

# Le sommeil : c'est quoi ?

## EDITO

**Le manque de sommeil : le mal du siècle ? L'importance d'un bon sommeil est malheureusement encore sous-estimée. Or, un manque ou une mauvaise qualité de sommeil peut avoir des conséquences non négligeables sur la qualité de vie au quotidien mais aussi sur la santé.**

Dans ce premier numéro de l'année 2018, nous avons souhaité revenir sur ce qu'est le sommeil proprement dit : comment le définit-on ? Comment se déroule-t-il ? Quelles sont ses fonctions ? Comment en prendre soin ? Le docteur Christophe Sureau, médecin généraliste spécialisé dans la prise en charge des troubles du sommeil et de la vigilance dans la région de Bordeaux, a répondu à nos questions.

Par ailleurs, beaucoup d'idées reçues tournent autour du sommeil telles que « le sommeil avant minuit est plus récupérateur » ou encore « le manque de sommeil se récupère ». Qu'en est-il vraiment ? Nous reviendrons sur certaines d'entre-elles pour les expliquer et en départager le vrai du faux.

Enfin, dans la rubrique « la question du mois » notre expert répond à la question posée par un de nos lecteurs : « Quelle position du corps favoriser pour dormir lorsqu'on fait des apnées du sommeil ? ».

En ce début d'année, l'équipe d'Alliance Apnées du Sommeil se joint à moi vous présenter ses **meilleurs vœux pour 2018**.

Bonne lecture à tous,



**Dr Marc SAPENE**  
Pneumologue à Bordeaux  
Président d'Alliance Apnées du Sommeil



## - Qu'est-ce que le sommeil ? -

Entretien avec le Dr Christophe SUREAU, médecin généraliste spécialisé dans la prise en charge des troubles du sommeil et de la vigilance, à Cartelègue



**« Le sommeil est une fonction biologique vitale pour laquelle il n'existe aucun substitut. »**

**Dr Sureau :** J'aime beaucoup cette définition car elle résume quasiment tous les éléments importants du sommeil.

Le sommeil est **une fonction biologique**, au même titre que la digestion ou la respiration. Contrairement à ce que l'on pouvait croire jusque dans les années 1950, le sommeil n'est pas seulement l'arrêt de l'éveil !

En effet, à cette époque on ne connaissait que les centres de l'éveil dans le tronc cérébral et on postulait donc que lorsque ceux-ci s'arrêtaient, il ne se passait plus rien, c'était le sommeil.

Ce dogme a été totalement remis en question avec la découverte des centres du sommeil profond et du sommeil paradoxal. Alors on a compris qu'il se passait beaucoup de choses pendant le sommeil. Et que tout ce qui s'y passe est indispensable à la vie.

**« Le sommeil est une fonction VITALE au sens littéral du terme.**

***Autrement dit on ne peut pas vivre sans dormir ! »***

Ainsi on commence à comprendre la « bataille quotidienne » que nous menons pour expliquer à beaucoup de patients qu'il faut absolument **respecter son temps de sommeil**.

Ce temps de sommeil est en moyenne de l'ordre de 7h30 à 8h par 24h chez un adulte. Mais il peut y avoir des variations d'une personne à l'autre ; certaines sont des grands dormeurs, d'autres des petits dormeurs. De même on peut être plutôt « du soir » ou plutôt « du matin ».

Toutes ces variations sont génétiquement déterminées et ne pourront pas être changées. C'est ce qu'on appelle le chronotype. Le chronotype ne dépend pas du sexe.

On voit donc que pour le chronotype le plus courant - qui correspond à un besoin de 8h de sommeil pour 80% de la population - **on passe 1/3 de sa vie à dormir !**

**Ces chiffres sont valables pour l'âge adulte, donc à partir de 20 ans à peu près. En effet :**

- Au début de la vie, le bébé dort énormément, de 15 à 18h par jour. Le sommeil lui sert en grande partie à la maturation de son système nerveux cérébral.
- Puis ce temps de sommeil décroît progressivement tout au long de l'enfance pour être de l'ordre de 10 à 12h à 10 ans.
- A la puberté, ça se complique un peu. En effet, les adolescents ont un besoin de sommeil de 9 à 10 h et naturellement leur sommeil se décale. Ils ont un endormissement qui va se faire plus tard. Et donc bien sûr, quand ils doivent se lever tôt pour aller au collège et au lycée, cela peut être compliqué. On comprend donc aisément pourquoi beaucoup d'adolescents sont en manque de sommeil.
- Ensuite, à l'âge adulte, le besoin de sommeil reste constant toute la vie. On observe habituellement une dégradation de la fonction sommeil dans la seconde moitié de la vie. On peut mettre plus de temps à s'endormir et avoir des réveils plus longs dans la nuit.

**En général, nous dormons la nuit. En tout cas nous sommes « programmés » pour cela.**

C'est un petit groupe de cellules autonomes au milieu de notre cerveau, justement appelé « **horloge biologique** », qui nous donne ce rythme qui fait que nous sommes réveillés le jour et endormis la nuit.

Cette horloge est très sensible à la lumière. Quand elle reçoit de la lumière, elle comprend que c'est le jour et synchronise l'organisme pour les activités diurnes (cad réalisées en journée), et vice versa, lorsqu'elle ne reçoit plus de lumière le soir, elle prépare le corps au sommeil.

On comprend tout de suite évidemment pourquoi **on déconseille l'utilisation d'écrans informatiques près des yeux le soir !** La lumière délivrée par l'écran fait « croire que c'est le jour » et donc empêche le sommeil.

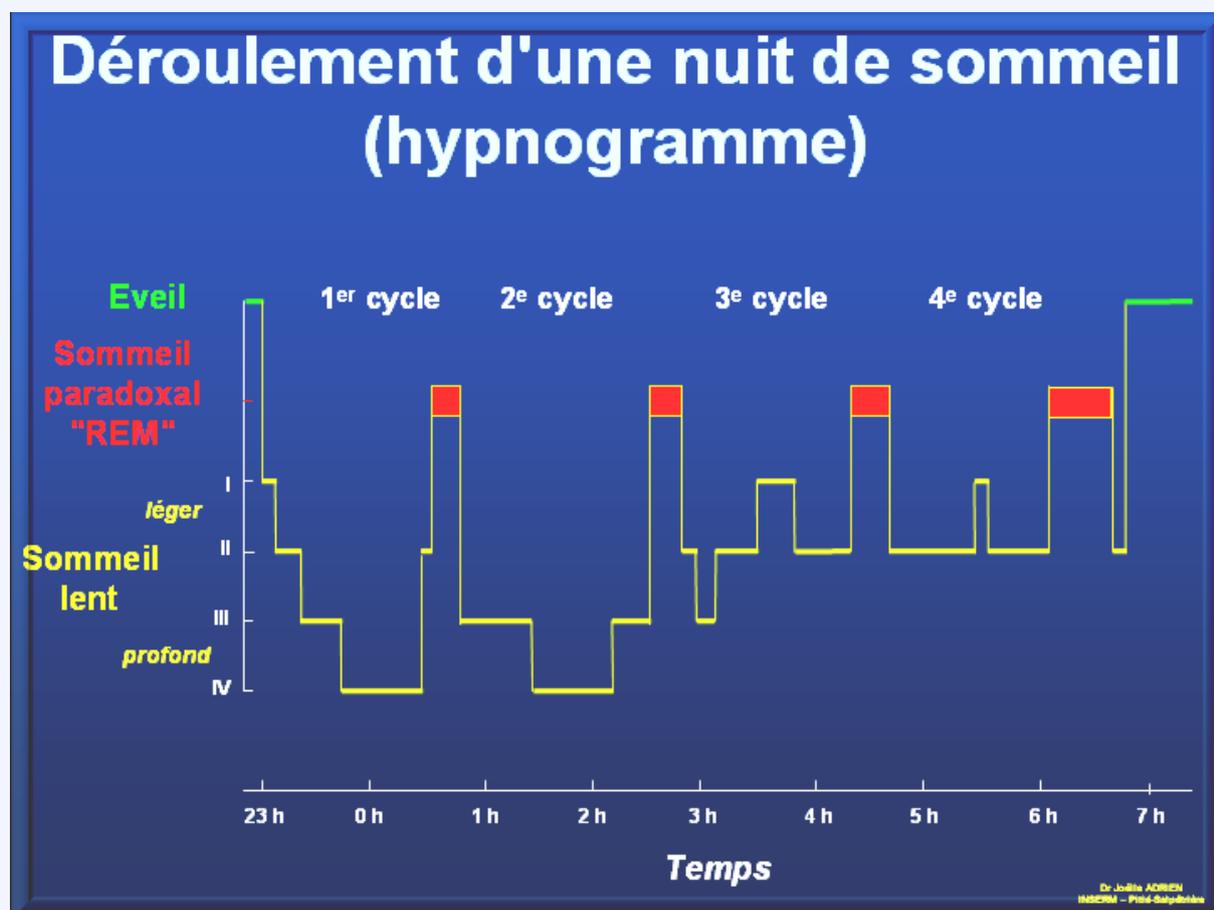
Le soir donc, sous l'effet du calme (baisse des bruits, des stimulations...) et de la baisse de la température corporelle, nous allons pouvoir nous endormir correctement.

## Le sommeil normal s'organise sous forme de cycles.

Les cycles se passent toujours de la même façon : on s'endort et on passe en sommeil léger, stades 1 et 2, puis on passe en sommeil profond, le stade 3, et enfin on termine le cycle avec du sommeil paradoxal, le REM.

Et quand tout se passe bien, on va pouvoir faire **4 à 6 cycles de sommeil dans notre nuit**. Entre chaque cycle on peut se réveiller un peu, c'est normal et en général on ne s'en rappelle pas le matin. Ces éveils peuvent représenter 15% du temps de notre nuit.

Quand on regarde précisément la structure du sommeil, l'**hypnogramme** (ci-dessous), on s'aperçoit que la majorité du sommeil profond est en début de nuit et que le sommeil paradoxal est plutôt en fin de nuit.



En fait le sommeil profond qui, schématiquement, permet la récupération physique est une phase encore « plus vitale » que le sommeil paradoxal.

Ce dernier permet, schématiquement encore, la récupération psychologique.

Mais au fur et à mesure que la recherche progresse, on découvre d'autres fonctions du sommeil. Notamment le rôle très important dans la mémoire et la consolidation des acquis (ce que l'on a appris dans la journée).

# Quels sont de manière générale les facteurs favorables à l'endormissement ?

« Il peut sembler évident de dire qu'il faut **être bien installé pour bien dormir**. Il faut donc une literie de bonne qualité sur laquelle on se sent bien et des oreillers agréables et confortables.

Par ailleurs, comme je le disais précédemment, nous avons **besoin de l'obscurité pour dormir** (rappelez-vous pas d'écran informatique dans l'heure et demie qui précède le coucher !). A ce moment notre horloge biologique peut faire fabriquer par notre cerveau la mélatonine. C'est une hormone (hormone du sommeil ou plus justement de l'obscurité), qui permet de préparer et synchroniser tout notre organisme pour dormir correctement.

Et enfin, nous avons besoin **du silence et d'une température de chambre entre 18 et 20 °C**.

Concernant **l'alimentation**, tout ce qui est à base de glucides lents (pâtes, riz, semoule...) et de lipides (fromages...) va plutôt favoriser le sommeil. Il faut faire vraiment attention à la consommation d'alcool car ce dernier est un relaxant, certes, qui va aider à l'endormissement, mais qui va aussi vous réveiller beaucoup plus en seconde partie de nuit ! Donc il faut vraiment éviter la consommation excessive d'alcool le soir.

**La question du sport le soir** est intéressante. En effet s'il est bénéfique de faire du sport pour la santé, et bien une activité physique intense le soir fera augmenter votre température corporelle et va donc potentiellement gêner l'endormissement. Ceci dit, si cette activité ne peut être faite que le soir, franchement il vaut mieux la conserver. Il vous faudra alors prendre un peu de temps après la séance pour observer un retour au calme nécessaire à la diminution d'activité des centres de l'éveil. Et puis il faudra prendre une douche fraîche (voire froide...) pour abaisser la température corporelle.

Les activités sexuelles ne sont absolument pas déconseillées le soir (même si elles peuvent être sportives...). Leur effet relaxant est tout à fait intéressant pour le sommeil !

**Enfin, un autre élément très important est qu'il faut être parfaitement relaxé pour s'endormir. On dit qu'il faut "se laisser aller au sommeil".**

Cela se comprend parfaitement lorsque l'on sait que nous avons un "interrupteur" dans le cerveau qui peut se mettre en position "sommeil" OU en position "éveil". Mais en aucun cas entre les deux. Donc il est nécessaire que nos centres de l'éveil soient éteints pour que l'on puisse "tomber dans les bras de Morphée". Il faut donc ne pas avoir de stress particulier, pas d'anxiété excessive, etc.

C'est important car on voit énormément de personnes soumises à de forts stress et qui n'arrivent pas à "déconnecter" le soir pour dormir !

Et d'ailleurs souvent ces personnes utilisent des somnifères pour dormir mieux. C'est un leurre ! En effet si ces médicaments sont utiles dans quelques situations, le plus souvent à très court terme et occasionnellement, ils perdent leur efficacité lors d'une utilisation prolongée. Et très souvent, au-delà de quelques semaines d'utilisation (8 à 12), le corps risque de s'accoutumer et alors les arrêter devient très difficile. »

# STOP AUX IDÉES RECUES !



## Idée reçue n°1

### - « Le manque de sommeil se récupère » -

**Dr Ch. SUREAU**

Notre besoin de sommeil - je rappelle 7 à 8h par jour à l'âge adulte - est une quantité qu'il faut respecter le plus possible jour après jour.

Mais heureusement le corps humain a des capacités d'adaptation souvent importantes. Et donc si l'on manque de sommeil pendant une certaine période courte, il faudra, dès que possible, récupérer ce sommeil perdu. Alors le week-end et ses "grasses matinées" et/ou ses siestes sera d'une utilité importante. Il faut vraiment en profiter.

Ceci dit, dès que l'on manque de sommeil, et en fonction des individus, on aura dès le lendemain des troubles de la mémoire, de la concentration et de l'attention. On peut aussi présenter un peu plus d'irritabilité et d'agressivité ! Et aussi, bien sûr, des moments de somnolence diurne avec les risques d'accidents que cela entraîne.

Ce sont des conséquences à court terme du manque de sommeil. Ces dernières disparaissent dès que l'on peut récupérer du temps de sommeil.

Mais attention à ce que cette situation ne se prolonge pas ! En effet, un manque chronique de sommeil, outre les effets immédiats cités, entraîne une augmentation du risque de diabète, de maladie cardio vasculaire (infarctus, AVC...) et aussi vraisemblablement de cancers !

Et malheureusement, on estime aujourd'hui que **20 à 40% de la population active est en manque chronique de sommeil !**

**Il faut absolument y faire attention parce qu'on est là face à un véritable problème de santé publique ! En plus du problème de santé individuelle.**

**Retrouvez toutes les questions/ réponses et explications d'idées reçues sur notre site internet [www.allianceapnees.org](http://www.allianceapnees.org), rubrique « Au quotidien »**

## Idée reçue n°2



### « Le sommeil avant minuit est plus récupérateur »

**Dr Ch. SUREAU** : Et bien oui et non ...

En fait, **ce sont les premières heures de sommeil qui sont les plus récupératrices**. Il faut se reporter un peu plus haut sur l'hypnogramme. On voit que la majorité du sommeil profond se situe dans les 3 à 4 premières de sommeil, et c'est la phase de sommeil la plus importante, la plus récupératrice.

Donc quelqu'un qui est plutôt du soir et qui s'endort à minuit aura cette phase de sommeil jusqu'à 4h du matin, donc après minuit. Inversement, une personne plutôt du matin et qui s'endort à 21h aura donc son sommeil profond plus récupérateur davantage avant minuit.



## La QUESTION du mois

### - Quelle position du corps favoriser pour dormir lorsqu'on fait de l'apnée du sommeil ? -

**Dr Ch. SUREAU**

Les apnées du sommeil correspondent à une fermeture des voies aériennes quand on dort. Classiquement, sous l'effet de la gravité on ronfle plus et on fait plus d'apnées quand on dort sur le dos.

Mais seul un enregistrement du sommeil pourra vous dire si vous faites plus d'apnées dans telle ou telle position. S'il s'avère que ces apnées sont réellement essentiellement dorsales, alors on peut utiliser des dispositifs qui empêchent de dormir sur le dos (par exemple : Pasuldo, Ronfless, Nightbalance).

D'un autre côté si on dort en position assise ou demi-assise, alors la gravité s'applique moins et on fera moins d'apnées... mais pas facile de bien dormir dans cette position...

**Envoyez-nous votre question par mail ou par courrier (coordonnées en dernière page), nos experts vous répondront !**

**Cette newsletter vous a plu ?  
Faites un don pour soutenir nos actions !**

**NOUS CONTACTER/ ENVOYER VOTRE BULLETIN**

**Téléphone** : 01 41 31 61 60

**Mail** : [contact@allianceapnees.org](mailto:contact@allianceapnees.org)

**Adresse** : 9 rue de Vanves, 92100 Boulogne Billancourt

.....  
**Pour plus d'information, rendez-vous sur : [www.allianceapnees.org](http://www.allianceapnees.org)**

**Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !**



.....  
**MENTIONS LEGALES**

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil – newsletter mensuelle – Alliance Apnées du Sommeil, 9 rue de Vanves – 92100 Boulogne-Billancourt – Tél : 01 41 31 61 60 – Directeur de publication : Dr Marc Sapene – Comité de rédaction : Dr Robert Clavel, Dr Yves Grillet, Dr Hervé Pégliasco, Dr Vincent Puel, Mme Christine Rolland, Dr Marc Sapene, Mme Odile Sauvaget, Dr Bruno Stach.

✂ ..... **ABONNEZ-VOUS !** .....

***Je souhaite recevoir gratuitement la Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil***

**NOM** : ..... **Prénom** : .....

**Adresse mail** : .....

**OU PAR COURRIER (adresse postale)** : .....

.....

.....

**RAPPEL** : Vos données personnelles seront strictement utilisées pour votre abonnement à la newsletter et ne seront pas communiquées à des tiers. Par ailleurs, conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 juillet 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant. Vous aurez ainsi la possibilité de vous désinscrire de la newsletter à tout moment, facilement et rapidement. Pour exercer votre droit vous pouvez nous contacter aux coordonnées indiquées ci-dessus.