



# Bien dormir, mieux vivre

Le sommeil, c'est la santé !

Conseils aux adultes

# Bien dormir, mieux vivre

45 % des Français âgés de 25 à 45 ans considèrent qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin.\*

## Pourquoi est-il important de dormir suffisamment ?

La réduction du temps de sommeil est un comportement répandu pour de nombreuses raisons dans nos sociétés. En moyenne, nous dormons 1 heure 30 de moins qu'il y a cinquante ans. Cette activité biologique qui occupe le tiers de notre temps est pourtant essentielle : nous y puisons notre énergie et elle nous permet une bonne santé et une bonne vigilance.

On sait maintenant que le manque répété de sommeil peut avoir des conséquences néfastes : prise de poids, diabète, maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, troubles gastro-intestinaux, infections virales, dépression, mal de tête, baisse de motivation, difficultés d'apprentissage, décrochage scolaire, soucis professionnels, sans oublier la somnolence au volant, première cause d'accident sur autoroute.

Le sommeil mérite la place qui lui revient et il est important de dormir bien et suffisamment pour faire face aux défis de chaque nouvelle journée...

Voici quelques portraits, situations et conseils qui pourront peut-être vous aider à obtenir un bon sommeil et vous alerter sur les erreurs à éviter.

\* Toutes les données chiffrées de cette brochure sont extraites de l'enquête INPES/BVA 2007. Voir p. 28.





“ Besoins et rythmes	4
“ Sommeil et environnement	8
“ Sommeil et travail	12
“ Comportements, modes de vie	16
“ Respecter son sommeil	20
“ Quand faut-il consulter ?	24
Les règles d'or du bon dormeur	27
Références - Rédacteurs - En savoir plus	28



## Besoins et rythmes

Gros dormeur, petit dormeur, « lève-tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil avec ses horaires et ses habitudes. Mais nous devons tous composer avec différentes obligations (famille, travail, etc.) et adapter notre sommeil pour organiser nos vies. Savez-vous quels sont vos besoins de sommeil ? Y consacrez-vous assez de temps ? Il est utile d'être à l'écoute de soi, de savoir si l'on est en forme et, le cas échéant, de ne pas malmener son sommeil.

En moyenne, les 25-45 ans déclarent avoir besoin de 7 h 30 de sommeil pour être en forme le lendemain.\*

### “ J’ai besoin de 9 heures de sommeil pour être en forme

Les besoins de sommeil diffèrent d'une personne à l'autre et d'un âge à l'autre. En moyenne, un adulte dort entre 7 et 8 heures par nuit mais il existe des « courts dormeurs » et des « longs dormeurs ». Le record minimal observé est de 3 heures 30 de sommeil par nuit. À l'opposé, certains d'entre nous ont besoin de 11 ou 12 heures. La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme et efficace dès le lendemain matin. Notre appartenance à une « catégorie » de dormeur et les particularités de notre sommeil (nombre d'heures nécessaires, durée des cycles, etc.) sont déterminées génétiquement. Les parents repèrent parfois très tôt les particularités du sommeil de leur enfant. Avec l'âge et le vieillissement, les besoins peuvent changer et la durée de sommeil raccourcir.

## “ Je suis plutôt du soir et mon mari du matin

Pour tout le monde, le sommeil survient environ toutes les 24 heures selon un rythme assez régulier commandé par notre horloge interne, située dans le cerveau. On parle de rythme circadien, c'est-à-dire « autour d'un jour ». Grâce à cette horloge, les rythmes biologiques – dont celui qui ponctue l'alternance de la veille et du sommeil – s'ajustent à notre environnement, qui varie selon la lumière du soleil et notre vie sociale. Cet ajustement se fait parfois avec un peu de retard ou d'avance. Ainsi, ceux qui ont du mal à s'endormir tôt et à se lever tôt sont dits « du soir » car plus en forme en soirée, alors que ceux qui s'endorment très tôt et se lèvent très tôt sont « du matin ». Il existe une détermination génétique de ces tendances. Dans un couple, il est possible que l'un soit du matin et l'autre du soir. Avec l'âge, ces tendances s'accroissent, surtout pour les sujets du matin qui se couchent et s'endorment de plus en plus tôt. L'important est de respecter le sommeil de l'autre.

Les femmes se disent plus souvent « du matin » (48 %) que les hommes (41 %) et les moins de 30 ans plus souvent « du soir » (57 %) que les plus de 40 ans (38 %).\*



## “ J'aimerais bien dormir plus mais je me réveille trop tôt

Nous avons chacun nos rythmes de sommeil. En particulier, les personnes du matin ne parviennent pas à dormir tard le matin, même après un coucher tardif. Sauf à avoir une privation de sommeil intense, le corps continuera à réagir selon la programmation à laquelle il est soumis. Si vous êtes dans ce cas, sachez qu'une dette de sommeil contractée par un coucher tardif ne sera pas récupérée par une « grasse matinée ».

### COMMENT ÉVALUER SON BESOIN DE SOMMEIL ?

Choisissez une période de vacances de plus d'une semaine. Au cours d'une journée « normale », couchez-vous quand vous êtes fatigué, dans les mêmes conditions qu'à l'ordinaire (lumière, bruit, etc.) et au moment de votre réveil (sans réveil) et lever, notez combien de temps vous avez dormi. Renouvelez cette expérience plusieurs fois.



74 % des 25-45 ans ont des horaires de sommeil réguliers pendant la semaine.\*



## Pourquoi faut-il se lever à heures régulières ?

Pour faciliter l'endormissement, rien de mieux que des horaires réguliers. Ainsi, notre corps anticipe et programme plus facilement les mécanismes qui vont nous permettre de nous endormir. Respecter cette habitude pour le lever est encore plus important que pour le coucher car c'est à ce moment-là que nous sommes exposés à la lumière et donc que nous apportons à notre corps le signal de remise à l'heure qui lui est nécessaire pour synchroniser notre horloge interne. D'où l'intérêt, après une sortie tardive le samedi, de ne pas trop se décaler le dimanche matin, sinon l'endormissement du dimanche soir et la reprise du lundi risquent d'être difficiles.



## Les heures avant minuit comptent-elles double ?

Le sommeil n'est pas identique du coucher au réveil. Il est composé de cycles au cours desquels se succèdent sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal (période d'activité cérébrale intense pendant laquelle nous rêvons) dans une proportion qui change au fil de la nuit. En début de nuit et jusqu'à 3-4 h du matin, le sommeil profond est plus abondant. En revanche, la seconde partie de la nuit jusqu'au réveil est plus riche en sommeil léger et en sommeil paradoxal. Comme le sommeil profond est très récupérateur, c'est la première partie du sommeil qui compte « double », donc les heures avant minuit si vous vous couchez à 22 h. Mais si vous êtes plutôt « du soir » et que vous vous couchez plus tard, par exemple à minuit, le sommeil récupérateur interviendra quand même ensuite, donc après minuit...



## Je ne ressens pas la fatigue avant 2 h du matin et je dois me lever tôt

Ce besoin de sommeil décalé peut correspondre à un syndrome de « retard de phase ». Si vous êtes dans ce cas, vos horaires d'endormissement et de réveil sont retardés et, habituellement, vous n'arrivez pas à vous endormir avant 1 h du matin. Vous avez alors des difficultés à vous lever le matin – avec un retentissement souvent négatif sur votre vie professionnelle et sociale – et vous vous sentez plus actif et dynamique dans la

soirée. Ce trouble est fréquent chez les adolescents et les hommes jeunes. Ce retard est accentué si vous perdez la régularité des horaires de lever et que vous restez, tard en soirée, l'esprit toujours stimulé, face à des écrans lumineux, devant des jeux vidéo ou à discuter sur Internet. Privilégier une forte intensité lumineuse ainsi qu'une activité sportive le matin permet de stabiliser voire d'avancer l'horloge interne.

## “ Je ne fais jamais la sieste

Dans notre société, la sieste est souvent « mal vue ». Certains l'assimilent à la petite enfance donc à une régression, d'autres estiment que c'est un signe de vieillissement, une manifestation de paresse ou encore un comportement « culturel » des pays chauds. En France, la sieste est presque taboue alors qu'au Japon, certaines entreprises la rendent obligatoire. La réhabilitation de la sieste est encouragée par de nombreux spécialistes du sommeil. Après le déjeuner, une sieste de 20 minutes permettrait de réduire les risques d'accidents de la circulation ou du travail, améliorerait la mémoire, libérerait la créativité, dissoudrait le stress, rééquilibrerait le fonctionnement du système nerveux et serait bonne pour la digestion et le cœur ! Pour les adultes, c'est un excellent moyen de recouvrer un manque de sommeil (nuit précédente agitée, travail à horaires décalés, heure du coucher très tardive, etc.). Elle n'est donc pas réservée aux enfants et aux personnes âgées.

30 % des 25-45 ans déclarent faire la sieste pendant la semaine et 45 % déclarent la faire le week-end.\*

## SIESTE, MODE D'EMPLOI

Il n'est pas évident de s'endormir à la demande, mais somnoler suffit pour récupérer. Sur le plan pratique, elle nécessite un lieu calme mais pas obligatoirement un lit ; elle doit être plutôt de courte durée (de 10 à 30 minutes) pour ne pas perturber le sommeil nocturne et se faire entre 12 et 15 h, alors que la vigilance de l'organisme baisse naturellement. Pour éviter de la prolonger, utilisez un réveil.





# Sommeil et environnement

Le sommeil est affecté par une multitude de facteurs environnementaux comme le bruit, la lumière, la température ambiante, la literie, le fait de dormir seul ou non... Voici quelques pistes pour y remédier en partie.

## “ La nuit, je suis dérangé par le bruit

Bruits de circulation provenant de la rue, bruits de voisinage dans les immeubles, bruit des avions..., la « pollution sonore » perturbe notre environnement le jour mais encore plus la nuit où nous aspirons au calme. Le bruit a un impact réel sur le sommeil :

- lors de l'endormissement, certaines personnes sensibles ont besoin du plus parfait silence ;
- au cours de la nuit, la répétition de bruits entraîne des micro-réveils, responsables d'une fragmentation du sommeil qui peut persister même lorsque l'on ne les perçoit plus consciemment ;
- en fin de nuit, quand le sommeil est plus léger, un bruit matinal peut entraîner un réveil précoce avec difficultés voire impossibilité de se rendormir.

Environ 25 % des 25-45 ans déclarent être dérangés par les bruits à l'intérieur de la maison (TV, pleurs, disputes, enfants, etc.) et 20 % par les bruits extérieurs à la maison (voisinage, rue, aéroport, etc.).\*

Lorsque le sommeil est régulièrement perturbé par le bruit, il devient moins récupérateur, plus léger, fractionné. Les conséquences (rythme cardiaque, tension artérielle) peuvent alors être les mêmes que pour l'insomnie.

## QUELLES SONT LES SOLUTIONS ?

- Sur le plan légal, le bruit est réglementé la nuit. Le « tapage nocturne » (période comprise entre le coucher du soleil et son lever) est sanctionné par le code pénal.
- Le passage des avions est limité dans certaines zones, etc. Sous certaines conditions, l'isolation phonique est prise en charge (par exemple à proximité des aéroports). Renseignez-vous auprès de votre mairie.
- Chez vous, veillez à ne pas multiplier les sources de bruit dans la chambre : évitez téléphones, télévisions, appareils électroménagers bruyants. Isolez portes et fenêtres.
- Les bouchons d'oreille peuvent aussi être utiles pour les bruits les plus difficiles à éviter comme celui d'un conjoint ronfleur...

## “ Que faire quand le ronflement de votre partenaire est insupportable ?

Chacun d'entre nous peut ronfler occasionnellement, par exemple lors d'un bon rhume. Mais certains ronflements sont

quotidiens et parfois extrêmement sonores, jusqu'à 100 décibels (le bruit d'un camion qui passe). Ils constituent alors pour l'autre une source d'inconfort, voire de perturbation du sommeil. En cas de rhume, le ronfleur peut éviter le nez bouché par des lavages du nez matin et soir au sérum physiologique, apprendre à dormir sur le côté si le ronflement ne se produit que sur le dos, éviter l'alcool le soir, les tranquillisants, les somnifères et perdre du poids si nécessaire. Les produits lubrifiants vendus en pharmacie n'ont démontré ni leur efficacité ni leur innocuité. En revanche, le port de gouttières (ou orthèses d'avancée mandibulaire) dans la bouche est généralement efficace. Enfin, si

votre conjoint ronfleur a une respiration qui se bloque avant de reprendre bruyamment, s'il ne se sent pas reposé le matin, si la fatigue dans la journée s'accroît ou s'il est obligé de lutter pour rester réveillé, il est peut-être atteint du syndrome d'apnée du sommeil. Seul un enregistrement de ses fonctions cardiorespiratoires au cours du sommeil, fait dans un centre spécialisé, permettra alors de confirmer la maladie et de conseiller le traitement le plus adapté.

13 % des 25-45 ans déclarent avoir des problèmes de ronflement importants.\*





## La lumière a-t-elle une influence sur notre sommeil ?

65 % des 25-45 ans dorment avec l'obscurité la plus totale, 18 % avec un peu de lumière venant de l'extérieur de la chambre et 15 % avec un peu de lumière venant de l'intérieur de la chambre (veilleuse, réveil lumineux, etc.).\*

La lumière du jour est fondamentale pour structurer nos rythmes de sommeil. Chaque jour, nos horloges biologiques se « remettent à l'heure » grâce à elle. La lumière est transmise de notre rétine à notre horloge interne, située à la base du cerveau. Celle-ci commande les rythmes de notre corps grâce à une hormone, la mélatonine, qui régularise nos horaires de sommeil. Il est donc important, quelle que soit la saison, de profiter dès qu'on le peut, et surtout le matin, de la lumière naturelle en faisant du sport dehors ou tout simplement une marche, ou bien encore en prenant un café en terrasse...

### ● Le sommeil des aveugles

C'est par les voies visuelles que la lumière influence l'horloge biologique et le sommeil. Plusieurs études ont montré que les aveugles qui ne voient pas la lumière peuvent avoir des troubles de l'éveil et du sommeil. Ces troubles apparaissent de manière cyclique avec difficultés d'endormissement, réveils nocturnes et difficultés à rester éveillé le jour, puis le sommeil peut redevenir normal pendant une autre période. Une solution (si la personne aveugle a toujours ses globes oculaires) : retirer ses lunettes noires le matin et s'exposer au moins une heure à la lumière.



## Dormir seul ou ensemble ?

Dans les pays industrialisés, de plus en plus de gens dorment seuls, seuls dans leur lit, dans leur chambre, parfois dans leur maison. Dormir seul est un gage de tranquillité et de choix de ses horaires. Mais il n'est pas évident que le sommeil des solitaires soit meilleur que celui des dormeurs « à deux ». Dans les premières sociétés, le *co-sleeping* (partage d'un lit ou d'une natte par plusieurs personnes) était fréquent. Il persiste culturellement dans certaines régions du monde, surtout en Afrique et en Asie. Le fait de dormir en couple, signe de tendresse, est aussi rassurant pour beaucoup. Dans tous ces cas, le respect du sommeil de l'autre doit être la règle car nous ne dormons pas tous de la même façon.

Par ailleurs, près de 20 % des Français dormiraient régulièrement avec leur animal domestique.

27 % des 25-45 ans disent dormir seuls et 5 % des 25-45 ans vivant en couple déclarent dormir seuls.\*

## QUELQUES RÈGLES DU « MIEUX DORMIR ENSEMBLE »

- Éviter tout bruit dans la chambre lorsque le conjoint a « décidé de dormir ».
- Favoriser les lampes de chevet individuelles et à faisceau directionnel si l'on souhaite lire après le coucher de l'autre.
- Favoriser les couettes individuelles et/ou deux matelas séparés pour le même lit pour laisser chacun décider de son confort.
- Éviter les réveils aux sonneries inutilement puissantes si l'autre ne doit pas se lever.
- Respecter le rythme « matin-soir » de son conjoint, en particulier le week-end.
- Même s'ils peuvent être admis dans la chambre, éviter les animaux domestiques sur le lit car ils n'ont pas les mêmes rythmes et risquent de vous déranger.

### “ Mon bébé m'empêche de dormir

L'arrivée d'un enfant est toujours un moment exceptionnel dans une famille mais elle bouscule aussi les habitudes de chacun. Juste après sa naissance, un bébé ne fait pas ses nuits, c'est-à-dire que son rythme de sommeil n'est pas encore bien établi. Il a besoin de plusieurs semaines pour se structurer. En général, c'est chose faite en moins de 3 mois.

Pendant cette période, il se réveille souvent et réclame souvent à manger. Les parents sont donc sollicités et mis à contribution. C'est une période incontournable, parfois fatigante, au cours de laquelle tout le monde apprend à se connaître. Le rôle des parents est fondamental dans la structuration des rythmes de l'enfant. Une fois qu'il a mangé et qu'il est changé si nécessaire, le bébé doit être remis dans son lit pour que chacun retrouve son sommeil sereinement. Il est important que le bébé apprenne à dormir et à se rendormir seul.





## Sommeil et travail

En France, 1 salarié sur 5 travaille en horaires décalés ou de nuit. Ce sont donc plus de 6 millions de personnes qui sont concernées par ces rythmes qui exigent un réajustement constant de l'horloge biologique. Si vous êtes dans ce cas, vous devez être encore plus vigilant pour protéger votre sommeil.

Environ 25 % des 25-45 ans déclarent avoir des horaires de nuit décalés ou irréguliers.\*

### “ Je travaille en horaires décalés

Lorsque nous décalons nos horaires, notre horloge biologique doit s'adapter mais cela lui prend du temps (1 jour par heure de décalage). Pendant cette période, une désynchronisation s'installe entre nos rythmes biologiques et ceux de notre environnement. Il en résulte des troubles du sommeil, une somnolence, des anomalies de la température (frissons ou bouffées de chaleur), des troubles digestifs et une sensation de malaise. À long terme, le travail de nuit ou posté (c'est-à-dire dont l'horaire est organisé par tranche, de façon à assurer la continuité de la production) peut avoir des conséquences importantes. Insomnie, dette de sommeil (en moyenne 1 nuit perdue par semaine, soit 4 nuits par mois), risque d'accident lié à la somnolence, obésité, troubles cardiovasculaires et cancer du sein sont plus fréquents chez les travailleurs postés.

## COMMENT PRÉVENIR CES COMPLICATIONS ?

- D'abord essayer de dormir au moins 7 heures par jour. Le premier épisode de sommeil qui suit le travail est souvent court et insuffisant (5 à 6 heures). Il faut donc le compléter par une sieste d'1 à 2 heures au cours de la journée.
- S'isoler le plus possible au cours du sommeil : faire le noir dans la chambre, se protéger contre le bruit, refuser des rendez-vous au cours de la période de repos.
- Avoir un exercice physique régulier.
- S'exposer à la lumière avant le travail ou lors des premières heures de travail. Éviter le plus possible la lumière en sortant du travail ou lors du retour à la maison.
- Prendre une douche fraîche lors du retour chez soi pour faire baisser la température du corps et favoriser ainsi l'endormissement.
- Avoir une alimentation régulière, en favorisant un repas consistant et riche en protéines avant de partir travailler et une collation légère et riche en glucides en rentrant avant de se coucher.

## “ Je prends souvent l'avion

Le « jet lag » caractérise le décalage qui touche ceux qui prennent l'avion et franchissent plusieurs fuseaux horaires. Les effets sont d'autant plus sévères que le vol se fait vers l'est et que le nombre de fuseaux traversés est important. Pour faire face à cette désynchronisation, on peut conseiller :



- dans tous les cas, de mettre sa montre à l'heure d'arrivée dès son entrée dans l'avion, de bien s'hydrater et d'éviter la prise d'alcool ;
- lors d'un voyage vers l'ouest, vous allez dans le sens où le soleil se couche et vous devez donc retarder votre horaire de coucher (et de lever). Après votre arrivée, favorisez l'exposition à la lumière du jour dans l'après-midi. Pour cette raison, si le soleil est très fort dans la matinée, le port de lunettes de soleil vous est recommandé le matin. Faire un jogging ou du sport en fin d'après-midi ou en soirée et prendre une douche chaude pour « tenir » le soir vous permettront aussi une meilleure adaptation ;
- lors d'un voyage vers l'est, vous allez dans le sens où le soleil se lève et vous devez donc avancer votre horaire de coucher (et de lever). Après votre arrivée, l'exposition à la lumière du jour sera à privilégier le matin ainsi qu'un jogging ou du sport. Le port de lunettes de soleil l'après-midi ainsi qu'une douche fraîche le soir avant de dormir vous permettront une meilleure adaptation.

“

## Je souffre de mes horaires de travail.

### Que faire ? Qui puis-je aller voir ?



Les travailleurs de nuit sont soumis à une surveillance médicale renforcée par la médecine du travail depuis la loi sur le travail de nuit de 2002. Il est donc tout à fait justifié d'aller consulter votre médecin du travail pour en discuter et lui demander conseil. Pour faciliter son avis, vous pouvez remplir un « agenda du sommeil »\*\* (voir p. 28) qui vous permettra de noter vos habitudes et vos difficultés : heure de mise au lit et de lever, sommeil et/ou sieste, somnolence et/ou forme dans la journée, qualité du sommeil et de l'éveil, etc. Faites-le sur une période d'au moins 10 jours comprenant au moins 7 jours de travail et 2 périodes de repos. Si vous êtes en 3 X 8, le mieux est de remplir l'agenda lors de ces 3 périodes différentes.

“

## Puis-je prendre le volant à 2 h du matin ?

Le risque d'accident est constamment augmenté la nuit et la somnolence serait impliquée dans près de la moitié des accidents mortels. Il est donc fortement déconseillé de conduire la nuit si on peut l'éviter et il faut être très prudent si on est obligé de le faire. Pourquoi ?

- C'est notre horloge biologique qui donne l'heure du repos. La période située entre 2 et 5 h du matin est la plus propice à l'endormissement : température minimale, ralentissement de la fréquence cardiaque, ralentissement cérébral, diminution du temps de réaction.
- Si nous sommes réveillés depuis le matin et que nous ne nous couchons pas le soir, notre tendance à dormir est forte, ce qui perturbe nos réflexes comme peut le faire l'ingestion d'alcool. Ainsi, un individu réveillé depuis une durée de 18 heures aura un comportement réflexe équivalant à celui d'un sujet qui a 0,5 g d'alcool par litre de sang et s'il est réveillé depuis plus de 24 heures, celui d'un sujet ayant 1 g d'alcool/l. Pour rappel, en France, l'alcoolémie maximale pour la conduite d'un véhicule est fixée à 0,49 g d'alcool par litre de sang.





## SI VOUS DEVEZ CONDUIRE DE NUIT

- Essayez de dormir quelques heures avant de partir, sinon, faites une sieste de 15 à 20 minutes avant de prendre le volant.
  - Prenez une tasse de café avant le départ.
  - Faites régulièrement des pauses lors du trajet.
- Détectez les signes d'hypovigilance : écarts par rapport à la ligne blanche de la route, bâillements répétés, raideur de la nuque, picotement des yeux. Ces indices indiquent qu'il faut à tout prix vous arrêter une quinzaine de minutes avant de repartir. Restez attentif aux prochains signes de somnolence jusqu'à votre arrivée.

## “ Stress au travail et sommeil

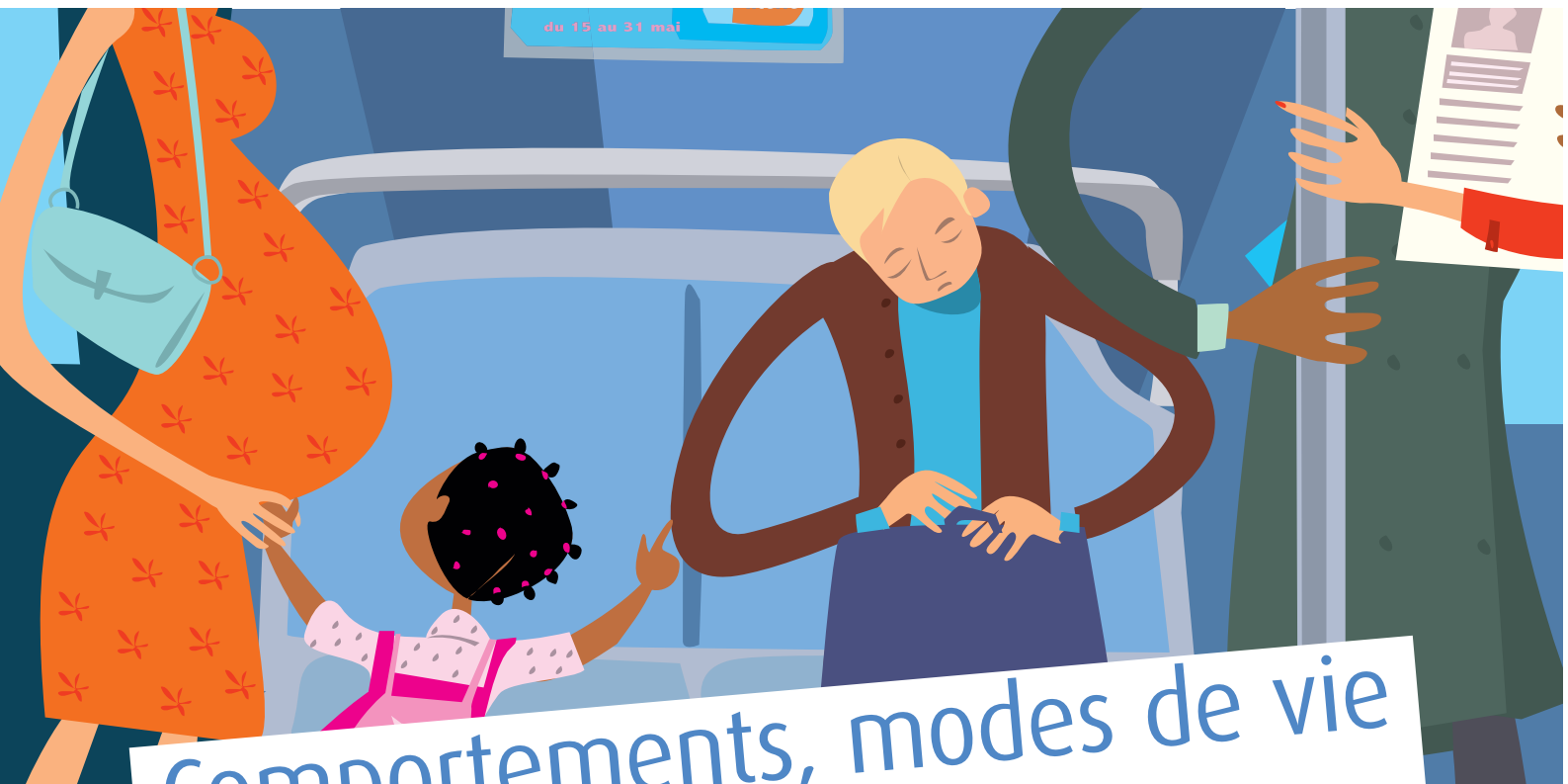
Le stress au travail n'est pas l'apanage des jeunes mais il peut intervenir plus notablement chez les 25-35 ans lors de leurs premières expériences professionnelles. Il est alors lié à différents facteurs : une surcharge de travail, une mauvaise organisation, une hiérarchie trop pesante, des difficultés avec ses collègues ou clients, etc.

40 % des 25-45 ans pensent que des difficultés psychologiques telles que le stress, l'anxiété, l'angoisse ou la dépression contribuent à les faire dormir moins que ce dont ils ont besoin.\*

Très souvent, les causes du stress sont connues du travailleur mais il est plus délicat d'apprécier son niveau et ses conséquences sur l'organisme. Le sommeil (l'insomnie) est un bon indicateur de ce niveau. Si votre sommeil est perturbé par le travail plus de 3 fois par semaine depuis au moins 1 mois avec des conséquences dans la journée, il faut en parler à votre médecin qui vous aidera à trouver des solutions.







## Comportements, modes de vie

**Insuffisance de sommeil et rythmes irréguliers sont parfois liés aux obligations (enfants, déplacements, travail décalé) mais ils peuvent aussi être dus à de mauvaises habitudes. Alimentation déséquilibrée, stimulations permanentes en soirée, faible activité sportive mais aussi anxiété se conjuguent pour dégrader la qualité du sommeil. On peut améliorer son sommeil et devenir un bon dormeur en changeant certains comportements...**

### “ **Je ne dors pas assez !** ”

La plainte d'insomnie est souvent complexe et peut toucher tous les aspects du sommeil : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, réveil précoce, sensation de sommeil non récupérateur, etc. Quand ce phénomène se produit au moins 3 fois par semaine depuis au moins 1 mois, il entraîne fatigue, troubles de l'attention et de la concentration et souvent irritabilité. L'insomnie chronique est le trouble du sommeil le plus fréquent. Elle concerne 1 Français sur 5. Des traitements existent, qu'ils soient médicamenteux et/ou liés à des changements comportementaux. On pourra par exemple vous proposer de réviser vos attitudes et croyances concernant le sommeil, de modifier vos (mauvaises) habitudes afin d'avoir une bonne hygiène de sommeil, d'identifier les pensées défaitistes qui provoquent l'anxiété et aggravent par le fait même votre insomnie, de réduire le temps passé au lit sans dormir, d'apprendre à composer avec votre stress quotidien, à gérer votre temps, etc.

35 % des 25-45 ans déclarent surfer sur Internet, écrire des courriels ou jouer aux jeux vidéo durant l'heure précédant le coucher.\*



## Je passe toutes mes soirées sur Internet

Internet a considérablement modifié nos habitudes et nos comportements. Le soir, pour nous endormir, nous avons besoin de calme et de détente pour « oublier » ce qui nous préoccupe au cours de la journée. L'ordinateur et les activités sur Internet sont au contraire très stimulantes : recherche sur la toile, contacts avec des amis, vrais ou virtuels, jeux, etc. De plus, l'action directe de la lumière délivrée par l'écran de l'ordinateur stimule les voies visuelles et agit sur notre horloge interne en la retardant. Un bon livre ou une revue, de la musique douce permettent par contre de couper avec les activités de la journée sans provoquer d'hyperstimulation.



### JEUX ÉLECTRONIQUES ET SOMMEIL

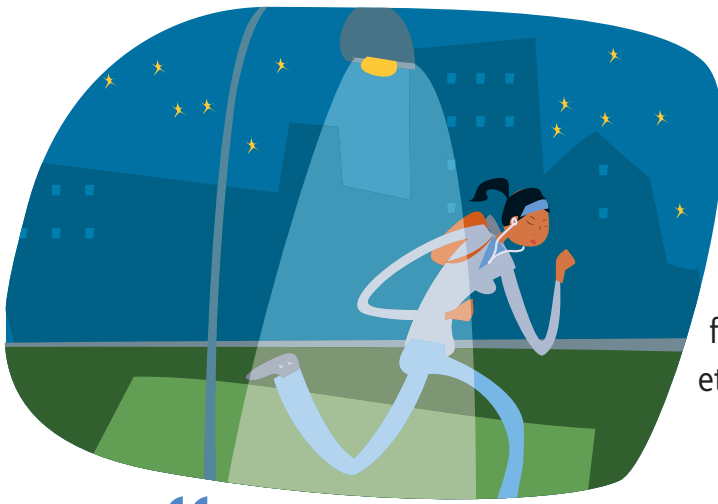
Avant le coucher, il faut éviter en particulier les jeux vidéo de combats, qui requièrent rapidité, concentration et agressivité car leur caractère captivant voire addictif fait que l'on ne ressent pas de somnolence et que l'on risque de prolonger la partie fort tard. Certains jeux pratiqués en réseau à des heures tardives vont ainsi provoquer une dette de sommeil entraînant une chute des performances le lendemain. En pratique, ce genre d'activité devrait être arrêtée au moins 1 heure avant le coucher.



## J'aime pratiquer un sport 3 fois par semaine

La pratique régulière d'un exercice physique est favorable au sommeil. Elle a des propriétés multiples : anxiolytiques, anti-dépressives et analgésiques. Elle favorise la libération d'endorphines, qui sont des morphines produites naturellement par l'organisme. L'activité physique contribue également à synchroniser l'horloge interne. Une alternance repos-activité marquée entre le jour et la nuit stabilise les rythmes circadiens, de même que l'exposition à la lumière, ce qui facilite l'endormissement et le maintien du sommeil. Enfin, l'exercice physique aide à stabiliser le poids, or le surpoids est un facteur de perturbations du sommeil via le ronflement et les troubles de la respiration au cours du sommeil.

45 % des 15-45 ans déclarent exercer une activité physique pendant la semaine.\*



À l'inverse, un mode de vie trop sédentaire, sans sortie, sans activité à heure définie, avec un temps passé au lit sans dormir trop important favorise la désynchronisation de l'horloge interne et les troubles du sommeil et de la vigilance.

## “ Pourquoi faut-il éviter le sport tard le soir ?

La température du corps fluctue au cours de la journée. Elle atteint son maximum vers 17 h puis diminue progressivement jusqu'au minimum thermique (36,5 °C), qui intervient entre 3 et 5 h du matin.

La vigilance est meilleure au sommet de la courbe de température corporelle, tandis que la somnolence est plus profonde au point le plus bas. Cela explique pourquoi nous nous endormons plus facilement lorsque notre température descend. Ainsi, une activité physique intense réalisée trop près du coucher risque de trop augmenter la température interne, ce qui peut retarder l'endormissement. En revanche, bain chaud et exercice physique pratiqués à distance du sommeil (dans les 2 ou 3 heures qui précèdent) favorisent la survenue du sommeil lent profond et donc améliorent la qualité du sommeil.

Un peu moins de 7 % des 25-45ans disent faire parfois du sport dans l'heure précédant le coucher.\*

## TEMPÉRATURE EXTERNE/INTERNE

Pour bien dormir, la température de la chambre doit être modérée (18 à 20 °C) et la température centrale du corps doit baisser. Lorsque l'on se couche avec les mains et les pieds froids, cela ne facilite pas la régulation de la température centrale du corps, qui a tendance à rester élevée... Pour l'abaisser, il faut réchauffer les extrémités, d'où l'intérêt de mettre des chaussettes ou de réchauffer le lit avant de se coucher.

## “ J'aime faire de bons diners arrosés et terminer par une cigarette accompagnée d'un café

Les repas du soir trop lourds, et trop riches en protéines et lipides, retardent l'endormissement et se coucher avec l'estomac encore plein peut favoriser les reflux acides. L'alcool est aussi un faux ami du sommeil puisque s'il favorise l'endormissement, il perturbe le sommeil de la deuxième partie de la nuit et aggrave le ronflement.

La consommation excessive de café, de thé ou de sodas à la caféine est aussi déconseillée. Prises l'après-midi, ces boissons peuvent contribuer à l'excitation et la nervosité.

idées noires !

Aucun breuvage n'a d'ailleurs prouvé son effet bénéfique sur le sommeil : le verre de lait chaud traditionnel des Anglais n'est efficace que chez eux et si la tisane du soir peut être un rituel pour l'endormissement, attention à ne pas en boire en trop grande quantité sous peine de devoir vous relever dans la nuit pour l'évacuer. On déconseille également de fumer à l'heure du coucher et lors d'un réveil nocturne car la nicotine est un stimulant semblable à la caféine.



### “ Je me couche très tôt et pourtant le sommeil ne vient pas

« Avant l'heure, c'est pas l'heure... » dit la sagesse populaire. C'est particulièrement vrai pour le coucher. Notre heure d'endormissement est déterminée par notre besoin de sommeil mais surtout par notre horloge interne. Inutile de chercher le sommeil avant d'en ressentir le besoin. En revanche, il ne faut pas rater le « bon moment » pour s'endormir. Poursuivre les activités que l'on veut terminer alors que l'on sent poindre la somnolence est acceptable de façon ponctuelle au cours de la semaine mais pas tous les soirs. Les activités tardives qui stimulent la vigilance peuvent retarder l'endormissement et le temps gagné aux dépens du sommeil sera perdu le lendemain...

### “ Je n'arrive pas à décompresser, je ressasse mes soucis

Les principales causes déclarées du manque de sommeil sont le travail et les difficultés psychologiques. Au moment de s'endormir resurgissent souvent les préoccupations que les activités journalières avaient permis de mettre à distance. C'est aussi le moment où les émotions et les tensions accumulées dans la journée s'expriment, et où les pensées inquiètes, anticipant le lendemain, entrent en scène. Le manège infernal des « ruminations » se met alors en marche et

l'endormissement se fait attendre... Le sommeil, qui ne vient que dans un corps et un esprit au repos, doit donc se préparer. Ralentir les activités physiques et intellectuelles avant le coucher permet à la vigilance et à la température corporelle de diminuer peu à peu. Il faut se ménager un sas de décompression avec une activité distrayante sans être stimulante (télévision, lecture, dessin, etc.), apprendre à se détendre, faire quelques exercices de relaxation (de respiration notamment) et remettre l'examen des difficultés ou les projets au lendemain.





## Respecter son sommeil

**Nous en avons tous fait l'expérience : après une bonne nuit de sommeil, nous profitons mieux de la journée. Le sommeil est indispensable pour réduire le stress physique et psychologique. Un bon sommeil en quantité et en qualité est un gain de temps. Ses bienfaits sont multiples et il participe pour beaucoup à notre bien-être et à notre efficacité.**

**13 % des 25-45 ans considèrent que dormir est une perte de temps.\***

### “ **Quand je dors, j'ai l'impression de perdre mon temps** ”

Dans nos sociétés soumises à la productivité et aux loisirs, le risque est de vivre le sommeil comme une perte de temps. Pourtant, dormir est une fonction biologique vitale et non un luxe superflu. Une privation totale et prolongée de sommeil conduit à une dégradation progressive de l'état de santé puis à la mort. Le sommeil est un régulateur de nos fonctions végétatives (respiration, circulation sanguine, sécrétions, etc.) et de défense des agressions bactériennes et virales. De plus, le manque de sommeil fait baisser nos capacités d'attention, notre efficacité et, en ce sens, il nuit également aux loisirs. Démotivation, diminution du sens de l'initiative et de la créativité sont alors au rendez-vous. Enfin, la somnolence associée à la baisse d'attention accroît les risques d'accidents.

## “ Je viens de passer une nuit blanche, quelles en sont les conséquences ?

Révisions de dernière minute avant un examen, sorties qui se prolongent jusqu'au petit matin, nourrisson qui ne fait pas ses nuits : il nous est tous arrivé de passer une nuit blanche. Cette privation aiguë, totale et brève de sommeil engendre alors une somnolence et une forte fatigue, un ralentissement intellectuel avec difficulté à prendre des décisions, une humeur irritable, une réduction de l'attention, de la concentration et des réflexes accompagnée d'un trouble du jugement. En particulier, prendre le volant après une nuit blanche (24 heures cumulées d'éveil), équivaut à conduire avec 1 g/l d'alcool dans le sang.

## “ Après une nuit blanche, est-il nécessaire de rester au lit 24 heures pour récupérer ?

Une nuit très écourtée donne lieu à une dette aiguë de sommeil, laquelle est remboursée par un rebond de sommeil la nuit suivante. Mais la quantité nécessaire de sommeil pour récupérer est inférieure à la quantité perdue et une nuit de durée normale est souvent suffisante. C'est la qualité du sommeil au cours de la nuit de récupération qui est modifiée. Après une privation aiguë de sommeil, c'est le sommeil profond qui sera plus long et interviendra prioritairement au cours de la nuit pour restaurer l'organisme.

### CONSEQUENCES D'UN SOMMEIL INSUFFISANT SUR LE COURT TERME

- Moindre capacité à percevoir l'environnement (baisse de perception sensorielle, limitation du champ visuel latéral)
- Ralentissement du temps de réaction motrice (les muscles sont plus lents à répondre)
- Difficulté de concentration et manque d'attention (baisse des performances)
- Fatigue et somnolence diurne
- Troubles de l'humeur, irritabilité
- Désorientation, troubles de la mémoire
- Risque accru d'accidents du travail ou de la circulation

## “ Le sommeil est-il utile pour assimiler ce que l'on apprend dans la journée ?

Le sommeil a un effet positif sur l'ensemble de notre organisme y compris nos fonctions psychiques. C'est un facteur essentiel de récupération de nos activités intellectuelles, c'est-à-dire l'attention, la mémoire, le raisonnement et la logique. La qualité de la mémorisation, la fixation durable des souvenirs et des apprentissages, la résolution de problèmes et l'adaptation aux expériences émotionnelles quotidiennes se font principalement au cours du sommeil paradoxal.

75 % des 25-45 ans pensent que le manque de sommeil nuit à la mémoire.\*





## Puis-je réduire mon sommeil de 2 heures chaque nuit pour avoir plus de temps éveillé ?

17 % des 25-45 ans accumulent une dette chronique de sommeil.\*

La privation chronique de sommeil correspond à une durée de sommeil nocturne trop courte par rapport à nos besoins durant plusieurs semaines, voire plusieurs mois : en général, moins de 6 ou 7 heures par nuit, de façon régulière. Elle affecte surtout les adolescents et les jeunes adultes (qui travaillent beaucoup et/ou passent la plupart de leur temps de loisirs face à des écrans), les travailleurs postés et ceux qui réalisent un grand nombre d'heures supplémentaires.

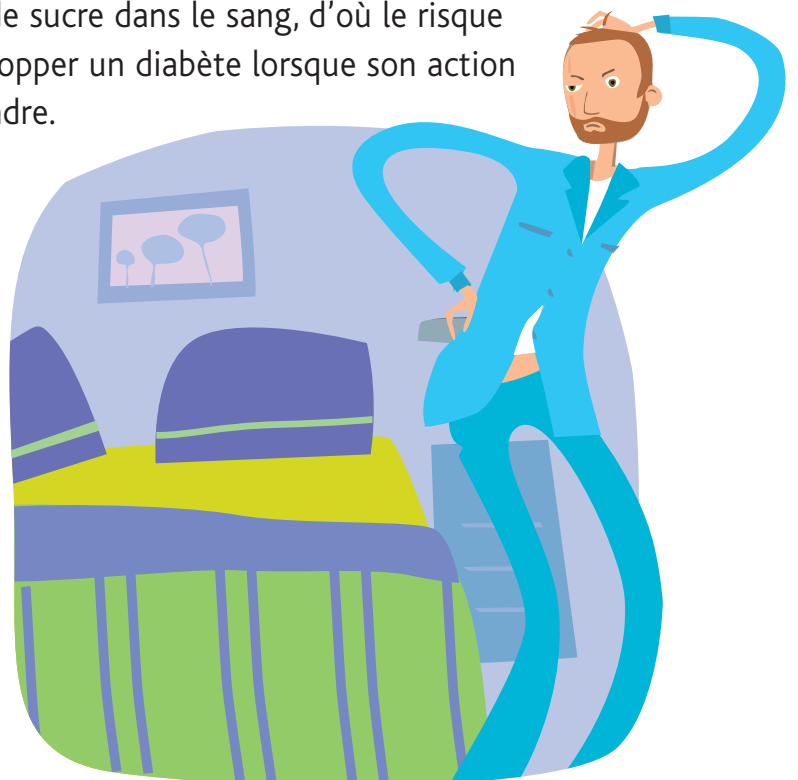
Cette privation répétée volontaire n'est pas anodine et peut affecter notre qualité de vie et notre état de santé sur le long cours. Quelques jours de privation suffisent déjà pour entraîner des changements apparentés au vieillissement accéléré dans l'organisme.

On sait aujourd'hui que la réduction du temps de sommeil et/ou l'altération de sa qualité favorisent la prise de poids avec risque d'obésité et de diabète. Cela est lié au déséquilibre entre les deux hormones régulant la faim. L'hormone de la satiété (la leptine), sécrétée en particulier au cours du sommeil par les cellules graisseuses, est donc moins présente dans l'organisme si l'on ne dort pas assez. À l'opposé, l'hormone de la faim (la ghréline),

sécrétée pendant l'éveil, nous incite à la prise alimentaire de produits gras et sucrés. Le manque de sommeil est aussi un élément qui diminue l'effet de l'insuline. Cette hormone, fabriquée par le pancréas, fait baisser le taux de sucre dans le sang, d'où le risque de développer un diabète lorsque son action est moindre.

### CONSÉQUENCES D'UN SOMMEIL INSUFFISANT SUR LE LONG TERME

- Perte d'attention, d'efficacité, de motivation
- Fragilité émotionnelle, humeur cafardeuse et irritabilité
- Risque de dépression
- Inflammation et diminution des défenses contre les infections
- Métabolisme perturbé : risque d'obésité, de diabète
- Hypertension artérielle
- Inconfort physique, douleurs
- Apprentissage plus difficile



17 % des 25-45 ans pensent que leur temps de transport contribue à les faire dormir moins que ce dont ils ont besoin.\*

## “ Je dois me lever tôt car j’ai un long trajet à faire chaque jour

Le manque de sommeil est souvent lié à l’augmentation du temps de transport, en particulier dans les grandes villes.

Si vous êtes transporté (co-voiturage, transports en commun) et si vous avez la chance de voyager assis, des siestes de courte durée vous permettront de compenser en partie une éventuelle dette de sommeil.

## “ Je fais la « grasse matinée » le week-end pour rattraper mon manque de sommeil de la semaine

50 % des 25-45 ans se lèvent après 9 h le week-end, 20 % après 10 h.\*

Dormir plus le week-end pour compenser le manque de sommeil de la semaine ? Oui, c’est possible en partie, mais on ne récupère pas le sommeil « heure pour heure ». Il vaut mieux éviter de retarder son réveil de plus de 2 heures supplémentaires par rapport à la durée habituelle de sommeil, quitte à faire une sieste d’1/2 heure maximum en début d’après-midi (avant 16 h). Au-delà, le sommeil ainsi « rattrapé » sera le plus souvent « léger », c’est-à-dire moins performant et récupérateur. De plus, la grasse matinée peut induire un début de dérégulation de notre horloge interne avec un endormissement retardé le dimanche soir et le risque d’une difficulté de réveil le lundi matin.



## “ Est-il vrai que le manque de sommeil nuit à la beauté de la peau ?

Certains effets du manque de sommeil peuvent paraître anecdotiques. Cependant, chacun aura pu constater les marques de fatigue, l’aspect « chiffonné » et les cernes sous les yeux d’une personne ayant passé une « nuit blanche ». Au cours du sommeil, des sécrétions spécifiques, comme celle de l’hormone de croissance rendent possible le renouvellement cellulaire, la peau se régénère trois fois plus vite que le jour, les défenses immunitaires se façonnent... C’est entre 2 et 4 h du matin que la peau est au summum de ses capacités reproductives, qu’elle est renouvelée et oxygénée grâce à une meilleure vascularisation. Pensez-y si vous voulez qu’au réveil votre teint soit frais et vos traits reposés !





## Quand faut-il consulter ?

Les besoins de sommeil varient en fonction de l'âge, des conditions de vie... Autant dire qu'il est difficile de définir précisément ce qu'est un sommeil normal et de déterminer les critères universels d'un sommeil pathologique. Nous avons tous vécu l'expérience d'une nuit blanche ou de l'accumulation de quelques mauvaises nuits. On peut mal dormir pendant un temps et ce n'est pas une catastrophe. Mais si le problème persiste alors que vous avez changé vos « mauvaises » habitudes pour adopter une bonne hygiène de sommeil, il faut en parler à votre médecin traitant avant de vous tourner, si nécessaire, vers une consultation spécialisée.

### “**Quels sont les troubles du sommeil qui doivent m'alerter ?**”

Les troubles du sommeil les plus fréquents peuvent se résumer à deux plaintes : « je ne dors pas assez » et « je dors trop ». Dans la grande majorité des cas, c'est la dégradation de la qualité de vos journées, l'apparition de troubles de la concentration, de l'attention et de la mémoire voire de la vigilance qui doivent vous alerter. Ce sont moins les caractéristiques du sommeil qui sont gênantes que les conséquences d'un mauvais sommeil sur les performances de la journée.



**13 % des 25-45 ans prennent des produits pour dormir dont 30 % sont des somnifères ou des hypnotiques.\***

## “ Je prends des somnifères pour dormir

En France, entre 13 et 20 % des adultes utilisent occasionnellement des somnifères et 10 % en font un usage régulier. La prise d'un hypnotique sur une durée de quelques jours ne présente pas d'inconvénients. En revanche, prendre régulièrement « quelque chose pour dormir » pendant des mois ou des années n'est pas une bonne solution. D'autant que beaucoup de médicaments utilisés au long cours pour dormir n'ont pas démontré leur efficacité et ont des effets secondaires. Ces effets indésirables sont plus marqués chez les personnes âgées mais ils sont également présents chez les plus jeunes : perturbation de la vigilance au réveil alors même que l'on ne se sent pas somnolent, ralentissement des réflexes, perturbations de la concentration, troubles de mémoire, dépendance, etc. Ces inconvénients existent aussi pour des médicaments vendus sans ordonnance. La bonne solution devant une insomnie chronique est d'en chercher la ou les causes : mauvaise hygiène de vie, de sommeil, hyperactivité, hypervigilance, surmenage, anxiété... et de tenter d'y remédier.

## “ Je me réveille souvent la nuit avec des idées noires

Après une journée stressante, la veille d'un examen ou après un traumatisme psychique (divorce, licenciement, décès d'un proche), le sommeil est naturellement plus difficile.

Si ces difficultés durent, l'insomnie peut révéler un début de dépression même si la tristesse n'est pas toujours apparente. N'hésitez pas à en parler à votre médecin qui saura vous conseiller.

**42 % des 25-45 ans se réveillent la nuit avec des difficultés pour se rendormir.\***

### QUELQUES ASTUCES POUR SE RENDORMIR



Au cours de la nuit, vous pouvez tenter de vous rendormir en vous recentrant sur votre corps (parcours mental des pieds à la tête). Si vous n'y parvenez pas, quittez la chambre, installez-vous dans un fauteuil, sous une lumière tamisée. Faites ce qui d'habitude vous relaxe comme feuilleter un livre ou une revue. Évitez de regarder un écran lumineux, revenez au lit dès que vous commencez à ressentir de la fatigue. Essayez de ne pas regarder l'heure.



6 % des 25-45 ans souffrent du syndrome des jambes sans repos.\*

## “ Je bouge tout le temps dans la soirée et au moment de m’endormir

Si vous passez vos soirées debout devant la télévision ou que vous devez vous lever plusieurs fois en début de nuit avant d’être suffisamment apaisé pour trouver le sommeil, il est possible que vous souffriez du syndrome des jambes sans repos.

Les personnes atteintes signalent des sensations désagréables au niveau des jambes, décrites sous le terme d’« impatiences », favorisées par l’immobilité, calmées par la marche ou le mouvement et qui surviennent surtout en soirée et en début de nuit.

C’est une maladie assez fréquente (8 % des Français en souffrent au moins 1 fois par an) et invalidante puisqu’en plus d’allonger le temps d’endormissement, les mouvements des jambes peuvent interrompre le sommeil, entraînant fatigue voire somnolence dans la journée. Il est d’autant plus important de consulter qu’il existe des traitements efficaces.



## SOMNOLENCE ET PERMIS DE CONDUIRE

Chaque conducteur est censé évaluer par lui-même sa capacité psychologique et physiologique à pouvoir conduire. Une personne atteinte de troubles susceptibles de constituer un danger pour elle-même ou les autres usagers de la route doit donc s’abstenir de conduire jusqu’à l’amélioration de son état de santé.

Par ailleurs, l’arrêté paru au Journal officiel du 28 décembre 2005 fixe la liste des affections médicales incompatibles avec l’obtention ou le maintien du permis de conduire. Les troubles du sommeil, somnolence excessive et insomnie (d’origine comportementale, organique, psychiatrique ou due à un médicament) entraînant une somnolence excessive en font partie.



## LES RÈGLES D'OR DU BON DORMEUR

**a**pprenez à connaître vos besoins. Notez vos horaires de sommeil lors d'une période de vacances par exemple : êtes-vous plutôt du soir ou du matin, gros dormeur ou petit dormeur ? Tentez de respecter votre rythme et d'aménager pour vous-même un espace propice au sommeil.

**m**aintenez des horaires de sommeil les plus réguliers possibles, en particulier pour le lever.

**a**ménagez votre réveil pour être plus en forme : douche, petit déjeuner, lumière, etc.

**S**oyez attentif aux signes du sommeil : bâillement, paupières lourdes, étirements, yeux qui picotent, etc. L'organisme vous indique qu'il est l'heure de se mettre au repos. Ne résistez pas à la fatigue, allez au lit.

**é**vitez les excitants le soir : café, thé, vitamine C, sodas à la caféine, cigarettes, etc.

**é**vitez les repas trop copieux le soir et l'abus d'alcool au dîner.

**a**rrêtez le sport ainsi que toute activité très stimulante une heure avant de vous coucher.

**t**isane, lait tiède, lecture, prières, techniques de relaxation, etc., à chacun ses rituels pour se préparer à dormir. En répétant ces mêmes gestes, vous vous conditionnez au sommeil et cela permet de raccourcir la durée d'endormissement.

**C**réez un environnement calme et apaisant où il fait bon dormir : pièce aérée chaque jour, si possible bien isolée, calme, température autour de 18-20 °C, bonne literie, etc.

**é**vitez les stimulations auditives, visuelles (luminosité, veilleuses) ou intellectuelles fortes. Le lit devrait être l'endroit réservé au sommeil et à l'intimité.

## TÉLÉVISION ET SOMMEIL FONT-ILS BON MÉNAGE ?

La télévision se distingue de l'ordinateur par la moindre proximité de l'écran et le caractère passif du téléspectateur mais elle est tout de même souvent déconseillée pour l'endormissement. En effet, bien que beaucoup expérimentent son effet « somnifère », elle peut nuire au sommeil notamment dans deux situations :

- ceux qui la regardent depuis leur lit après s'être préparés pour la nuit (en pyjama, toilette faite, etc.) peuvent s'endormir devant puis se réveiller à la faveur d'un changement de son (générique de fin du film ou publicités). Ils doivent donc se relever pour aller éteindre le poste. On peut alors leur conseiller de penser à le programmer pour qu'il s'arrête automatiquement ou de se munir de la télécommande ;
- ceux qui la regardent depuis leur canapé et s'endorment involontairement devant sans s'être préparés pour la nuit se réveilleront souvent quelques heures plus tard et devront donc aussi se relever pour éventuellement dîner, se mettre en pyjama, se laver, préparer leur affaires du lendemain, aller au lit, etc.

## Références

\* Enquête INPES sur les représentations, les attitudes, les connaissances et les pratiques du sommeil des jeunes adultes en France, réalisée par l'Institut BVA auprès de 1 004 personnes interrogées par téléphone en décembre 2007.

Dossier de presse : [www.inpes.sante.fr/70000/dp/08/dp080310.pdf](http://www.inpes.sante.fr/70000/dp/08/dp080310.pdf)

\*\* Vous pouvez télécharger un agenda pour le sommeil à remplir sur le site du ministère de la Santé : [www.sante.gouv.fr/htm/actu/sommeil\\_290107/passeport\\_du\\_sommeil.pdf](http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/sommeil_290107/passeport_du_sommeil.pdf)

- Sylvie Royant-Parola. *Comment retrouver le sommeil par soi-même*. Éditions Odile Jacob, collection poche, 2008 : 222 p.
- Damien Léger. *Bien dormir, enfin !* Éditions First, 2006 : 158 p.
- *Dormir c'est vivre aussi... Le sommeil c'est la santé ! Conseils aux parents de jeunes enfants (0-6 ans)*. INPES, 2007 : 8 p. Réf. 413-0-463-DE.

## Rédacteurs

- Pr Damien Léger, spécialiste du sommeil, responsable du centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris, AP-HP, université Paris-Descartes, président du conseil scientifique de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).
- Dr Alain Nicolas, psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil, président de Prosom, association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil, Lyon.
- Pr Joël Paquereau, spécialiste du sommeil, responsable du centre de sommeil du CHU de Poitiers, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).
- Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil, rédacteur en chef de la revue *Médecine du Sommeil*, présidente du Réseau Morphée.
- Dr Véronique Viot-Blanc, psychiatre, pharmacologue, responsable de l'unité de sommeil de l'hôpital Lariboisière, AP-HP, Paris.

## En savoir plus

- Réseau Morphée, consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil [www.reseau-morphee.org/](http://www.reseau-morphee.org/)
- Institut national du sommeil et de la vigilance [www.institut-sommeil-vigilance.org/](http://www.institut-sommeil-vigilance.org/)
- Prosom, association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil [www.prosom.org/](http://www.prosom.org/)
- Société française de recherche et de médecine du sommeil [www.sfrms.org/](http://www.sfrms.org/)
- Centre de référence des hypersomnies rares [www.je-dors-trop.fr/](http://www.je-dors-trop.fr/)
- Le sommeil et les rêves, cycle de 5 conférences données à la Cité des sciences [www.cite-sciences.fr/francais/ala\\_cite/college/v2/html/2006\\_2007/cycles/cycle\\_235.htm](http://www.cite-sciences.fr/francais/ala_cite/college/v2/html/2006_2007/cycles/cycle_235.htm)
- Journée nationale du sommeil [www.journeedusommeil.org/](http://www.journeedusommeil.org/)



*Liberté • Égalité • Fraternité*  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE LA SANTÉ  
ET DES SPORTS

[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
**inpes**  
Institut national  
de prévention et  
d'éducation pour  
la santé