

ACTUALITÉS 2018

TRAVAIL ET SOMMEIL



QUELQUES CHIFFRES

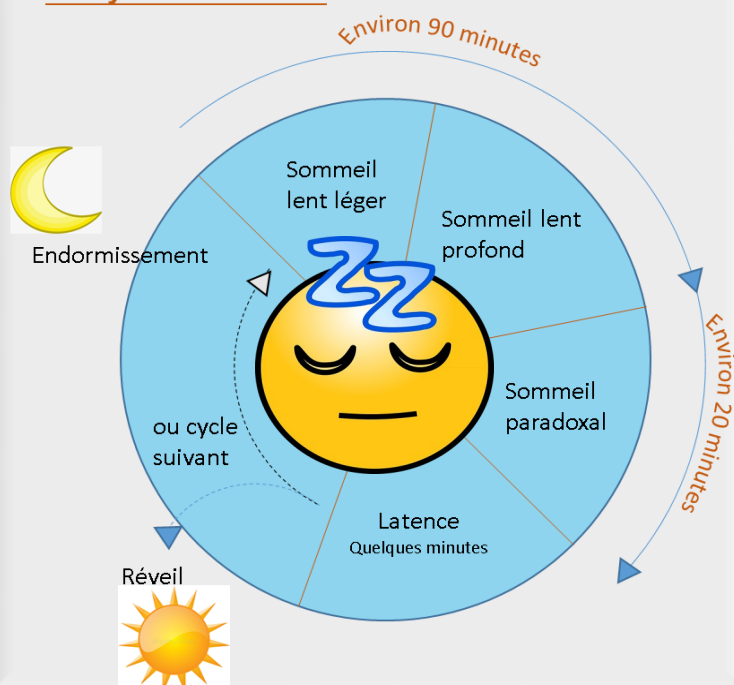
Avril 2018

1/3 de la population française présente des troubles du sommeil.

Selon l'Institut du Sommeil et de la Vigilance (INVS), les problèmes de sommeil occasionnent :

- ◆ pour 56% au moins 1 nuisance dans le cadre professionnel,
- ◆ pour 8% une absence au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois,
- ◆ pour 19% un assoupissement au travail voire un endormissement.

Un cycle de sommeil:



Quelques pathologies impactant la qualité du sommeil:

- ◆ **Insomnie:** trouble chronique du sommeil se manifestant entre autres par des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes ou précoces. Les causes peuvent être diverses.
- ◆ **Syndrome d'apnées du sommeil:** se caractérise par des arrêts de la respiration durant le sommeil.
- ◆ **Syndrome des jambes sans repos:** sensations désagréables au niveau des membres inférieurs avec un besoin impérieux de bouger.

Une nuit = 4 à 6 cycles de sommeil d'1 heure 30

- * Sommeil lent: récupération de la fatigue physique
- * Sommeil paradoxal : récupération de la fatigue nerveuse et psychique
- * Temps éveil très bref dont on ne se souvient pas

Le saviez-vous?

Une dette de sommeil entraîne un risque accidentel équivalent à celui de l'alcool:

- 17 H continues d'éveil équivalent au risque d'une alcoolémie de 0,5g/l
- 24H équivalent au risque d'une alcoolémie de 1g/L

Troubles liés au manque de sommeil de qualité



Évaluez votre sommeil

INDEX DE SEVERITE DE L'INSOMNIE (ISI) conçu par Charles MORIN en 1993

1) Veuillez estimer la sévérité actuelle (dernier mois) de vos difficultés de sommeil.

• 1 A— difficultés à s'endormir

0 = aucune 1= légère 2 = moyenne 3 = très 4 = extrêmement

• 1 B—difficultés à rester endormi (e)

0 = aucune 1= légère 2 = moyenne 3 = très 4 = extrêmement

• 1 C—problèmes de réveils trop tôt le matin

0 = aucune 1= légère 2 = moyenne 3 = très 4 = extrêmement



2) Jusqu'à quel point êtes vous satisfait (e) / insatisfait (e) de votre sommeil ?

1 = satisfait 2 = plutôt neutre 3 = insatisfait 4 = très insatisfait

3) Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil perturbent votre fonctionnement quotidien (ex: fatigue, humeur, mémoire...)

0 = aucunement 1= légèrement 2 = moyennement 3 = très 4 = extrêmement

4) A quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil sont apparentes pour les autres en termes de détérioration de la qualité de votre vie ?

0 = aucune 1= légère 2 = moyenne 3 = très 4 = extrêmement

5) Jusqu'à quel point êtes vous préoccupé (e) / inquiet (e) à propos de vos difficultés de sommeil ?

0 = aucunement 1= légère ment 2 = moyenne ment 3 = très 4 = très extrêmement

⇒ Résultats:

Additionnez 1A+ 1B+ 1C +2 + 3 + 4 + 5. Le score total varie de 0 à 28, entre:

0-7 = absence insomnie 8-14 = insomnie légère 15-21 insomnie modérée 22-28 insomnie sévère

Quelques conseils pour mieux dormir:

- ☑ Supprimez les excitants à partir de 16h : 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)

