

Publié le 22 Mars 2013 - Mis à jour le 22 Mars 2013

Marchand de sable

Panne de sommeil : ce que les Français devraient (ré)apprendre pour mieux dormir



A l'occasion de la 13^{ème} journée nationale du Sommeil qui a lieu aujourd'hui, une étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance révèle qu'un Français sur trois souffre de troubles du sommeil.



Avec [Séverine Brune](#)
[Voir la bio en entier](#)

Atlantico : A l'occasion de la 13^e journée nationale du Sommeil, une étude de l'Institut national du sommeil et de la vigilance révèle qu'un Français sur trois souffre de troubles du sommeil. Assisté-t-on à une amplification du phénomène ? Les Français ne savent-ils vraiment plus dormir ?

Séverine Brune : Ces chiffres sont malheureusement dans la lignée de ceux que nous avons déjà en 2010, ce qui veut dire que les troubles du sommeil ne régressent pas... loin de là !

Parmi ces troubles du sommeil, l'insomnie est le plus fréquent et représente 85% des pathologies liées au sommeil. Elle est encore souvent aujourd'hui sous diagnostiquée et sous traitée. **Moins d'un tiers des personnes souffrant d'insomnie chronique ne consultent pas pour ces troubles, ils « font avec » pensant que ce phénomène est « normal ».** De plus, alors qu'il est déconseillé d'avoir recours aux somnifères

après la phase aiguë (2 à 3 semaines maximum), une personne sur cinq prend de façon habituelle des médicaments pour dormir.

Les personnes souffrant de troubles du sommeil doivent en parler le plus tôt possible car il existe aujourd'hui des traitements non médicamenteux validés et préconisés par la Haute Autorité de Santé qui peuvent être proposés aux patients. Il s'agit notamment du Traitement Comportement et Cognitif de l'Insomnie (TCCI), qui en première intention réduit de façon significative les symptômes liés à l'insomnie. Il est donc important que les professionnels de santé soient mieux formés et les patients mieux informés à ce sujet. Prendre en compte et traiter rapidement les causes d'un trouble du sommeil permet également d'assurer une certaine protection contre les problèmes de santé physique et mentale.

Les Français dorment en moyenne 7h08 durant la semaine. Est-ce trop peu ? De combien d'heures de sommeil avons-nous réellement besoin ?

Nous avons besoin du nombre d'heure qui permet d'être en forme la journée. **Et ce nombre d'heure varie d'une personne à une autre.** Si ma vigilance et mon fonctionnement sont bons la journée avec 7h de sommeil cela veut dire que ma quantité de sommeil est bonne. Mais certaines personnes auront besoin de plus d'heures de sommeil et d'autres moins.

L'idéal est de calculer sur quelques semaines le temps moyen de sommeil en notant l'heure à laquelle on s'endort et celle à laquelle on se réveille le matin en incluant le week-end. Si malgré ce temps de sommeil moyen on se sent fatigué, c'est que l'on dort peut-être pas suffisamment, ou trop, ce qui est également possible.

En France, entre 25 et 42% de la population (en fonction des études) se plaignent d'une insatisfaction concernant l'insuffisance de sommeil. Il faut donc en déterminer précisément la cause : Est ce dû à un trouble du sommeil ? Aux activités que je m'impose ou que le travail m'impose ?....**Et surtout, il ne faut pas laisser un manque de sommeil s'installer sur du long terme.**

Plus que le nombre d'heures, ne serait-ce pas la qualité de notre sommeil qui est mauvaise ? Comment peut-on l'expliquer ?

Effectivement, il y a trois facteurs sont en prendre en compte : **la quantité de sommeil, la qualité de sommeil et le rythme de sommeil.**

La perception d'une mauvaise qualité de sommeil est liée à 75% à des difficultés de maintien du sommeil. Le sommeil est entrecoupé de réveils fréquents, des difficultés d'endormissement, des réveils précoces d'où la perception d'un sommeil non réparateur ce qui cause en plus une souffrance psychologique importante, et qui est rarement prise en compte.

Les principales causes d'une mauvaise qualité de nuit sont comportementales, (s'endormir devant la télé le soir, mauvaise hygiène de sommeil...), psychologiques (stress...), médicales (douleurs...) ou environnementales (bruit...). Mais ces problèmes peuvent être également liés à des contraintes horaires professionnelles. Environ 40% des personnes qui travaillent avec des horaires atypiques (travail de nuit, 3/8...) déclarent avoir une mauvaise qualité de sommeil.

Quelles sont les principales sources de troubles du sommeil ?

Il y en a beaucoup et les sources dépendent du trouble diagnostiqué. Le sommeil est souvent l'un des premiers symptômes qui se manifeste face à tout changement dans l'état émotionnel ou physique d'une personne.

Les principales causes psychologiques concernent surtout le stress, l'anxiété et la dépression. Au niveau des causes médicales, presque toute condition produisant de la douleur ou de l'inconfort physique est susceptible de troubler le sommeil (troubles respiratoires, insuffisance cardiaque, hyperthyroïdie, troubles gastro intestinaux, diabète, syndrome des jambes sans repos, maladies neurologiques, arthrite, ostéoporose, maux de

dos, ménopause ...).

La prise de certains médicaments, l'alcool, le tabac et autres substances peuvent également causer de l'insomnie (surtout s'ils sont pris le soir avant le coucher). Enfin les principales causes environnementales concernent le bruit, la lumière, la température excessive, un matelas inconfortable, les mouvements ou ronflement du conjoint. Les personnes âgées qui ont un sommeil plus léger sont encore plus vulnérables aux causes environnementales.

Quelles sont les conséquences du manque de sommeil sur les activités de la journée et notre travail ?

Les conséquences du manque de sommeil posent de sérieux problèmes de santé et de sécurité publique.

Un manque de sommeil temporaire (une nuit blanche par exemple) entraîne de la fatigue, diminue la motivation et la concentration mais les effets sont assez limités, et permet généralement une performance acceptable.

En revanche, **un manque de sommeil prolongé entraîne une accumulation de somnolence dans la journée qui a des conséquences importantes et notamment une réduction de l'attention, de la concentration et un temps de réaction prolongé : par exemple, la somnolence augmente par 8 le risque d'accidents de la route.** Les répercussions professionnelles sont importantes : absentéisme, accidents de travail, le jugement, les habilités de résolution de problèmes et la performance sont également perturbés.

Le manque de sommeil cause une détresse émotionnelle importante avec des risques de dépression et de troubles anxieux amplifiés. Nous savons également que le manque de sommeil nuit aux fonctions immunitaires augmentant ainsi la vulnérabilité aux infections.

Chez l'enfant, le manque de sommeil se traduit par de la colère, de l'irritabilité, de l'intolérance à la frustration, des pleurs et une humeur changeante.

Quels sont les conseils simples que chacun pourrait appliquer afin de mieux dormir ?

Le premier conseil est de considérer le sommeil comme une fonction vitale comme boire, respirer et manger. Prendre soin de son sommeil, c'est prendre soin de sa santé.

Il faut également dans la mesure du possible éviter les stimulants après 17h (café, thé, vitamine C...), manger léger au moins 1h30 avant le coucher, éviter l'alcool et le tabac le soir, ainsi que toute pratique sportive stimulante le soir juste avant le coucher. Il vaut mieux prévoir une activité calme 30 minutes avant le coucher.

L'environnement est également très important : il faut éviter les températures extrêmes dans la chambre (19°), et elle doit être obscure, propre, sans bruit, avec un matelas confortable et aéré au moins 15 minutes par jour.

Et que faire en cas d'insomnie ?

La première chose à faire de calculer son temps moyen de sommeil par nuit. Ensuite, mettre en place des heures de coucher et de lever fixes en accord avec son temps moyen de sommeil (par exemple avec un temps moyen de sommeil 7h, avec une contrainte horaire professionnelle de lever 6h30, il faudrait aller se coucher à 23h30). A partir de l'heure de coucher, **il faut aller au lit quand les signes d'endormissement commencent (yeux qui piquent, paupières lourdes...), et ne pas aller se coucher sans avoir sommeil.**

Si, une fois dans son lit, le sommeil ne vient pas au bout d'une vingtaine de minutes, il faut se lever, sortir de sa chambre et faire une activité calme jusqu'à l'apparition des signes d'endormissement (idem lors de réveils nocturnes).

Aussi, le dernier conseil serait de ne plus regarder le réveil pendant la nuit.