, nous sommes nombreux à en savoir beaucoup plus sur l'alimentation et la forme physique que sur ce qui se passe lorsque nous nous endormons.

Lorsque nous dormons, notre cerveau et notre corps travaillent sur de nombreux processus importants. Pour faire simple, un bon sommeil permet une restauration physique et mentale. Il a été constaté qu'une quantité et une qualité adéquates de sommeil jouent un rôle dans² :

- **La fonction cardiovasculaire**, pour favoriser la santé du cœur
- **La fonction du système immunitaire**, pour combattre les infections et rétablir la santé des cellules
- **L'attention et la vigilance en journée**
- **La formation et la conservation des souvenirs**
- La libération d'hormones, qui peuvent réguler des éléments tels que **l'appétit, l'humeur, le rythme cardiaque et la combustion des calories**¹

La privation chronique de sommeil pourrait avoir un impact sur la santé, en entraînant notamment des problèmes de poids, des troubles de l'humeur, du diabète, une augmentation de la pression artérielle, des maladies cardiovasculaires et des cancers colorectaux.² Par ailleurs, nos performances dans les activités quotidiennes - travailler, communiquer, conduire - peuvent être altérées par la fatigue et les difficultés à se concentrer liées à un sommeil non réparateur.²



Le saviez-vous ?

Dormir moins de 6 heures par nuit peut augmenter le risque d'avoir un accident de la route de 33%.³



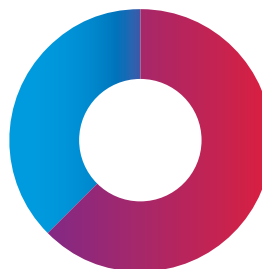
Le cycle du sommeil

Vous pouvez vous efforcer de dormir huit heures chaque nuit, la quantité de sommeil dont notre corps a besoin change tout au long de notre vie.

Les experts suggèrent que la durée de sommeil appropriée pourrait varier de 12 à 15 heures par jour pendant la petite enfance, à 7 à 8 heures par nuit à l'âge adulte.⁴ L'académie de médecine du sommeil et la société de recherche sur le sommeil américaines recommandent ainsi dormir régulièrement entre 7 et 9 heures par nuit.⁵ **Ne vous en faites pas si vous n'y parvenez pas en ce moment, plus loin dans ce guide, nous vous donnerons plusieurs astuces pour améliorer la durée de votre sommeil.**

Enfant

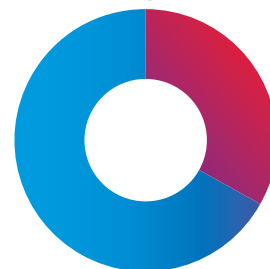
12 à 15 heures de sommeil par jour



● endormi

Adulte

7 à 8 heures de sommeil par nuit



● éveillé

Le sommeil n'est pas simplement une période d'inconscience pendant laquelle nous ne faisons que rêver. Ce qui se passe dans notre corps après l'assoupissement peut varier considérablement au cours de la nuit. Lors d'un repos de qualité, nous faisons l'expérience de quatre stades de sommeil qui constituent un cycle qui se répète habituellement plusieurs fois au cours d'une nuit⁶.



Le saviez-vous ?

L'académie de médecine du sommeil et la société de recherche sur le sommeil américaines recommandent de dormir régulièrement entre 7 et 9 heures par nuit⁵.

Les 4 stades du sommeil

01 Le sommeil léger

Il s'agit de la période de transition entre l'éveil et le sommeil, pendant laquelle le corps et le cerveau commencent à se détendre. Il est courant que nos muscles se contractent pendant cette phase et nous sommes encore facilement réveillés dans notre sommeil. Pour la plupart des personnes ne souffrant pas de troubles du sommeil, cette phase dure entre 5 et 10 minutes environ.

02 Le sommeil lent

Notre respiration et notre rythme cardiaque ralentissent et notre tension artérielle commence à baisser dans cette phase du sommeil, qui dure entre 10 et 25 minutes chez les personnes ne souffrant pas de troubles du sommeil.

03 Le sommeil profond

Il s'agit du stade dans lequel nous sommes le plus difficile à réveiller. C'est à ce stade que la fréquence cardiaque, la pression artérielle et le rythme respiratoire sont les plus bas et les plus réguliers. C'est également à ce stade que la plupart des processus réparateurs se produisent. Elle dure entre 20 et 40 minutes par cycle, bien que cette durée diminue souvent avec l'âge.

04 Le sommeil paradoxal

C'est le moment où nous rêvons. Nos rythmes cardiaque et respiratoire deviennent plus irréguliers et la plupart d'entre nous connaissent une paralysie musculaire quasi-totale. Le muscle qui continue à fonctionner est le diaphragme, ce qui signifie que nous respirons encore. Le stade de sommeil paradoxal a tendance à s'allonger à chaque cycle : au début, il peut généralement durer 10 minutes, mais cela peut augmenter jusqu'à 25 minutes plus tard dans la nuit. C'est pour cette raison que les rêves sont souvent plus longs à mesure que nous nous rapprochons du réveil.

Un cycle de sommeil complet, allant du stade 1 au stade 4, dure généralement entre 90 et 120 minutes et se répète ensuite plusieurs fois par nuit. Certaines personnes ne passent pas toujours par tous les stades de chaque cycle et peuvent, par exemple, sauter le stade 1.

La qualité du sommeil dépend du bon équilibre entre les stades du sommeil paradoxal et non paradoxal et du temps que nous passons dans chacun d'eux. Il est d'une importance vitale que nous ayons suffisamment de sommeil profond, car c'est au cours de cette phase que nous connaissons la qualité de repos qui nous permet de nous sentir en forme le matin⁷.

Ce que nous faisons lorsque nous sommes éveillés affecte le temps que nous passons dans chaque phase de sommeil. Ainsi, l'exercice mental, tel que l'apprentissage d'une nouvelle langue ou la réalisation de mots croisés difficiles, peut nous faire passer plus de temps en sommeil paradoxal, lorsque les souvenirs se consolident⁸. L'exercice physique, quant à lui, peut faire durer nos périodes de sommeil profond, car le corps a besoin de restaurer ses muscles⁹.

Parfois cependant, ces cycles sont perturbés par une série de facteurs que nous ne pouvons pas contrôler. Les troubles du sommeil sont l'un de ces facteurs qui peuvent désynchroniser le cycle du sommeil et nous laisser somnolents et fatigués pendant la journée.

Nous allons à présent explorer certains des perturbateurs les plus courants de notre cycle de sommeil.



Principaux troubles du sommeil

Plusieurs types de facteurs peuvent perturber le sommeil: environnementaux, physiologiques ou encore psychologiques. Les obstacles courants au sommeil comprennent :

- z Utilisation excessive d'écrans (notamment les téléphones et tablettes)¹⁰
- z Consommation de caféine¹²
- z Consommation d'alcool¹³
- z Manque d'exercice¹⁴
- z Habitudes irrégulières de sommeil¹¹
- z Travail posté¹⁰
- z Ronflement (le vôtre ou celui de votre partenaire)¹⁵
- z Obésité¹⁰
- z Troubles respiratoires du sommeil, tels que l'apnée du sommeil¹⁰

Une bonne hygiène de sommeil (c'est à dire le fait d'établir des habitudes ou des routines qui vous aident à mieux dormir) peut contribuer à remédier à certains de ces obstacles. Certains changements de mode de vie peuvent être utiles, comme la réduction de la consommation de café ou d'alcool, la perte de poids ou le fait de ne pas regarder d'écrans de téléphone portable ou d'ordinateur dans les heures précédant le coucher.¹⁶

Cependant, certaines personnes souffrant de troubles du sommeil, comme l'apnée du sommeil, nécessitent une prise en charge médicale.

Si les changements apportés à votre mode de vie ne vous aident pas et que vous pensez souffrir d'un trouble médical sous-jacent, vous pouvez en savoir plus sur l'apnée du sommeil sur le site syndrome-apnee-sommeil.fr ou télécharger notre guide **Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?**. Si vous pensez être à risque, contactez votre médecin traitant qui pourra vous conseiller sur les prochaines étapes à suivre.

Les troubles du sommeil les plus courants sont les suivants :

Ronflement	Insomnie
Narcolepsie	Nycturie
Apnée du sommeil	

Lisez la suite pour savoir ce que vous pouvez faire à ce sujet...



Ronflement

Qu'est-ce que le ronflement ?

Si on vous dit que vous ronflez, sachez que vous n'êtes pas le seul! 30 à 40% des adultes sont ronfleurs¹⁷. Mais qu'est-ce qui nous fait ronfler ?

Nous ne ronflons pas tous de la même manière ; pour certains, le ronflement provient du nez, tandis que pour d'autres, il provient de la gorge. **Pendant le sommeil, les muscles de notre gorge se détendent, ce qui peut entraîner une fermeture partielle des voies respiratoires.**¹⁸ Par conséquent, l'air que nous expirons vibre lorsqu'il traverse le tissu de la gorge, ce qui crée le son caractéristique du ronflement.

Il existe des facteurs qui nous rendent plus susceptibles de ronfler, notamment :

- z La consommation d'alcool ou la prise de certains médicaments¹⁹
- z Une utilisation excessive d'écrans (téléphones et tablettes²⁰)
- z La forme du nez ou de la mâchoire¹⁹
- z L'hypertrophie des amygdales¹⁹
- z Le vieillissement²¹
- z La grossesse²²



Le saviez-vous ?

30 à 40 % des adultes ronflent.¹⁷



Que puis-je faire contre le ronflement ?

Réveiller votre partenaire ou lui demander de se tourner sur le côté ne vous débarrassera pas longtemps de ses ronflements. Il existe cependant des solutions « mécaniques » qui peuvent atténuer le problème. **Par exemple, vous pouvez essayer une orthèse d'avancée mandibulaire (OAM)**, qui ressemble à un protège-dents porté autour des dents et qui maintient la mâchoire inférieure légèrement en avant, ouvrant ainsi les voies respiratoires et réduisant les vibrations à l'origine du ronflement.²³

Une fois encore, des changements de mode de vie tels que la perte de poids ou la réduction de la consommation d'alcool peuvent faire la différence.¹⁹ Pour en savoir plus sur une bonne hygiène du sommeil, consultez nos conseils pour mieux dormir dans ce guide.

Le ronflement est également l'un des signes les plus courants de l'apnée du sommeil²⁴, un trouble respiratoire du sommeil qui interrompt régulièrement notre respiration pendant le sommeil sans que nous nous en rendions compte. S'il existe une corrélation étroite entre le ronflement et l'apnée du sommeil²³, tous les ronfleurs ne souffrent pas d'apnée du sommeil et toutes les personnes souffrant d'apnée du sommeil ne ronflent pas. Nous nous pencherons plus tard sur l'apnée du sommeil et disposons d'un guide séparé consacré à cette affection si vous souhaitez obtenir de plus amples informations.

Comme toujours, en cas de doute, contactez votre médecin traitant pour obtenir un avis médical.

Insomnie et difficultés à s'endormir

Qu'est-ce que l'insomnie ?

L'insomnie est une difficulté à s'endormir ou à rester endormi. Elle touche des personnes de tous âges et peut durer quelques nuits, quelques semaines ou, dans les cas graves, presque toutes les nuits. On estime que jusqu'à **35 % des adultes souffrent d'insomnie** à un moment ou à un autre de leur vie.²⁵



Que puis-je faire contre l'insomnie ?

Certains cas d'insomnie peuvent être résolus en adoptant une meilleure hygiène du sommeil²⁵ (pour en savoir plus, consultez nos conseils pour mieux dormir dans ce guide).

On parle « d'insomnie apprise » lorsque la peur de l'insomnie elle-même empêche une personne de dormir.

Dans certains cas, l'insomnie peut être améliorée par une thérapie cognitivo-comportementale.²⁶

Si vous souffrez d'insomnie et que vous ne parvenez pas à la traiter vous-même en modifiant votre mode de vie et en améliorant votre hygiène de sommeil, il est préférable de consulter un professionnel de santé.



Narcolepsie et somnolence diurne

Qu'est-ce que la narcolepsie ?²⁷

La narcolepsie se manifeste par une somnolence excessive en journée, avec des accès de sommeils incontrôlables et réparateurs pouvant survenir plusieurs fois par jour. Un autre symptôme est la paralysie du sommeil, lorsque la personne atteinte se sent incapable de bouger ou de parler pendant quelques instants juste avant de s'endormir ou de se réveiller. C'est la même chose que la paralysie musculaire qui se produit pendant le sommeil paradoxal, mais la personne qui en souffre n'est pas au stade réel du sommeil paradoxal. Les hallucinations et une faiblesse soudaine et temporaire musculaire sont d'autres signes de narcolepsie.

Que puis-je faire contre la narcolepsie ?²⁷

Il n'existe pour le moment aucun traitement curatif de la narcolepsie, mais une bonne hygiène de vie et de sommeil et des médicaments dits « éveillants » peuvent contribuer à rendre cette affection plus facile à gérer. Vous pouvez en apprendre davantage sur l'hygiène du sommeil dans les conseils pour mieux dormir de ce guide. Si vous pensez souffrir de cette maladie, nous vous recommandons de consulter un professionnel de santé.

Nycturie

Qu'est-ce que la nycturie ?²⁸

La nycturie est le fait de se réveiller plusieurs fois au cours de la nuit pour uriner. Elle est souvent causée par une infection des voies urinaires ou de la vessie, mais d'autres déclencheurs comprennent la défaillance d'un organe, l'anxiété, le diabète ou simplement la consommation excessive de caféine ou d'alcool dans les heures précédant le coucher.

La nycturie peut également être associée à une apnée du sommeil.

Que puis-je faire contre la nycturie ?²⁷

Si vous vous réveillez régulièrement plus d'une fois pendant votre sommeil pour uriner, vous devriez consulter un professionnel de santé afin d'identifier la cause du problème et le traitement approprié.



Apnée du sommeil

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?

Il existe différents types de troubles respiratoires du sommeil, mais nous nous intéresserons ici au plus courant²⁹ : l'apnée obstructive du sommeil.

Comme mentionné précédemment, les muscles des voies respiratoires supérieures se détendent pendant le sommeil, ce qui peut entraîner les vibrations et le son que nous appelons ronflement. **Dans certains cas, cependant, les muscles se détendent à un point tel qu'ils finissent par bloquer complètement les voies respiratoires, entraînant une incapacité à respirer.** Une personne souffrant d'apnée obstructive se réveille alors momentanément pour reprendre sa respiration. Chacun de ces épisodes est connu sous le nom d'apnée et peut se produire plusieurs fois, voire des dizaines de fois, par heure de sommeil.

Habituellement, une personne souffrant d'apnée du sommeil ne se souvient pas avoir eu ces événements apnéiques pendant la nuit, ce qui explique pourquoi ce trouble est souvent non diagnostiqué. Pourtant, il est beaucoup plus répandu que vous ne le pensez : une étude estime qu'environ une personne sur sept dans le monde souffre d'apnée du sommeil³⁰ mais que plus de 80 % d'entre elles ne sont pas diagnostiquées.³¹

Que puis-je faire contre l'apnée du sommeil ?

Tout traitement de l'apnée du sommeil doit commencer par une visite chez un professionnel de santé pour discuter des symptômes et des changements à apporter pour améliorer l'hygiène du sommeil. Si les changements de mode de vie n'améliorent pas la situation, il existe des tests de sommeil pour déterminer si vous souffrez effectivement d'apnée du sommeil ou bien d'un éventuel autre trouble respiratoire du sommeil. Une fois diagnostiqué(e), il existe des traitements qui permettent de maintenir les voies respiratoires dégagées toute la nuit.

Si vous avez du mal à vous endormir ou à rester endormi(e), ou si vous êtes excessivement fatigué(e) ou somnolent(e) pendant la journée, il est toujours sage de consulter votre médecin traitant. Certaines modifications de votre mode de vie peuvent contribuer à atténuer le problème. Nous allons à présent examiner certaines des astuces qui favorisent une meilleure hygiène du sommeil et vous donnent plus de chances pour une nuit de sommeil réparateur.

Le saviez-vous ?

Vous pouvez télécharger notre guide dédié à l'apnée du sommeil ici :





7 conseils pour mieux dormir

Parfois, de petits changements peuvent faire une grande différence.

Combien de ces astuces de style de vie pourriez-vous appliquer afin d'obtenir une meilleure qualité de sommeil ?

1. Assurez-vous d'avoir un environnement de sommeil approprié

Il n'est pas nécessaire d'investir beaucoup de temps ou d'argent pour rendre votre chambre à coucher propice pour un bon sommeil.

À faire :

- ✓ Utilisez la chambre uniquement pour le sommeil et l'intimité.
- ✓ Veillez à ce que votre lit soit confortable, propre et de la bonne taille pour vous.
- ✓ Renouvelez régulièrement vos oreillers et assurez-vous d'en avoir autant que nécessaire pour être bien installé (un coussin entre les genoux peut améliorer le confort).
- ✓ Investissez dans des stores occultants ou dans un masque pour les yeux pour bloquer la lumière.
- ✓ Utilisez des bouchons d'oreille si vous êtes régulièrement dérangé(e) par le bruit.
- ✓ Maintenez la température de votre chambre modérée, entre 16°C et 19°C si vous portez un pyjama ou si vous avez une literie épaisse, ou un peu plus chaud si vous n'en avez pas.³¹

À ne pas faire :

- ✗ Avoir une télévision ou un ordinateur dans votre chambre.



Le saviez-vous ?

Régler la température de votre chambre entre 16°C et 19°C peut vous permettre de vous endormir plus facilement.³¹



Le saviez-vous ?

Des chercheurs ont montré que l'utilisation accrue des smartphones peut être associée à une durée de sommeil plus courte et à un sommeil moins réparateur.³⁵

2. Dites non aux écrans

De nos jours, nos vies sont rythmées par l'utilisation des écrans. Qu'il s'agisse de regarder les dernières séries, de surfer sur les réseaux sociaux ou de suivre l'actualité, le temps passé devant un écran fait partie intégrante du quotidien de nombre d'entre nous.

L'utilisation d'un téléphone ou une tablette le soir peut affecter votre sommeil. En effet, la lumière bleue, émise par la plupart des écrans, supprime la mélatonine,³² une hormone permettant de favoriser l'endormissement³³. De plus, lorsque nous prenons notre téléphone portable, il est très facile d'être absorbé(e) par une activité non urgente qui stimule le cerveau et rend plus difficile la transition naturelle vers le sommeil.

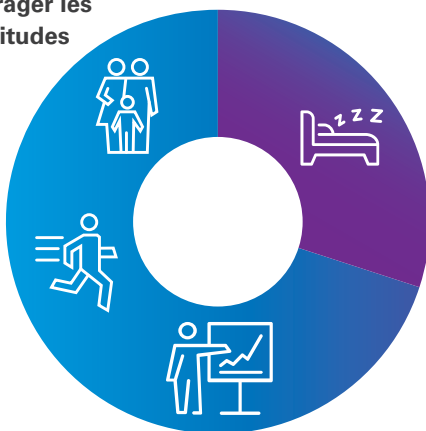
Il n'est pas recommandé de se coucher avec un smartphone ou une tablette.³⁴ Essayez d'éviter tous les écrans au moins une heure avant votre coucher, et remplacez plutôt la navigation sur Internet ou les réseaux sociaux par quelques pages d'un bon livre ou par un bain chaud.



3. Programmez votre sommeil

Les parents établissent souvent une routine de sommeil pour les enfants, notamment des heures régulières de réveil et de coucher. À l'âge adulte, de telles routines sont souvent oubliées, mais elles peuvent faire une différence dans la qualité et la quantité de notre sommeil. En fait, notre corps est équipé d'une routine naturelle veille-sommeil appelée rythme circadien, et il est sage de s'y tenir³¹.

La création d'une routine de sommeil peut encourager les bonnes habitudes



Les cellules du corps qui contribuent à réguler notre rythme veille-sommeil ont leur propre horloge interne qui réagit à des stimuli tels que la lumière et l'obscurité, l'heure du coucher et l'heure des repas. Ce rythme peut être perturbé par des facteurs tels que le travail posté ou le changement régulier de l'heure du coucher et/ou du réveil³¹.

La création d'horaires réguliers de sommeil peut encourager les bonnes habitudes et vous permettre de vous aligner sur le rythme circadien de votre corps. **Pour commencer, vous devez déterminer le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin. Essayez de tenir un journal du sommeil pendant au moins 7 jours.**

Vous devez inclure ³⁷:

- z** l'heure à laquelle vous vous couchez
- z** l'heure à laquelle vous vous levez
- z** les siestes que vous faites et leur durée
- z** si vous vous réveillez pendant la nuit
- z** comment vous vous sentez au réveil chaque matin
- z** votre humeur pendant la journée
- z** si vous vous endormez inopinément et à quelle heure

Une fois que vous avez déterminé le temps de sommeil nécessaire pour être en forme, essayez de vous coucher et de vous réveiller à la même heure tous les jours, même le week-end, et voyez si vous remarquez une différence dans votre bien-être et votre niveau d'énergie.



4. Surveillez votre sommeil

Cela peut sembler contraire au principe « pas d'écran avant le coucher » mais nous pouvons contourner un peu les règles si la technologie est utilisée pour améliorer notre sommeil. Il existe de nombreuses applications qui pourront vous aider à identifier vos problèmes de sommeil, afin de trouver ensuite la prise en charge la plus adaptée.

Votre professionnel de santé reste la meilleure source de conseils cliniques et aucune application ne peut remplacer son expertise. Toutefois la technologie peut vous donner un aperçu de vos habitudes de sommeil afin que vous puissiez en discuter avec votre médecin. Les applications existent sur les mobiles et les tablettes, et certaines sont intégrées dans des ceintures, des bracelets et des montres de fitness.

Ces applications peuvent recueillir toute une série de données, de la durée de votre sommeil à la fréquence à laquelle vous vous retournez dans votre lit. Ils peuvent enregistrer vos ronflements et votre rythme cardiaque, et même vous dire si vous grincez des dents pendant votre sommeil. **Ces informations seront très utiles à votre médecin et l'aideront à vous orienter vers une prise en charge adaptée.**

Certaines de ces applications fonctionnent même avec l'appareil électronique en mode veille, de sorte que vous ne soyez pas distrait par les messages et notifications entrants.



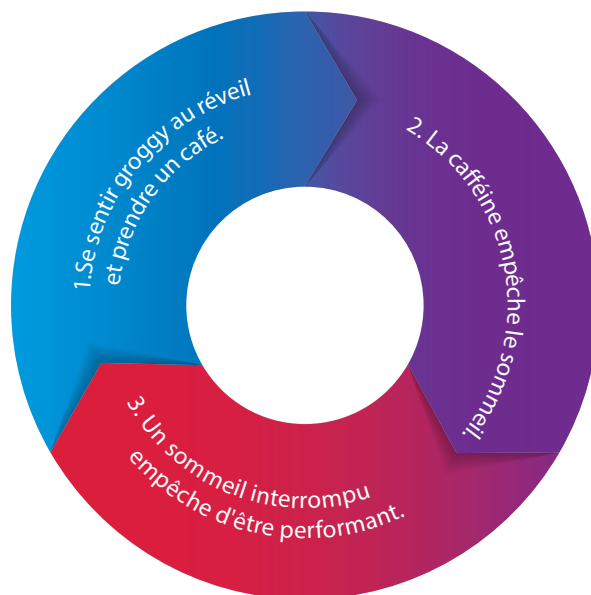
5. Surveillez ce que vous mangez et buvez

La première tasse de café vous donne-t-elle le regain d'énergie que vous recherchez au début de la journée ?

La caféine est un stimulant qui vous rend plus alerte et plus éveillé, ce qui peut être utile si vous vous sentez fatigué au travail le matin. Malheureusement, elle peut avoir un effet néfaste lorsqu'il s'agit de s'endormir la nuit. Une étude a montré que lorsque la caféine est présente dans le système nerveux central, elle réduit la sensation de somnolence progressive que nous avons avant le coucher, ce qui peut entraîner une augmentation de l'éveil³⁸.

Il en va de même pour l'alcool. Certaines personnes consomment de l'alcool pour les aider à s'endormir. Les recherches montrent cependant que l'effet de l'alcool sur notre cerveau ne dure pas et qu'il peut interférer avec le cycle du sommeil lorsque notre corps le métabolise³⁹.

Les personnes qui consomment de la caféine pour rester vigilantes peuvent rester coincées dans un cycle de fatigue.



Ce ne sont pas seulement les boissons que vous buvez qui peuvent perturber votre sommeil, les aliments que vous mangez tout au long de la journée peuvent également avoir un impact. **Lisez la suite pour découvrir quelques conseils utiles sur la nutrition et le sommeil.**



Conseils utiles sur la nutrition et le sommeil



Assurez-vous d'être bien hydraté(e)

Le simple fait de se sentir un peu déshydraté(e) avant de se coucher peut perturber votre sommeil⁴⁰. Il est donc important de boire beaucoup, surtout de l'eau, au cours de la journée. Pour éviter d'aller aux toilettes la nuit, buvez régulièrement tout au long de la journée plutôt que juste avant de vous coucher.



Surveillez votre consommation de caféine

Cessez de boire des boissons contenant de la caféine comme du thé, du café, des boissons énergisantes et du soda au moins 4 heures avant de vous coucher⁴¹.



Essayez les tisanes

Les tisanes de camomille⁴³, de lavande⁴⁴ ou de valériane⁴⁵ ont l'avantage d'être hydratantes et peuvent contribuer à calmer l'esprit.



Évitez de boire de l'alcool avant le coucher

Non seulement l'alcool peut perturber la quantité de temps que vous passez en sommeil paradoxal, mais il a également été démontré qu'il perturbe la seconde moitié de votre cycle de sommeil, qui est le moment où vous êtes le plus susceptible de vous reposer⁴².



Choisissez les aliments contenant du tryptophane

Le tryptophane peut vous aider à vous endormir⁴⁶ et se trouve dans les produits laitiers et d'autres aliments tels que les œufs, les bananes, le miel et les noix.



Surveillez votre consommation de graisses

Les régimes riches en graisses ont été associés à l'insomnie et à un sommeil plus court.⁴⁷



Le saviez-vous ?

10 minutes d'exercice physique par jour suffisent pour vous aider à mieux dormir.⁴⁸

6. Bougez plus

L'exercice physique est lié à un sommeil de meilleure qualité et de plus longue durée⁴⁸ ce qui peut donc avoir un effet positif sur votre cycle de sommeil.

Des exercices physiques comme la course à pied, le vélo ou la natation pendant seulement 10 minutes par jour peuvent vous aider à trouver un meilleur sommeil, mais ne vous inquiétez pas si ces activités ne sont pas votre truc. Il y a d'autres façons de rester actif-ve et si vous pouvez bouger un peu chaque jour, c'est encore mieux !

- 

Jardinage
- 

Marche
- 

Travaux ménagers
- 

Exercice en position assise
- 

Jouer avec des enfants

Pour la plupart des gens, faire du sport en journée est le meilleur moyen d'obtenir un sommeil de qualité. Ceux qui font des exercices d'intensité modérée avant 7 heures du matin constatent une amélioration de la qualité générale de leur sommeil⁵⁰. Les séances de sport l'après-midi peuvent aussi vous aider à mieux dormir puisqu'elles permettent à votre corps de se refroidir et signalent le passage en mode sommeil.

Les séances d'entraînement tardives ne sont généralement pas recommandées, mais ce n'est pas la même chose pour tout le monde. Si le cours de gym de 21 heures ne semble pas perturber votre sommeil, continuez ! Par ailleurs, de simples étirements ou du yoga relaxant avant d'aller se coucher peuvent contribuer à déstresser le corps et l'esprit et à solliciter vos muscles en douceur.



7. Calmez votre esprit

Être pris dans vos pensées vous donne-t-il des nuits agitées ?

Il est courant que les gens réfléchissent mieux en fin de journée. L'anxiété, les changements d'humeur ou les difficultés psychologiques sont autant d'éventuels symptômes de l'insomnie⁵¹ et entraînent souvent des difficultés à s'endormir. Si vous constatez que le stress de la journée a une influence négative sur votre endormissement, voici 2 exercices simples pour vous aider à vous détendre avant de vous coucher.



Notez vos idées

Une stratégie utile consiste à dresser une liste des choses auxquelles vous pensez et à établir un plan d'action pour le lendemain. Cela pourra vous aider à vous sentir soulagé(e) et davantage maître de la situation et permettra à votre esprit de se détendre. Assurez-vous de mettre le papier que vous utilisez dans un endroit où vous ne serez pas tenté de le regarder, car relire votre liste pourrait vous distraire encore plus.



Apprenez à respirer

La méditation est la pratique qui consiste à trouver un sentiment de calme en étant plus conscient et plus présent dans votre corps, votre esprit et vos sentiments. Des chercheurs de l'université d'Harvard recommandent de pratiquer la méditation de pleine conscience à tout moment de la journée.⁵² Suivre les étapes simples ci-dessous chaque jour pourrait vous aider à vous vider l'esprit et à mieux vous reposer.

- 1 Asseyez-vous sur quelque chose de solide,** comme une chaise ou un coussin au sol.
- 2 Asseyez-vous droit mais restez détendu(e).** Essayez de relâcher votre tête et vos épaules naturellement sur le haut de votre colonne vertébrale.
- 3 Placez délicatement vos mains sur vos genoux ou vos cuisses.** Essayez de vider votre esprit de toutes les pensées de la journée.
- 4 Commencez à inspirer et à expirer et prêtez simplement attention à la respiration qui passe par votre nez.** Un rythme se produira naturellement, apportant avec lui un sentiment de paix.
- 5 Si votre esprit dérive encore vers vos préoccupations, concentrez-vous à nouveau sur votre respiration.** Vous devriez constater que vous arrivez à suivre ce processus plus facilement et commencer à en remarquer les avantages.



Le saviez-vous ?

La mise en application des mesures décrites dans ce guide pourrait vous aider à mieux dormir la nuit et à améliorer votre énergie et votre humeur pendant la journée.

Est-il temps de changer ?

Ne pas bien dormir peut avoir un impact énorme sur votre vie quotidienne.⁵³ Cela peut perturber les moments passés avec votre famille et vos amis ou vous donner l'impression que votre santé physique ou mentale souffre.

Si vous êtes inquiet(e) de l'impact d'un mauvais sommeil sur vous, et/ou si vous pensez que vous risquez de souffrir d'apnée du sommeil, téléchargez notre guide « **Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?** » et prenez rendez-vous avec votre médecin.

La mise en application des conseils décrits dans ce guide pourrait vous aider à mieux dormir la nuit et à améliorer votre énergie et votre humeur pendant la journée. Si vous rencontrez des difficultés à dormir, pensez aux changements simples que vous pouvez apporter à votre régime alimentaire, à votre activité physique et à votre routine - cela pourrait être le premier pas vers une bonne nuit de sommeil.

Nous passons (ou devrions passer) environ un tiers de notre vie à dormir, alors mettons toutes les chances de notre côté pour bien le faire.

Références

- ¹ Zielinski, Mark R., et al. 'Functions and Mechanisms of Sleep'. AIMS, 2016. 3: 67–104
- ² Medic, G., et al. 'Short- and Long-Term Health Consequences of Sleep Disruption'. Nature and Science of Sleep, 2017. 9: 151–6.
- ³ Gottlieb, Daniel J., et al. 'Sleep Deficiency and Motor Vehicle Crash Risk in the General Population: A Prospective Cohort Study'. BMC Medicine, 2018. 16: 44.
- ⁴ Hirshkowitz, M., et al. 'National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary'. Sleep Health, 2015. 1: 40–43.
- ⁵ Watson, Nathaniel F., et al. 'Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society'. Sleep, 2015. 38: 843–44.
- ⁶ National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). (2019b, August 13). Brain Basics: Understanding Sleep. Retrieved July 26, 2021, from <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/patient-caregiver-education/understanding-sleep>
- ⁷ de Andrés, I., et al. 'Functional Anatomy of Non-REM Sleep'. Frontiers in Neurology, 2011. 2: 70.
- ⁸ Rasch B, Born J. About sleep's role in memory. *Physiol Rev.* 2013;93(2):681-766.
- ⁹ Driver HS, Taylor SR. Exercise and sleep. *Sleep medicine reviews.* 2000 Aug 1;4(4):387-402.
- ¹⁰ Watson, Nathaniel F., et al. 'Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society'. Sleep, 2015. 38: 843–44.
- ¹¹ Deloitte Access Economics. 'Asleep on the Job: Costs of inadequate sleep in Australia'. Sleep Health Foundation, 2017.
- ¹² O'Callaghan, F., et al. 'Effects of Caffeine on Sleep Quality and Daytime Functioning'. Risk Management and Healthcare Policy, 2018. 11: 263–71.
- ¹³ Roehrs, Timothy, and T. Roth. 'Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use'. Alcohol Research & Health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2001. 25: 101–09.
- ¹⁴ Dolezal, Brett A., et al. 'Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review'. Advances in Preventive Medicine, edited by William C. Cho, 2017. 2017: 1364387.
- ¹⁵ National Sleep Foundation. 'Snoring and Sleep'. SleepFoundation.Org Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/articles/snoring-and-sleep> Accessed February 2020.
- ¹⁶ Mireku MO, Barker MM, Mutz J, et al. Night-time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life. *Environ Int.* 2019;124:66-78.
- ¹⁷ Ohayon, M. M., et al. 'Snoring and Breathing Pauses during Sleep: Telephone Interview Survey of a United Kingdom Population Sample'. BMJ (Clinical Research Ed.), 1997. 314: 860–63. Lechner, M., et al., data from the UK sleep survey. *Sleep Med*, 2019. 54: p. 250-256.
- ¹⁸ Lévy P et al. Management of simple snoring, upper airway resistance syndrome, and moderate sleep apnea syndrome. *Sleep.* 1996;19(9 Suppl):S101-S110.
- ¹⁹ Dolezal, Brett A., et al. 'Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review'. Advances in Preventive Medicine, edited by William C. Cho, 2017. 2017: 1364387.
- ²⁰ Harvard Men's Health Watch. 'Snoring Solutions: Simple Changes Can Help Turn Down the Volume'. Harvard Health Publishing: Harvard Medical School. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/snoring-solutions> Accessed 2020.
- ²¹ National sleep Foundation. 'Common Causes of Snoring'. SleepFoundation.Org. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/articles/common-causes-snoring> Accessed 2020.
- ²² Sarberg, Maria, et al. 'Snoring during Pregnancy and Its Relation to Sleepiness and Pregnancy Outcome - a Prospective Study'. BMC Pregnancy and Childbirth, 2014. 14: 15.
- ²³ Jauhar S et al. Ten-year follow-up of mandibular advancement devices for the management of snoring and sleep apnea. *J Prosthet Dent.* 2008;99(4):314-321.
- ²⁴ Mendes, Felipe Almeida, et al. 'Epidemiologic Profile of Patients with Snoring and Obstructive Sleep Apnea in a University Hospital'. International Archives of Otorhinolaryngology, 2014 18: 142–45.
- ²⁵ Schutte-Rodin S, Broch L, Buysse D, Dorsey C, Sateia M. Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults. *J Clin Sleep Med.* 2008;4(5):487-504.
- ²⁶ Trauer JM, et al. Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine.* 2015;163:191.
- ²⁷ Bassetti CLA, Kallweit U, Vignatelli L, et al. European guideline and expert statements on the management of narcolepsy in adults and children. *J Sleep Res.* 2021:e13387.
- ²⁸ Dani H, Esdaille A, Weiss JP. Nocturia: aetiology and treatment in adults. *Nat Rev Urol.* 2016;13(10):573-583.
- ²⁹ Lucas M. Donovan et al. Prevalence and Characteristics of Central Compared to Obstructive Sleep Apnea: Analyses from the Sleep Heart Health Study Cohort, Sleep, Volume 39, Issue 7, July 2016, Pages 1353–1359
- ³⁰ Study on the Global OSA prevalence "Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis"
- ³¹ Kapur V et al. Underdiagnosis of sleep apnea syndrome in U.S. communities. *Sleep Breath.* 2002;6(2):49-54.
- ³² Tosini, Gianluca, et al. 'Effects of Blue Light on the Circadian System and Eye Physiology'. Molecular Vision, 2016. 22: 61–72.
- ³³ Zisapel, Nava. 'New Perspectives on the Role of Melatonin in Human Sleep, Circadian Rhythms and Their Regulation'. British Journal of Pharmacology, 2018 175: 3190–99.
- ³⁴ Davies, S. C. 'Screen-Based Activities and Children and Young People's Mental Health and Psychosocial Wellbeing: A Systematic Map of Reviews'. Department of Health and Social Care, 2019. Retrieved from https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/777026/UK_CMO_commentary_on_screentime_and_social_media_map_of_reviews.pdf Accessed March 2020.
- ³⁵ Christensen, Matthew A., et al. 'Direct Measurements of Smartphone Screen-Time: Relationships with Demographics and Sleep'. PLoS One, 2016. 11: p. e0165331.
- ³⁶ Truong, K. K., et al. 'Timing Matters: Circadian Rhythm in Sepsis, Obstructive Lung Disease, Obstructive Sleep Apnea, and Cancer'. Annals of the American Thoracic Society, 2016. 13: 1144–54.
- ³⁷ National Sleep Foundation. 'What Causes Insomnia?' Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia> Accessed March 2020.
- ³⁸ O'Callaghan F, Muirlink O, Reid N. Effects of caffeine on sleep quality and daytime functioning. *Risk Manag Healthc Policy.* 2018;11:263-271. Published 2018 Dec 7.
- ³⁹ Roehrs, T. and Thomas Roth. 'Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use'. Alcohol Research & Health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2001. 25: 101–09.
- ⁴⁰ National Sleep Foundation. 'The Connection Between Hydration and Sleep'. SleepFoundation.Org. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/articles/connection-between-hydration-and-sleep> Accessed March 2020.
- ⁴¹ Epstein, L.J. 'Adopt Good Sleep Habits'. Get Sleep, Harvard Medical School. Retrieved from <http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/what-can-you-do/good-sleep-habits> Accessed February 2020.
- ⁴² O'Callaghan, F., et al. 'Effects of Caffeine on Sleep Quality and Daytime Functioning'. Risk Management and Healthcare Policy, 2018. 11: 263–71.
- ⁴³ Avallone R, Zanolli P, Corsi L, Cannazza G, Baraldi M. Benzodiazepine compounds and GABA in flower heads of matricaria chamomilla. *Phytotherapy Res.* 1996;10:177–179.
- ⁴⁴ Chien LW, Cheng SL, Liu CF. The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:740813.
- ⁴⁵ Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehling W. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med.* 2006;119(12):1005-1012. doi:10.1016/j.amjmed.2006.02.026
- ⁴⁶ George, C. F., et al. 'The Effect of L-Tryptophan on Daytime Sleep Latency in Normals: Correlation with Blood Levels'. Sleep, 1989. 12: 345–53.
- ⁴⁷ St-Onge, Marie-Pierre, et al. 'Effects of Diet on Sleep Quality'. Advances in Nutrition (Bethesda, Md.), 2016. 7: 938–49.
- ⁴⁸ Feifei Wang & Szilvia Boros (2021) The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23:1, 11-18
- ⁴⁹ National Sleep Foundation. 'How Exercise Impacts Sleep Quality', SleepFoundation.Org. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-exercise-impacts-sleep-quality> Accessed March 2020.
- ⁵⁰ Fairbrother, Kimberly, et al. 'Effects of Exercise Timing on Sleep Architecture and Nocturnal Blood Pressure in Prehypertensives'. Vascular Health and Risk Management, 2014. 10: 691–98.
- ⁵¹ National Sleep Foundation. 'What Causes Insomnia?' Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia> Accessed March 2020.
- ⁵² Corliss, J. 'Mindfulness meditation helps fight insomnia, improves sleep'. Harvard Health Blog. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-helps-fight-insomnia-improves-sleep-201502187726> Accessed February 2020.
- ⁵³ Kent RG, Uchino BN, Cribbet MR, Bowen K, Smith TW. Social Relationships and Sleep Quality. *Ann Behav Med.* 2015;49(6):912-917. doi:10.1007/s12160-015-9711-6.



ResMed



Le saviez-vous ?

Vous pouvez télécharger
notre gamme complète
de guides ici

ResMed.fr

Veuillez consulter le site www.resmed.com pour obtenir les coordonnées
d'autres bureaux ResMed dans le monde.
© 2021 ResMed. 10112980/1 2023-01