

# ACTUALITÉS 2016

## SOMMEIL



Journée du sommeil

Mars 2016

## Sommeil et nouvelles technologies:

### Quand l'homme recule les limites de la nuit...

1879: première ampoule électrique (Thomas Edison)

1960: début de la télévision dans les foyers

1994: internet dans les foyers

2007: généralisation de l'utilisation des écrans

La lumière est impliquée dans les fonctions visuelles, mais aussi dans des fonctions non visuelles comme la régulation: - **du sommeil**

- **de l'humeur**

- **et des neurotransmetteurs impliqués dans la mémoire.**

**Il est donc essentiel de garder « une bonne hygiène » de la lumière en diminuant drastiquement son exposition le soir entre 30 minutes et 1 heure avant le coucher et privilégier les lumières de type halogène avant l'endormissement.**

### Jeux électroniques et sommeil

Les jeux vidéo, en particulier ceux de combats requièrent rapidité, concentration et agressivité. Leur caractère captivant, voir addictif fait que l'on ne ressent pas de somnolence et que l'on peut prolonger la partie très tard. Certains jeux pratiqués en réseaux en fin de soirée vont entraîner une dette de sommeil et donc une chute des performances le lendemain.

### Arrêter les jeux électroniques au moins 1 heure avant de dormir



### Quelques conseils pour mieux dormir:

- Supprimez les excitants le soir: café, thé, vitamine C, coca...
- Ne pratiquez pas d'activité physique après 20h00,
- Evitez les repas trop copieux et l'alcool au dîner,
- Evitez les jeux électroniques, le travail sur ordinateur et l'utilisation, du téléphone portable pendant l'heure qui précède l'endormissement,
- Favorisez les activités relaxantes le soir: lecture, tisane, relaxation, bain tiède,
- Créer un environnement calme et apaisant
- Ecoutez vos signaux de sommeil (bâillements, yeux qui piquent...)
- Trouvez votre propre rythme de sommeil et respectez-le,
- Préparer votre chambre (silence, obscurité, température entre 18 et 20°C, une bonne literie)

## Echelle de somnolence d'Epworth:

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes:

*Notez 0: si c'est exclu. « Il ne m'arrive jamais de somnoler»: aucune chance,  
 Notez 1: si ce n'est pas impossible. « Il y a un petit risque» : faible chance,  
 Notez 2: si c'est probable. « Il pourrait m'arriver de somnoler»: chance moyenne,  
 Notez 3: si c'est systématique. « Je somnolerais à chaque fois »: forte chance.*

- |                                                                                                                                     |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| • Pendant que vous êtes occupé à lire un document.....                                                                              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Devant la télévision ou au cinéma.....                                                                                            | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès.....)                                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Passager depuis au moins une heure sans interruptions, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro,.....) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Allongé pour une sieste lorsque les circonstances le permettent .....                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • En position assise au cours d'une conversation (ou un appel ) avec un proche ....                                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool.....                                                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| • Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage                                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total ( de 0 à 24 ): \_\_\_\_\_

### Résultats:

- ⇒ En dessous de 8: vous n'avez pas de dette de sommeil.
- ⇒ De 9 à 14: vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.
- ⇒ Si le total est **supérieur à 15**: vous présentez des signes de somnolence diurne excessive.  
**Parlez-en à votre médecin.**

