

# SOMMEIL ET INSOMNIE

## *Deux articles sur ce thème*

### Les nouvelles habitudes de vie perturbent le sommeil des Français



*Temps accru passé sur des écrans, horaires de nuit ou décalés, trajets plus longs pour se rendre au travail : les nouvelles habitudes de vie des Français affectent la durée et la qualité de leur sommeil, selon diverses études publiées mardi 20 novembre [2012]. **Un Français sur trois se plaint de troubles du sommeil, dont 15 à 20% d'insomnie chronique**, avec des symptômes qui durent depuis plus d'un mois et qui sont associés à une fatigue ou à une somnolence diurne excessive.*

Selon une étude effectuée par l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) en 2010 sur 27 653 personnes âgées de 15 à 85 ans et publiée par le Bulletin épidémiologique hebdomadaire, les Français dorment en moyenne 7 h 13 par jour mais la plupart d'entre eux jugent ce **temps insuffisant par rapport au temps «nécessaire»**. Pour 18% d'entre eux (24% des hommes et 16% des femmes), le sommeil dure moins de six heures par nuit, une durée généralement associée à une augmentation du risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires ou d'accidents.

#### **Rapport fusionnel aux écrans**

Les premiers à se plaindre sont les **jeunes de 15 à 19 ans**, avec un «déficit» de sommeil qui atteint 41 minutes chez les jeunes hommes et 54 minutes pour les jeunes filles. Le phénomène débute dès le début de l'adolescence, avec une baisse spectaculaire de la durée du sommeil entre 11 et 15 ans. Un adolescent de 15 ans dort ainsi 1 h 31 de moins qu'un jeune de 11 ans, une baisse qui selon l'INPES n'est pas due à des facteurs biologiques mais à des facteurs environnementaux ou sociaux : elle est liée aux horaires de cours, mais surtout à l'**accès à internet**, aux **jeux vidéo** ou au **téléphone portable le soir**.

«Le rapport aux écrans est tellement fusionnel qu'il n'y a **plus de véritable rupture entre le temps de vie et le temps de sommeil**» relève François Beck, le responsable des études statistiques de l'INPES. A 15 ans, près d'un adolescent sur quatre dort moins de 7 heures par jour, alors qu'il lui en faudrait 8 à 9 au cours de cette période, afin de favoriser la **croissance**, l'**apprentissage** et l'**équilibre physique et psychique**, selon les recommandations des pédiatres.

Le hiatus se poursuit à l'âge adulte, induit par le travail posté et le temps de transport journalier qui favorisent la **somnolence diurne**, un phénomène qui touche **20% de la population**, selon une autre étude effectuée par l'InVS, Institut de veille sanitaire. L'insomnie se manifeste de diverses manières : **difficultés d'endormissement** chez les plus jeunes, **réveils fréquents ou précoces** chez les plus âgés, et **sommeil globalement non réparateur pour une grande partie de la population**.

Après une nuit de sommeil habituelle, **un tiers des Français se sentent fatigués**, contre plus de 60% chez ceux qui se plaignent de symptômes d'insomnie. En hausse depuis 1995, **l'insomnie chronique est plus fréquente chez les femmes** (plus d'une sur cinq est concernée contre 15% des hommes) et augmente globalement avec l'âge, atteignant **43,9% chez les plus de 75 ans** qui sont aussi ceux qui sont le plus souvent **traités avec des psychotropes**, selon l'«Enquête santé protection sociale» de l'InVS. «Le phénomène reste stable tout au long de la vie chez les femmes, alors qu'il **augmente brutalement chez les hommes entre 25 et 50 ans**, probablement en lien avec des causes professionnelles, avant de rebaisser ensuite», note François Beck.

Le Monde.fr avec AFP

Source : Site internet [Le Monde.fr - Santé](http://Le Monde.fr - Santé) – 20.11.12

---

## **Six habitudes qui provoquent un mauvais sommeil**

Admettons-le, peu de choses sont aussi frustrantes que de se tourner et se retourner dans son lit en regardant passer les heures sur son réveil, alors qu'on soupire après une nuit de sommeil profond.



Mais tout à fait franchement, beaucoup de choses que nous faisons nous privent nous-mêmes d'un bon sommeil.

En fait, voici **six façons de garantir l'insomnie** :

### **1. Laisser la lumière allumée et regarder la TV au lit**

L'exposition à la lumière durant la nuit perturbe la production de l'hormone du sommeil – la mélatonine – et vous n'avez même pas besoin de voir la lumière pour qu'elle vous affecte. Alors, si vous voulez être sûr de ne pas vous reposer, regardez la télé avant de vous endormir... ou mieux encore, laissez la lumière allumée. Plus sérieusement, une veilleuse dans la salle de bain adjacente est acceptable, mais lorsque vous êtes prêt à aller au lit, **toutes les autres lampes (et la TV) devraient être éteintes et les rideaux tirés**.



### **2. Ne pas tenir compte de la température de votre chambre à coucher**

Si vous voulez dormir profondément, la température de votre corps doit rester stable. Sinon, vous allez probablement vous réveiller au milieu de la nuit en ayant trop chaud ou trop froid, et vous pourriez avoir de la peine à vous rendormir. Nous passons une meilleure nuit de sommeil lorsque nous maintenons notre **chambre à coucher fraîche** et portons des **pyjamas de coton** qui permettent à l'humidité du corps de s'évaporer.

### 3. Dormir avec un partenaire qui ronfle

Tout le monde dort mieux quand c'est silencieux. Si votre sommeil est perturbé par des nuisances sonores que vous ne pouvez pas contrôler – comme le bruit de la rue ou un partenaire qui ronfle – vous pouvez envisager d'utiliser des **boules Quies**. Une autre bonne solution est d'utiliser une **machine à bruit blanc** qui couvre les sons et vous endort profondément.



### 4. Lire, utiliser son ordinateur portable et regarder la TV au lit

La vérité est que vous ne devriez pas utiliser votre lit pour autre chose que pour dormir ou avoir des relations sexuelles. Si vous passez beaucoup de temps à regarder la TV, lire ou simplement flâner au lit, **votre corps ne recevra pas le signal que «lit = dormir»**.

### 5. Boire de l'alcool et de la caféine tard dans la journée

L'alcool et la caféine peuvent vous garder éveillé. Si vous êtes spécialement sensible à la caféine, **évités les boissons caféinées sitôt après le midi**. Concernant l'alcool, un verre peut vous relaxer, mais plus peut perturber votre capacité à vous endormir et à rester endormi. Plus le moment d'aller au lit est proche, plus les effets en seront importants.



### 6. Prendre une collation avant d'aller au lit

Si vous mangez juste avant d'aller au lit, votre estomac est encore en train de travailler dur pour digérer ce repas au moment où vous tentez de vous endormir. Essayez **d'éviter de manger, entre deux et trois heures avant l'heure du coucher**.

Evidemment, tout ceci est amené de façon ironique. Si vous voulez passer une nuit de sommeil profond, vous devez faire exactement le contraire de tous ces «conseils».

D<sup>r</sup> Julian Whitaker

Source : Site internet [Dr. Whitaker](#) – 20.02.13

Titre original : *Six habits that lead to bad sleep*

Traduction française et mise en forme : APV

Date de parution sur [www.apv.org](http://www.apv.org) : 11.11.13