

# +IELORA

HÔPITAL DE MONS

SITE KENNEDY

## LES TROUBLES DU SOMMEIL UNITÉ VEILLE-SOMMEIL



# LE SOMMEIL, MON TRAIN-TRAIN QUOTIDIEN

Le sommeil est un besoin vital pour l'être humain. Nous dormons tous environ un tiers de notre vie selon un cycle biologique. Bien que notre ressenti varie d'une nuit à l'autre, l'organisation de notre sommeil est semblable de jour en jour. Notre nuit est composée de **deux types de sommeil**.

- Le sommeil paradoxal : assure trois fonctions importantes, la consolidation de l'apprentissage, la résolution de problèmes et le maintien de l'équilibre psychologique
- Le sommeil à ondes lentes : est nécessaire pour la restauration de l'énergie physique et la protection de l'organisme contre certaines maladies.

## ÉTATS DE VIGILANCE : caractéristiques électro-encéphalographiques

**Éveil «actif»** : yeux ouverts, activité rapide peu ample



**Éveil «passif»** : relaxé, yeux fermés, 8 à 12 ondes par seconde. Activité alpha

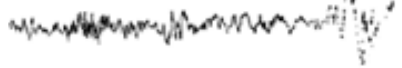


### Sommeil lent

**Stade I** : endormissement, sommeil de transition, 3 à 7 ondes / secondes. Activité thêta



**Stade II** : sommeil lent léger. Fuseaux de sommeil et complexes K



**Stade III et IV** : sommeil lent profond 0,5 à 3 ondes / seconde



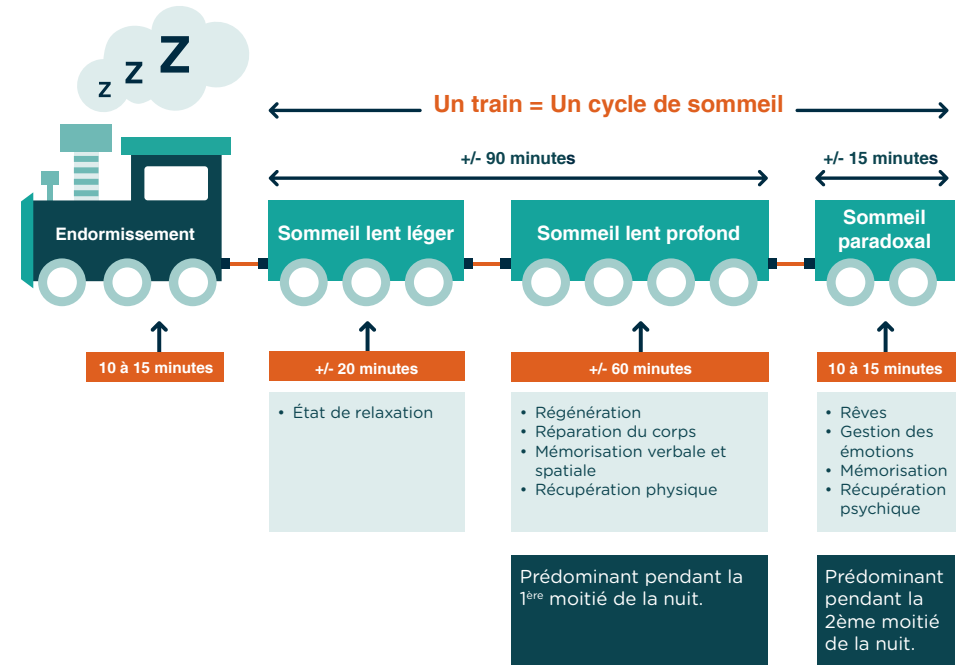
### Sommeil paradoxal

**Stade V** : sommeil paradoxal. Activité rapide et ondes en «dents de scie»



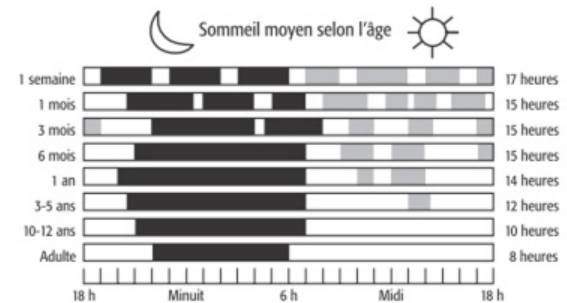
Ce petit train-train quotidien est donc nécessaire pour observer un fonctionnement quotidien optimal.

## LE TRAIN DU SOMMEIL



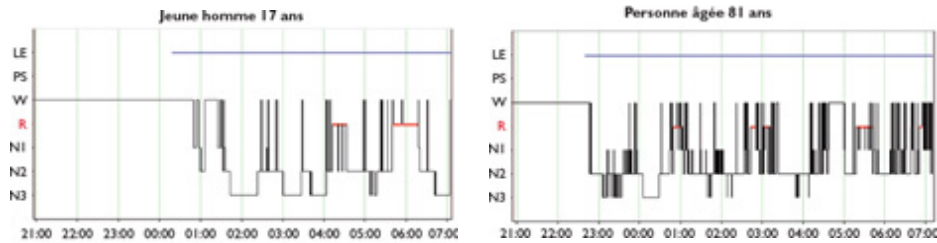
## COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL A-T-ON BESOIN ?

La qualité et la durée de sommeil sont variables en fonction du sexe, de l'âge, de la santé et du style de vie de tout un chacun.



À gauche : âge. À droite : durée moyenne du sommeil à chaque âge (l'écart sur la moyenne est d'environ deux heures). En blanc : état de veille. En noir : sommeil nocturne. En gris : sommeil de jour (siestes). D'après Challamel et Thirion. *Mon enfant dort mal.*

Vous entendez souvent « Je n'arrive plus à récupérer comme lorsque j'avais 20 ans » ou bien « J'ai la sensation d'être moins reposé alors que je dors plus ». En réalité, ce qui change principalement avec l'âge, ce n'est pas tellement la durée mais la qualité et l'efficacité du sommeil.



## POURQUOI LE SOMMEIL EST-IL SI IMPORTANT ?

Aujourd'hui, le sommeil est un besoin de plus en plus difficile à combler. En 1960, la durée moyenne du sommeil était de 7 à 8.5 heures, aujourd'hui une personne sur deux dort moins de 7 heures par nuit.

Le manque de sommeil, qu'il soit volontaire ou non, perturbe la vigilance et la performance de l'individu. Il n'engendre pas de changements majeurs dans la personnalité mais peut causer une grande détresse personnelle et impacter la qualité de vie. Reporter certaines tâches au lendemain n'est donc pas une perte de temps.

## LES TROUBLES DU SOMMEIL

La classification internationale des pathologies du sommeil définit 6 catégories principales :

1. les insomnies (10-20%)
2. les troubles respiratoires du sommeil : apnées du sommeil (3-7%)
3. l'hypersomnolence d'origine centrale : narcolepsie (4-9%), hypersomnies, insuffisance de sommeil
4. les troubles du rythme circadien veille-sommeil : retard de phase (7-16%) ou avance de phase, désadaptation au travail posté (2-38%), décalage horaire
5. les parasomnies : somnambulisme (4%), terreurs nocturnes (2%), cauchemars (2-80%)
6. les mouvements anormaux liés au sommeil : syndrome de jambes sans repos (5-10%), bruxisme (8-12%).

En région wallonne, 35% des femmes et 27% des hommes éprouvent des problèmes de sommeil. C'est pourquoi, la prise en charge du sommeil est essentielle mais pour qu'elle soit spécifique et adaptée, il est important de distinguer les facteurs qui impactent le sommeil.

### FACTEURS LIÉS AU TRAITEMENT

- Altération de la température corporelle
- Anomalie de sécrétion de la mélatonine
- Médicaments (bêtabloquants, benzodiazépines)

### FACTEURS PSYCHOSOCIAUX

- Stress organisationnel
- Dépression
- Anxiété
- Désorganisation des «marqueurs temporels naturels»



### TROUBLES DU SOMMEIL

- Insomnie
- Somnolence diurne
- Syndrome d'apnées du sommeil
- Syndrome des jambes sans repos et mouvements périodiques des jambes pendant le sommeil



### FACTEURS LIÉS À LA MALADIE

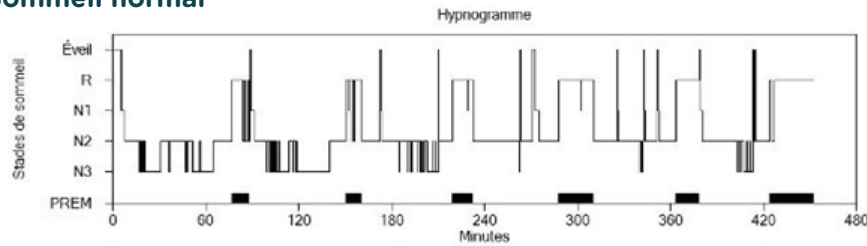
- Carence en fer
- Urémie
- Acidose chronique
- Surcharge hydrique

## QU'EST-CE QUE L'INSOMNIE ?

L'insomnie est le trouble du sommeil **le plus commun**, une personne sur trois souffre d'insomnie. Elle est soit présente seule, soit présente en association avec une autre pathologie médicale (douleur) ou psychiatrique (dépression), on parle alors de comorbidité. **L'insomnie se manifeste de plusieurs façons** : problème à s'endormir, réveils nocturnes fréquents, réveil prématuré...

L'insomnie a un **impact significatif** sur la santé, le bien-être, la vigilance, l'humeur, la fatigue et les performances (notamment au travail).

## Sommeil normal



## Sommeil fragmenté - insomnie

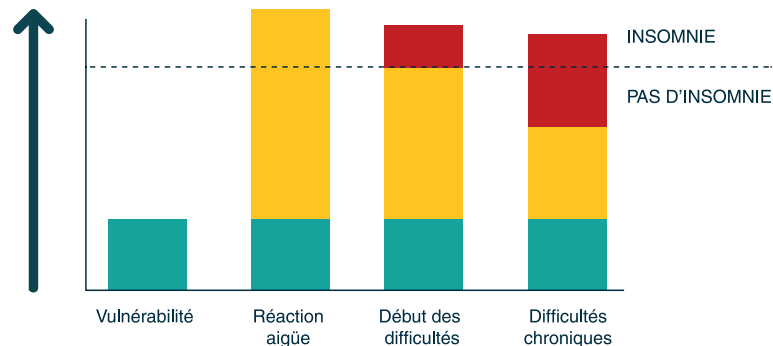


## DES DIFFICULTÉS OCCASIONNELLES QUI SE TRANSFORMENT EN DIFFICULTÉS CHRONIQUES

Tout le monde a éprouvé des difficultés de sommeil à certains moments de sa vie. L'insomnie est souvent un des premiers symptômes qui est ressenti durant une période de stress émotionnel ou de malaise physique.

Les causes de l'insomnie sont donc multiples. On retrouve les **causes psychologiques** (anxiété, dépression, stress traumatique, trouble obsessionnel...), les **causes médicales** (douleurs, SAOS, SJSR, ménopause, allergies, maladies neurologiques...), les **médicaments**, l'alcool/la drogue et les **facteurs environnementaux** (litière, bruit, conjoint...).

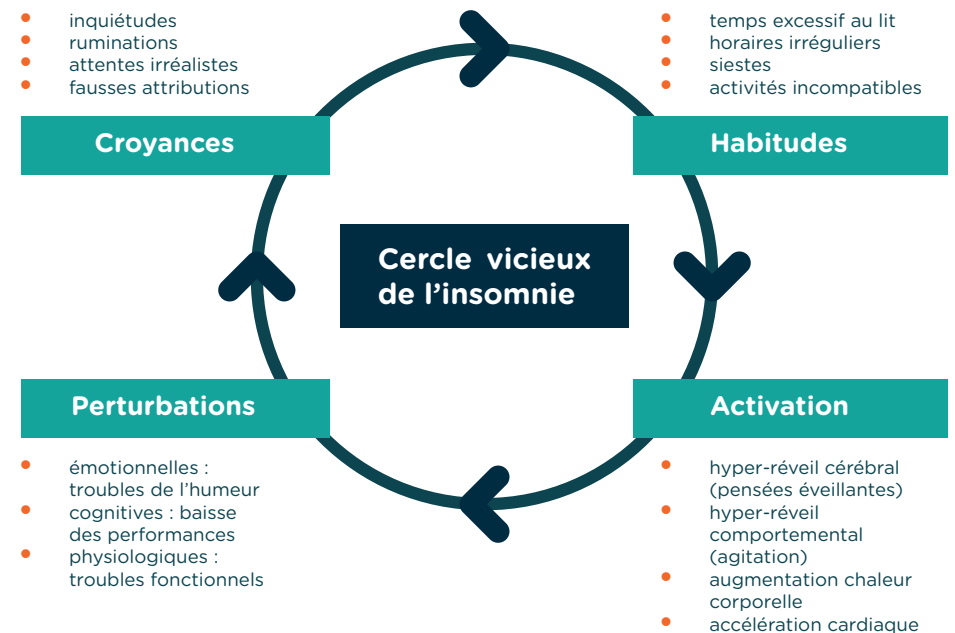
## MODÈLE DE SPIELMAN & GLOVINSKY (1991)



Source : © www.ulaval.ca

L'insomnie devient chronique lorsque les facteurs qui ont précipités les difficultés de sommeil diminuent mais que d'autres facteurs prennent la relève et perpétuent les difficultés de sommeil. Ces différents facteurs sont en réalité des attitudes, des comportements (habitudes de sommeil) et des façons de penser (croyances et attitudes concernant le sommeil) qui sont utiles à court terme mais qui deviennent intégrantes au problème à long terme.

Quand elle devient chronique, l'insomnie est souvent ressentie comme un cercle vicieux. L'anxiété de ne pas savoir dormir prime avec un désir trop important de contrôler le sommeil, ce qui provoque un effet paradoxal.



## QUELS SONT LES TRAITEMENTS POSSIBLES DE L'INSOMNIE ?

Plusieurs techniques existent et peuvent être utilisées en parallèles.

- Techniques cognitivo-comportementales (agenda du sommeil et hygiène du sommeil)
- Sophrologie, relaxation, hypnose...
- Psychothérapie
- Groupes d'ateliers thérapeutiques
- Médication pour le sommeil

## INFOS PRATIQUES



**Hôpital de Mons - Site Kennedy**  
**Unité veille - sommeil (5<sup>ème</sup> étage, aile C)**  
Boulevard Kennedy, 2  
7000 Mons



**Prise de rendez-vous**  
065 41 47 87

**LA DÉTECTION DES TROUBLES DU SOMMEIL  
EST IMPORTANTE : PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN !**



REF



Facebook  
CHU Helora - Mons & Warquignies



Instagram  
chu\_helora



Youtube  
CHUHELORA

