



Tout savoir sur le sommeil

Audrey DE TASSIGNY, pharmacienne

Justine GOUT, psychologue

Agnès LLORET, sophrologue

12 juin 2025

Le sommeil de A à Z

Audrey DE TASSIGNY, pharmacienne

Le sommeil, à quoi sert-il ?

Le sommeil est déterminant pour :

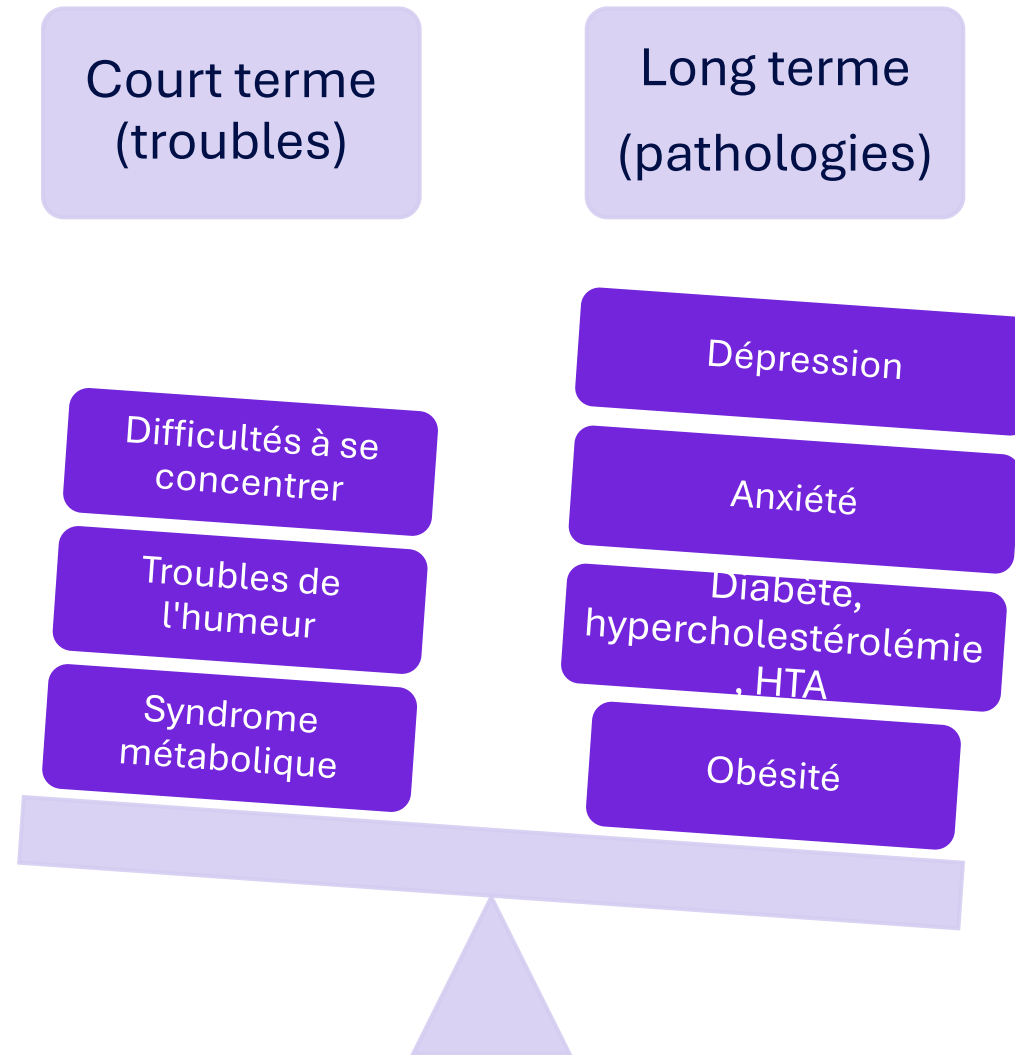
- Mise à l'heure de l'horloge biologique: ajustement de nombreuses sécrétions hormonales (hormone de croissance, ghréline, leptine, cortisol etc.)
- La croissance
- La maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives
- Le maintien de notre température interne

Quand parler des troubles du sommeil ?



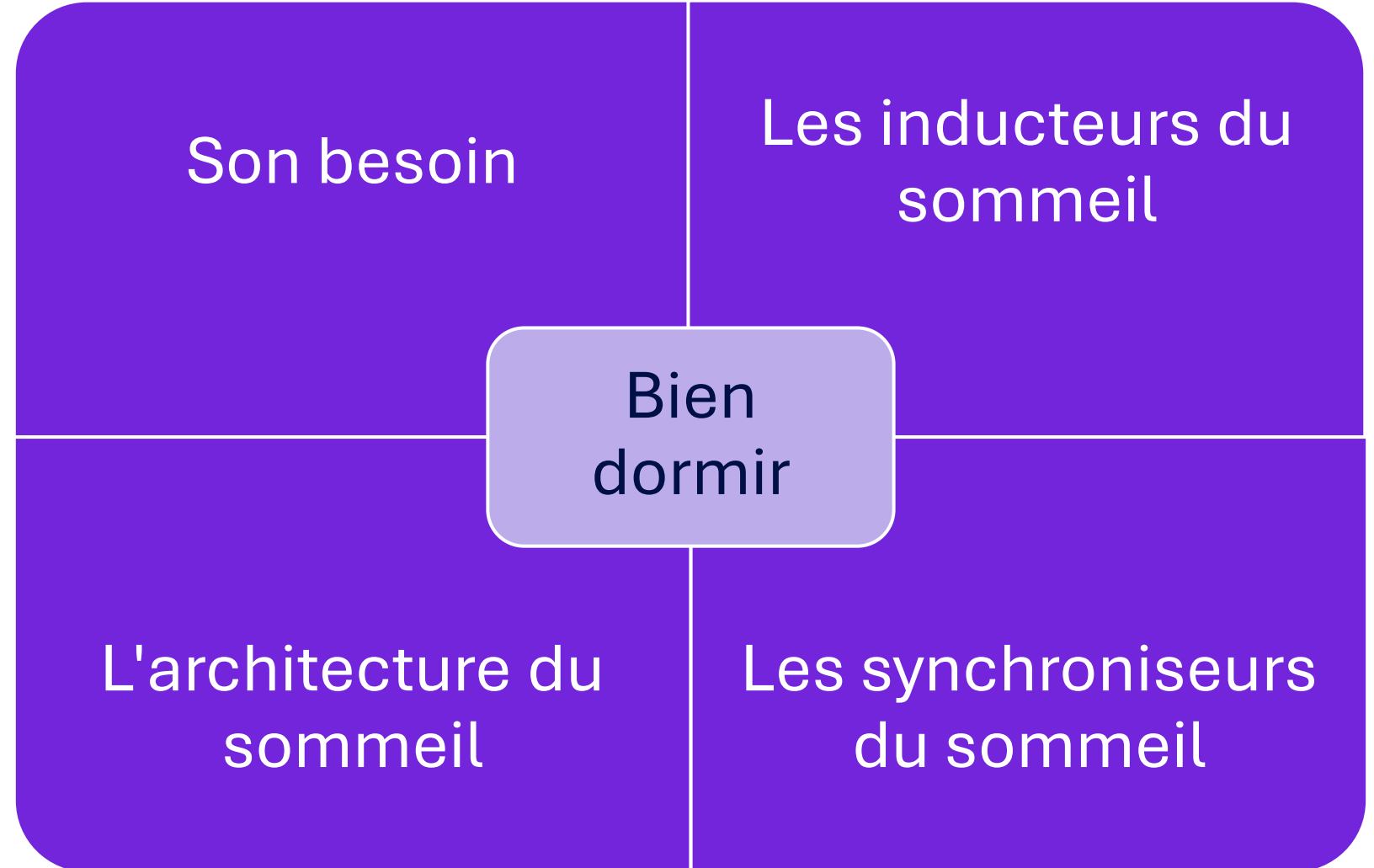
Lorsque le sommeil ne répond pas QUALITATIVEMENT et/ou QUANTATIVEMENT à notre propre besoin

Les conséquences des troubles du sommeil



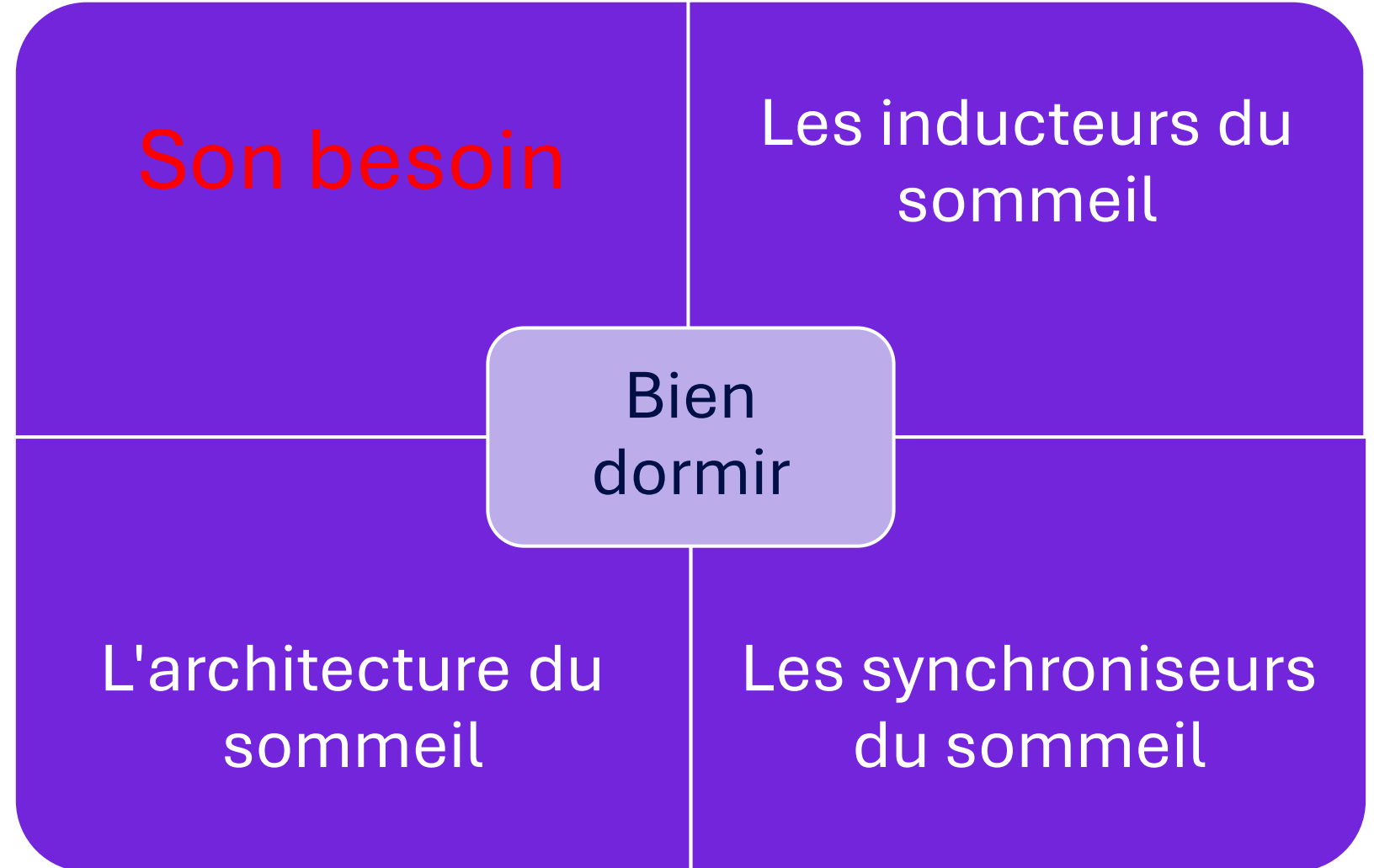
Comment éviter ou venir à bout des troubles du sommeil?

En connaissant :



Comment éviter ou venir à bout des troubles du sommeil?

En connaissant :



Comment éviter ou venir à bout des troubles du sommeil?

Connaître son besoin :

○ Chronotype

du matin

du soir

○ Type de dormeur

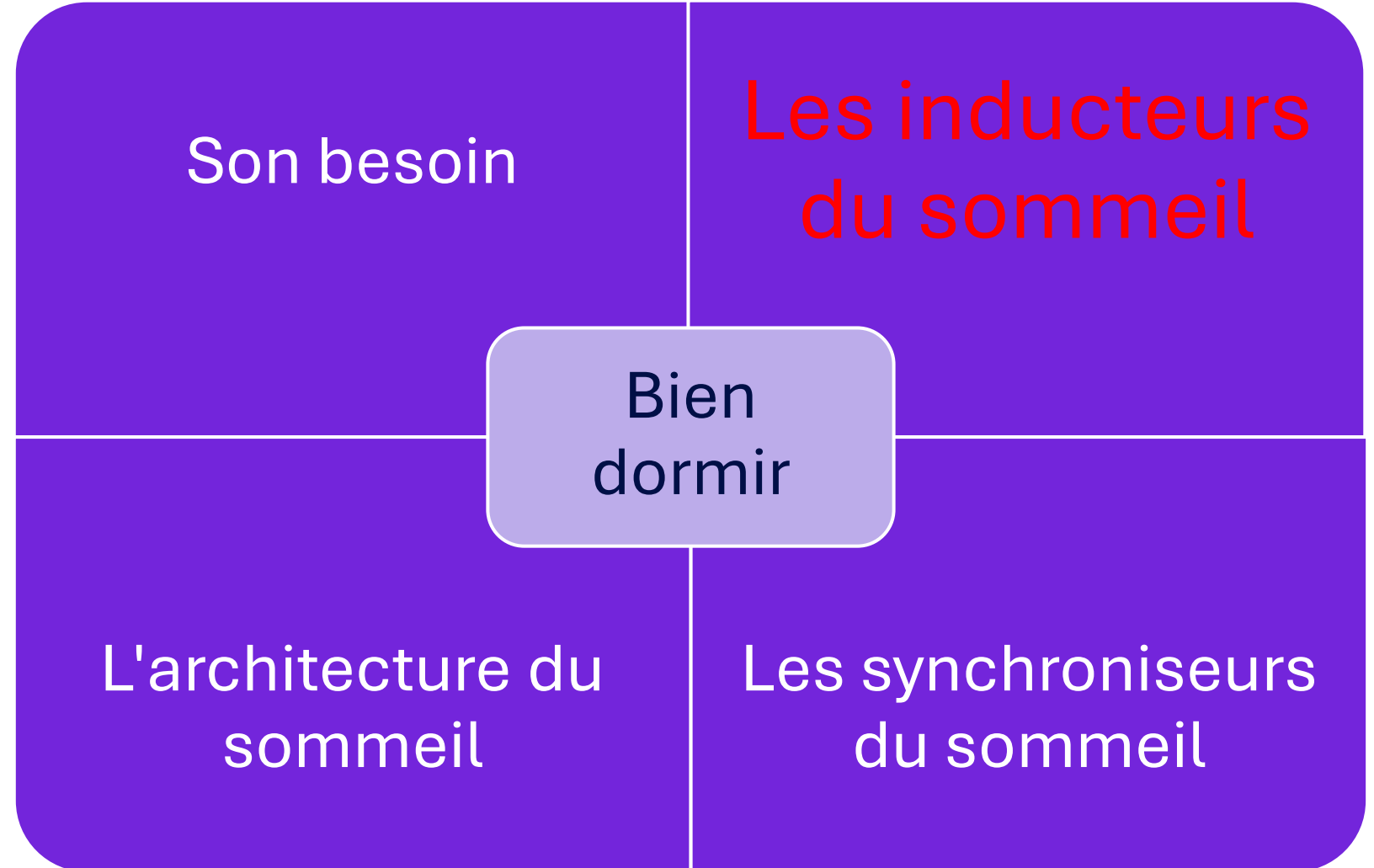
petit dormeur

moyen dormeur

gros dormeur

Comment éviter ou venir à bout des troubles du sommeil?

En connaissant :



Comment éviter ou venir à bout des troubles du sommeil?

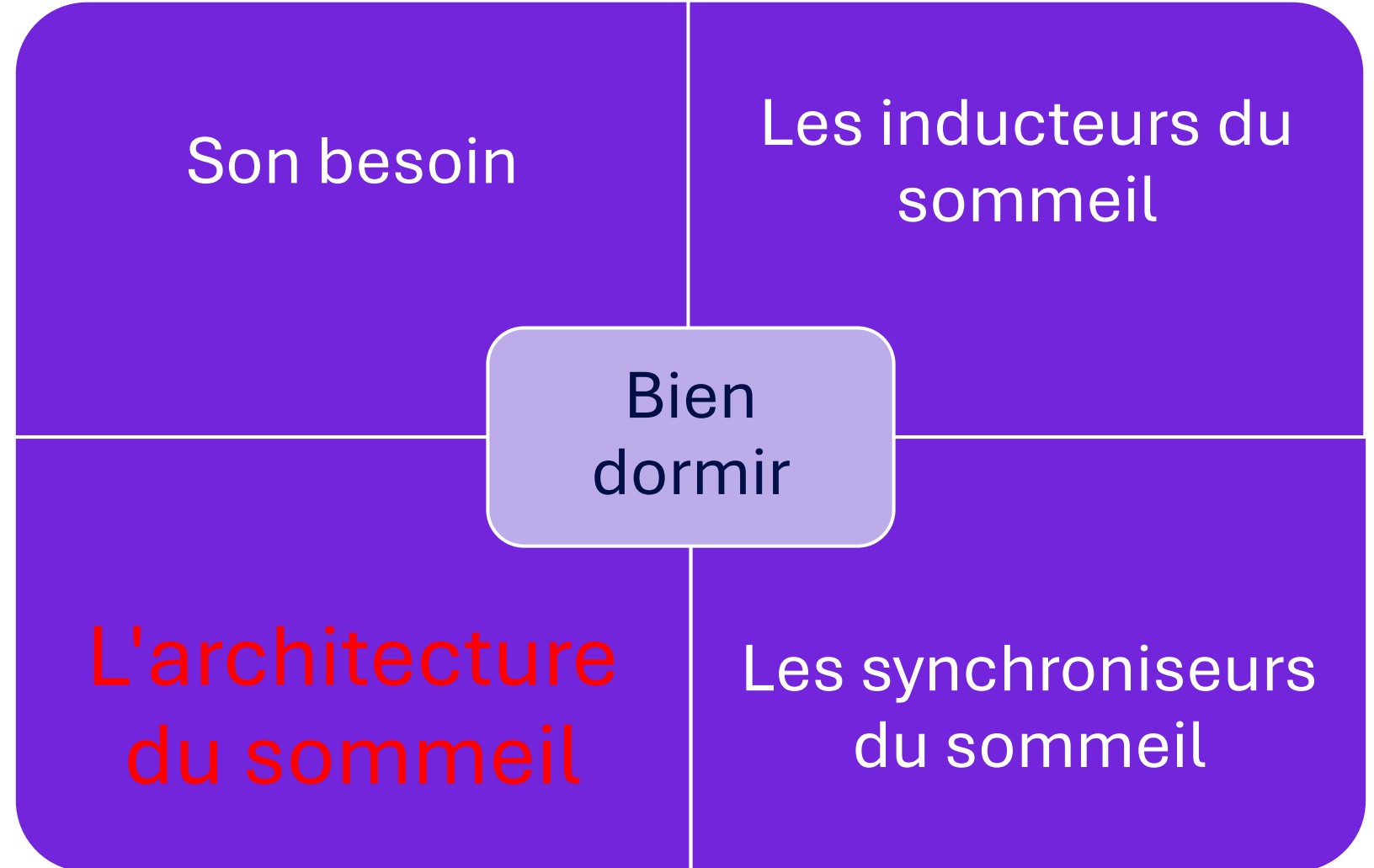
Connaître les inducteurs du sommeil :

Chute de la
température
corporelle

Mélatonine

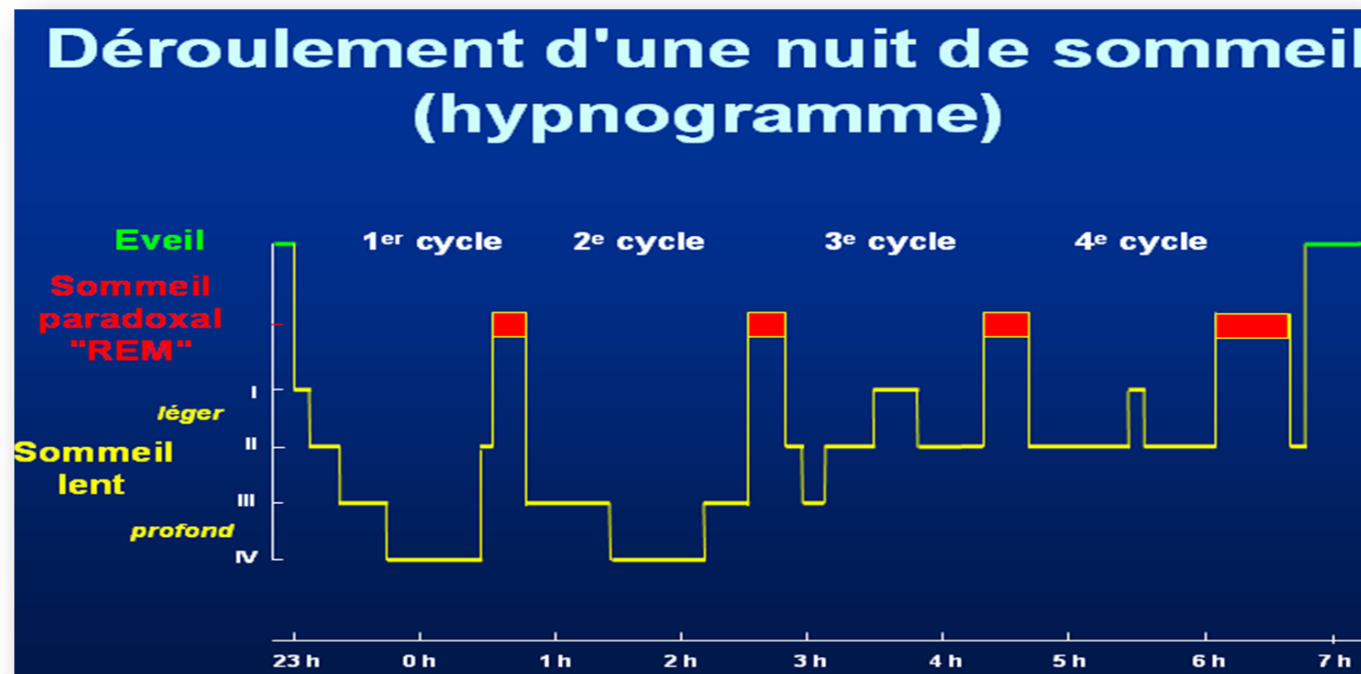
Comment éviter ou venir à bout des troubles du sommeil?

En connaissant :



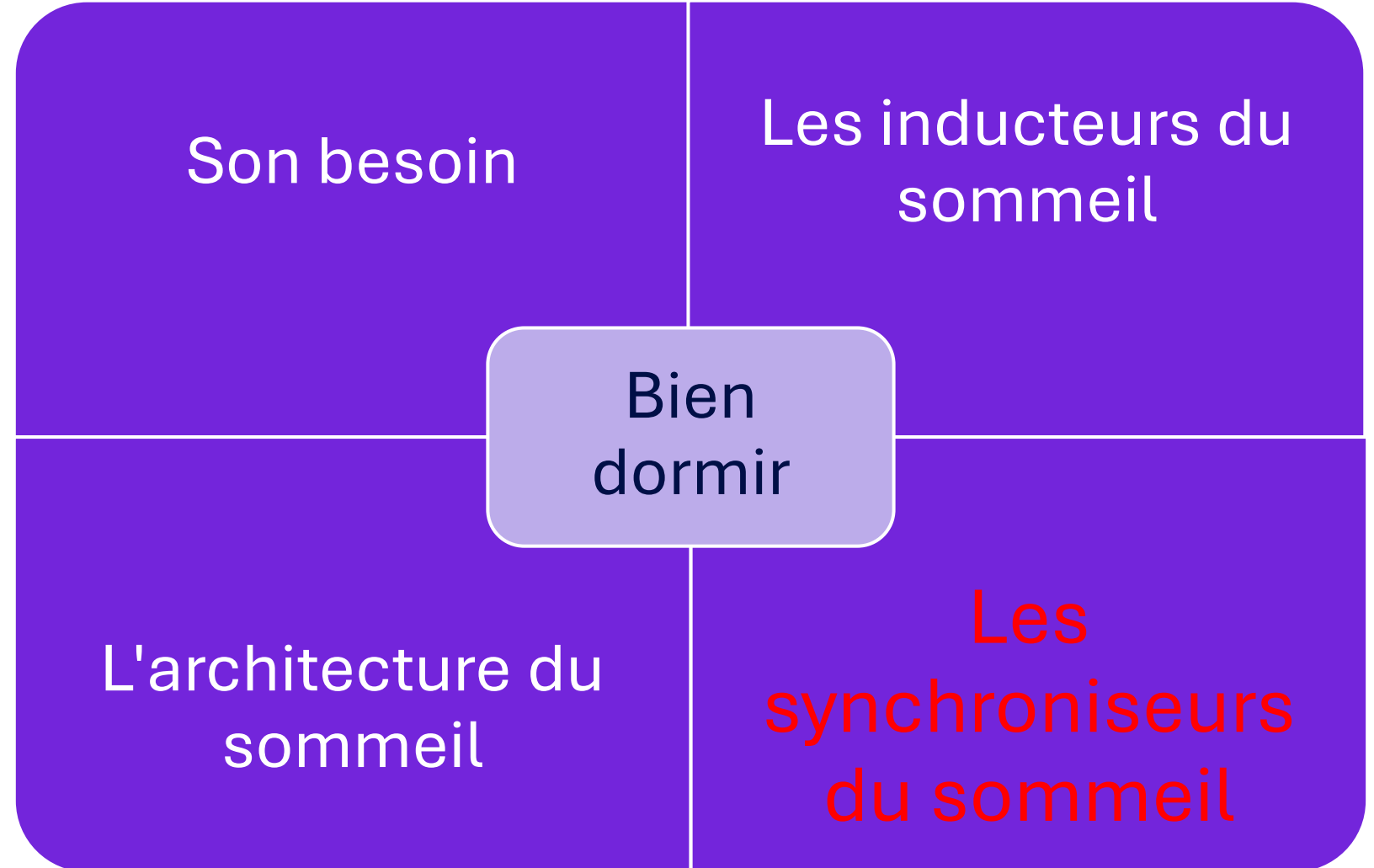
Comment éviter ou venir à bout des troubles du sommeil?

Connaître l'architecture du sommeil :



Comment éviter ou venir à bout des troubles du sommeil?

En connaissant :



Comment éviter ou venir à bout des troubles du sommeil?

Connaître les synchroniseurs du sommeil :

La lumière

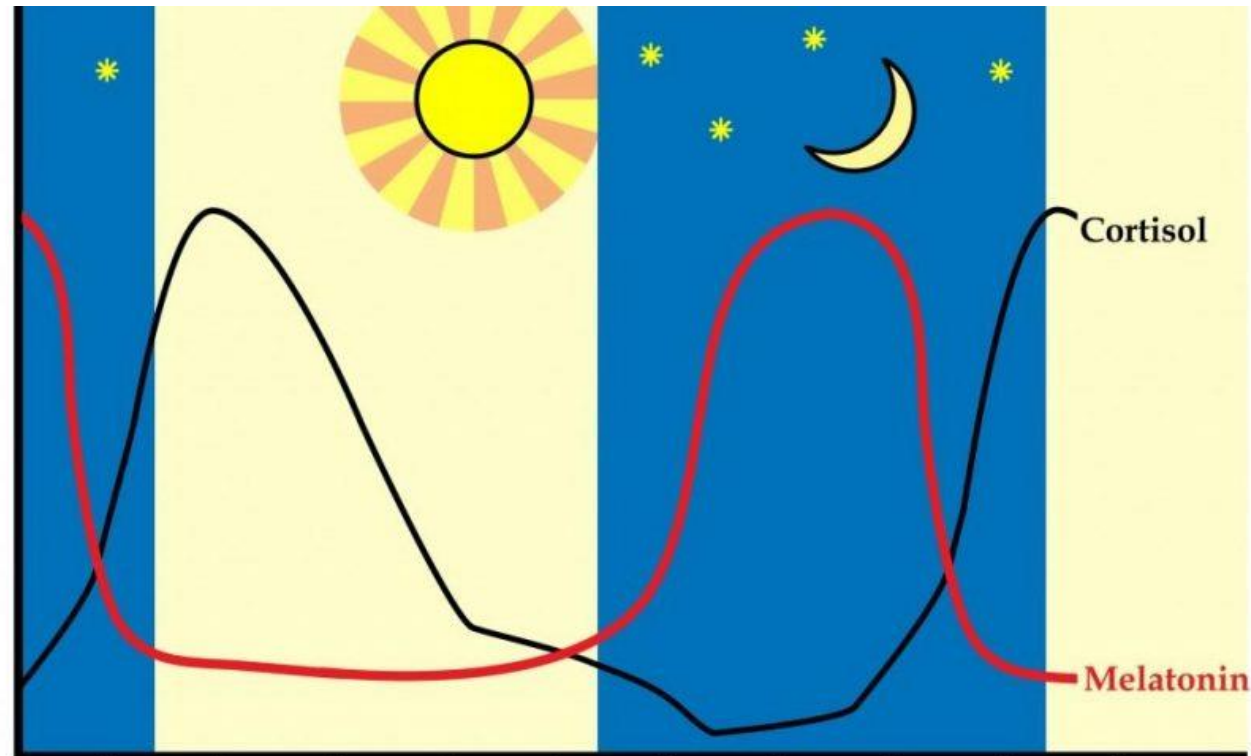
L'alimentation

L'activité
physique

Le plaisir

Comment éviter ou venir à bout des troubles du sommeil?

Connaître les synchroniseurs du sommeil :



Pourquoi je dors mal ?

Justine GOUT, psychologue

Qu'est-ce qui perturbe le sommeil ?

➔ Perturbation des mécanismes en jeu dans le sommeil

Stress / Anxiété

- Hypervigilance / Hyperéveil
- « Effet cocotte minute »

Troubles psychiatriques

- Aggravation des troubles anxio-dépressifs
- Influence bidirectionnelle

Rythmes inadaptés

- Rythmes de sommeil
- Rythmes de vie

Idées reçues / Manque de connaissance

- Il faut 8h de sommeil
- Il faut se coucher tôt pour récupérer
- L'alcool aide à dormir

Mauvaises habitudes de sommeil

- Utilisation des écrans
- Lumière, bruits
- Consommation d'excitants

Troubles organiques

- SAHOS
- Douleurs chroniques
- Traitements médicamenteux

Les perturbations du sommeil ?

Institut National du Sommeil et de la Vigilance – 23^{ème} journée du sommeil

50 % des Français se
plaignent d'un mauvais
sommeil

30% à 40% des
Français ont un trouble
du sommeil

Evolution de la durée de sommeil des Français

- 1h30 de sommeil en moins en 50 ans
- Derniers constats

	2019	2023
Semaine	6h58	6h57
Week end	8h15	7h40

Les perturbations du sommeil

Les plaintes nocturnes

Difficultés d'endormissement ou de maintien du sommeil

- Je mets plus de 30 minutes à m'endormir
- Je me réveille la nuit plusieurs fois et/ou avec difficultés pour me rendormir
- Je me réveille trop tôt le matin

Dérèglements organiques

- Ronflements / respiration buccale
- Pauses respiratoires
- Nycturie
- Bruxisme

Sommeil de mauvaise qualité

- Sensation de fatigue dès le réveil
- Impression de ne pas dormir
- Sensation de sommeil léger

Les perturbations du sommeil



De la plainte aux
troubles du
sommeil

Notion de Fréquence

Perturbations Chroniques

Les plaintes diurne

Somnolence diurne

- Lutte contre le sommeil
- Signes physiques : Bâillements, picotements des yeux, raideur de la nuque, frissons, vertiges, ...

Changement d'humeur

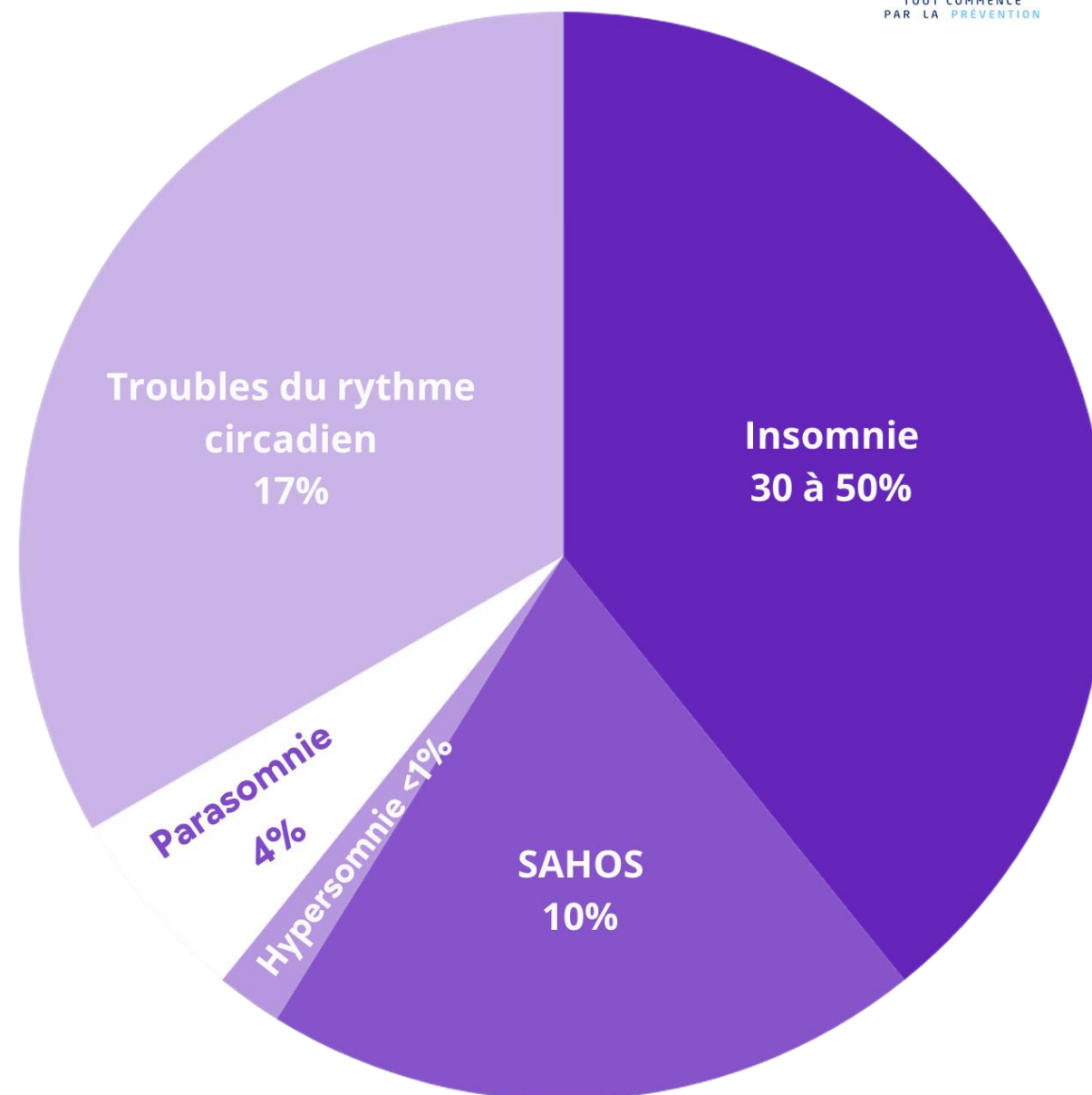
- Baisse de moral, pessimisme, perte d'envie et de motivation, ...
- Irritabilité, agacement, manque de patience, ...

Difficultés cognitives

- Difficultés d'attention et de concentration
- Troubles de la mémoire
- Difficultés à trouver ses mots

Les Troubles du sommeil

➔ Répartition dans la population



Syndrome d'Apnées Hypopnées Obstructives du Sommeil



Un risque qui augmente
avec l'âge :

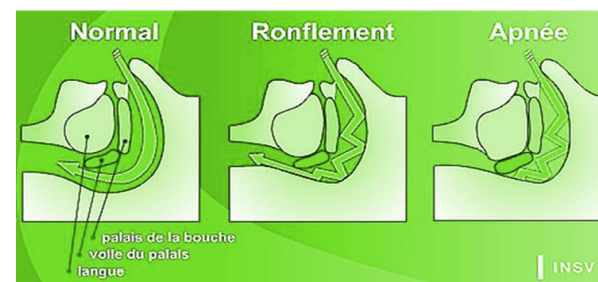
**30 % des plus
de 65 ans
sont concernés**

Arrêt respiratoire (total ou partiel)

Léger <15 IAH/h - Modéré <30 IAH/h - Sévère >30 IAH/h

10 s à plusieurs minutes

- A. Somnolence diurne excessive non expliquée par d'autres facteurs
- B. 2 au moins des critères suivants non expliqués par d'autres facteurs :
 - Ronflement sévère et quotidien
 - Sensations d'étouffement ou de suffocation pendant le sommeil
 - Éveils répétés pendant le sommeil
 - Sommeil non-récupérateur
 - Fatigue diurne
 - Difficulté de concentration
 - Nycturie (plus d'une miction par nuit)
- C. Un index d'apnées et d'hypopnées (IAH) > ou = 5 par heure

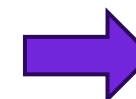


Le trouble insomnie

➔ Un trouble de l'éveil

1 Perception d'un sommeil de mauvaise qualité + symptômes

- Difficultés d'endormissement
- Réveils nocturnes
- Réveils précoces



- En lien avec le contexte
- Cesse dès que la cause disparaît

Insomnie Transitoire

2 Fréquences

- Depuis plus de 3 mois
- Plus de 3x/semaine

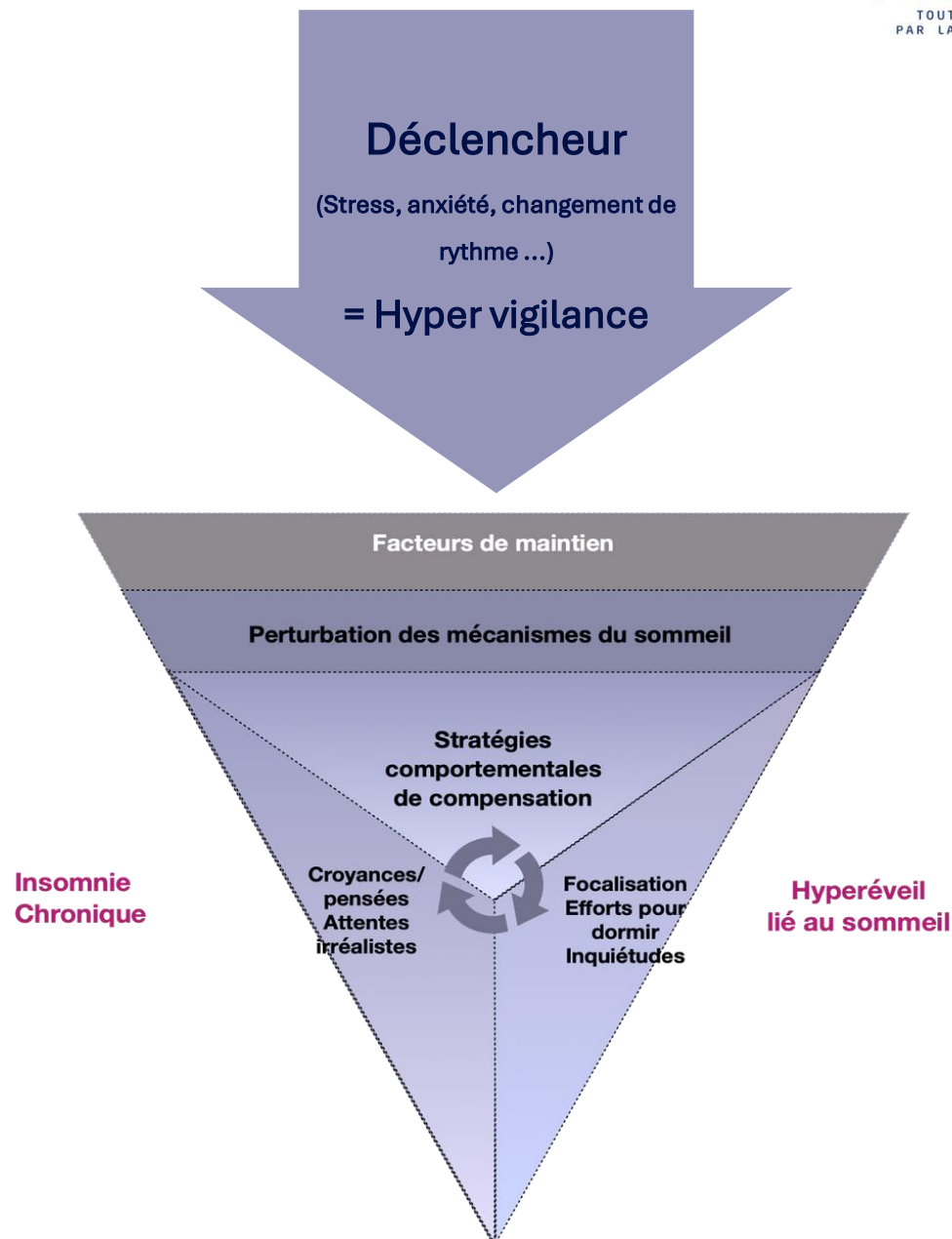
3 Retentissement diurne

- Fatigue, mal-être, perte d'énergie
- Difficultés de concentration, de mémorisation
- Fluctuation de l'humeur, irritabilité
- Altération de la vie socio-professionnelle et amicale
- Anxiété vis-à-vis du sommeil

Insomnie Chronique

Le trouble insomnie

➔ Un trouble de l'éveil



Les troubles du rythme Veille / Sommeil

➡ Désynchronisation
des rythmes

Décalage entre
Les cycles veille-sommeil dictés par l'horloge biologique
/
le cycle veille-sommeil souhaité

- **De type Intrinsèque (perturbation des horloges)**
 - Syndrome de retard de phase
 - Syndrome d'avance de phase
 - Rythme veille sommeil irrégulier
 - Rythme différent de 24 heures
- **De type Extrinsèque (modification de l'environnement)**
 - Désadaptation au travail en horaires décalés ou de nuit
 - Trouble lié au décalage horaire

Les troubles du rythme Veille / Sommeil

➡ Désynchronisation
des rythmes

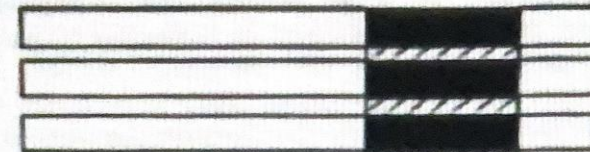
➤ De

·
·
·
·

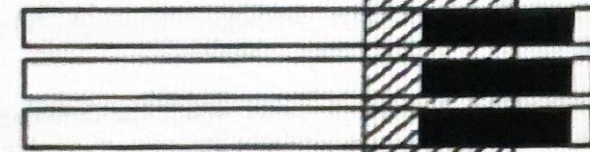
➤ De

·
·

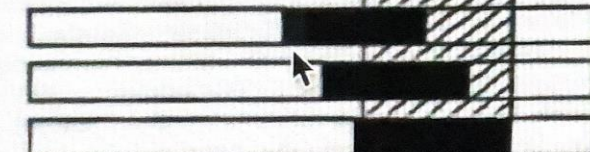
Troubles du rythme veille-sommeil



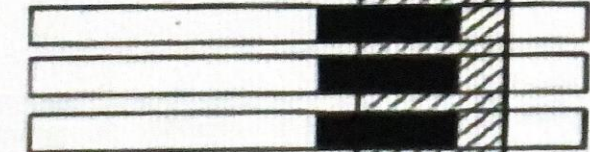
Position normale
du sommeil



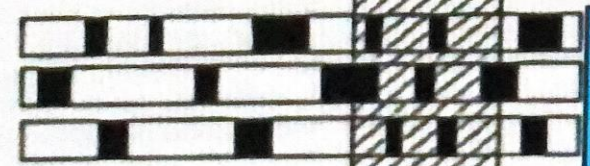
Syndrome de
retard de phase



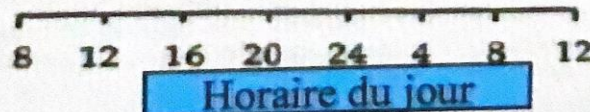
Rythme
hypernycthéméral



Syndrome
d'avance de phase



Rythme veille-sommeil
irrégulier



Les troubles du rythme Veille / Sommeil

➡ Désynchronisation
des rythmes

Décalage entre
Les cycles veille-sommeil dictés par l'horloge biologique
/
le cycle veille-sommeil souhaité

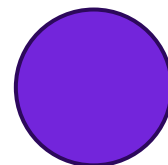
- **De type Intrinsèque (perturbation des horloges)**
 - Syndrome de retard de phase
 - Syndrome d'avance de phase
 - Rythme veille sommeil irrégulier
 - Rythme différent de 24 heures

- **De type Extrinsèque (modification de l'environnement)**
 - désadaptation au travail en horaires décalés ou de nuit
 - trouble lié au décalage horaire

Pourquoi je dors mal ?



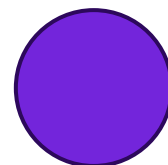
Vers qui, vers quoi
me tourner ?



Syndrome d'Apnée du Sommeil

Médecin généraliste

Médecin spécialiste / Centre du sommeil (enregistrement et traitement)

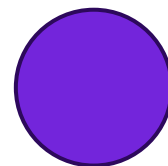


Insomnie Transitoire

Psychothérapie / thérapie de gestion émotionnelle

Stratégie médicamenteuse

Prise en charge des comorbidités

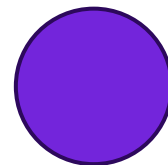


Insomnie Chronique

Thérapie comportementale et cognitive de l'insomnie

Stratégie médicamenteuse

Prise en charge des comorbidités



Troubles du Rythme

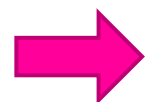
Chronothérapie (mesures comportementales)

Luminothérapie

Stratégie médicamenteuse (mélatonine)

Prise en charge des comorbidités

Comment favoriser son sommeil ?



Stratégies
nocturnes

Etablir une régularité

- Se lever à heure fixe, tout en respectant ses besoins biologiques
- Ne passer au lit que le temps nécessaire à notre sommeil

Créer une routine apaisante

- Prévoir 30 à 45 minutes d'activité calme avant le coucher
- Signaler à notre corps et cerveau l'approche du temps de repos

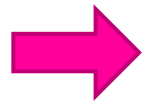
Optimiser l'environnement de sommeil

- Température : 18 - 20°C / Obscurité totale / Silence
- Créer un contexte apaisant et sécurisant

Limiter l'exposition aux écrans

- Eteindre les écrans 60 à 90 minutes avant le coucher
- Attention à l'usage des écrans avant le coucher (contenu)

Comment favoriser son sommeil ?



Stratégies diurnes

Activité Physique

- Adapter la durée et l'intensité en fonction de la fréquence et de l'heure
- Privilégier une activité physique extérieure

Alimentation

- Apports énergétiques suffisants tout au long de la journée
- Favoriser les sucres lents au dîner

Boissons

- Stopper le café en début d'après midi
- Ne pas dépasser 3 à 4 cafés (dose expresso) par jour

Gestion du stress

- Tout au long de la journée
- Respiration, relaxation, ...

Comment améliorer la qualité de son sommeil avec la sophrologie ?

Agnès LLORET, sophrologue

Le stress, meilleur ennemi du sommeil



Difficultés à s'endormir
Sommeil fragmenté
Réveils précoces
Sommeil non récupérateur

Deux modes antagonistes du système nerveux

Système Nerveux Autonome

Mode alerte
Sympathique

Mode repos
Parasympathique

Activation
Energie

Relaxation

Vigilance

Récupération

EVEIL

SOMMEIL

ACTION / STRESS :

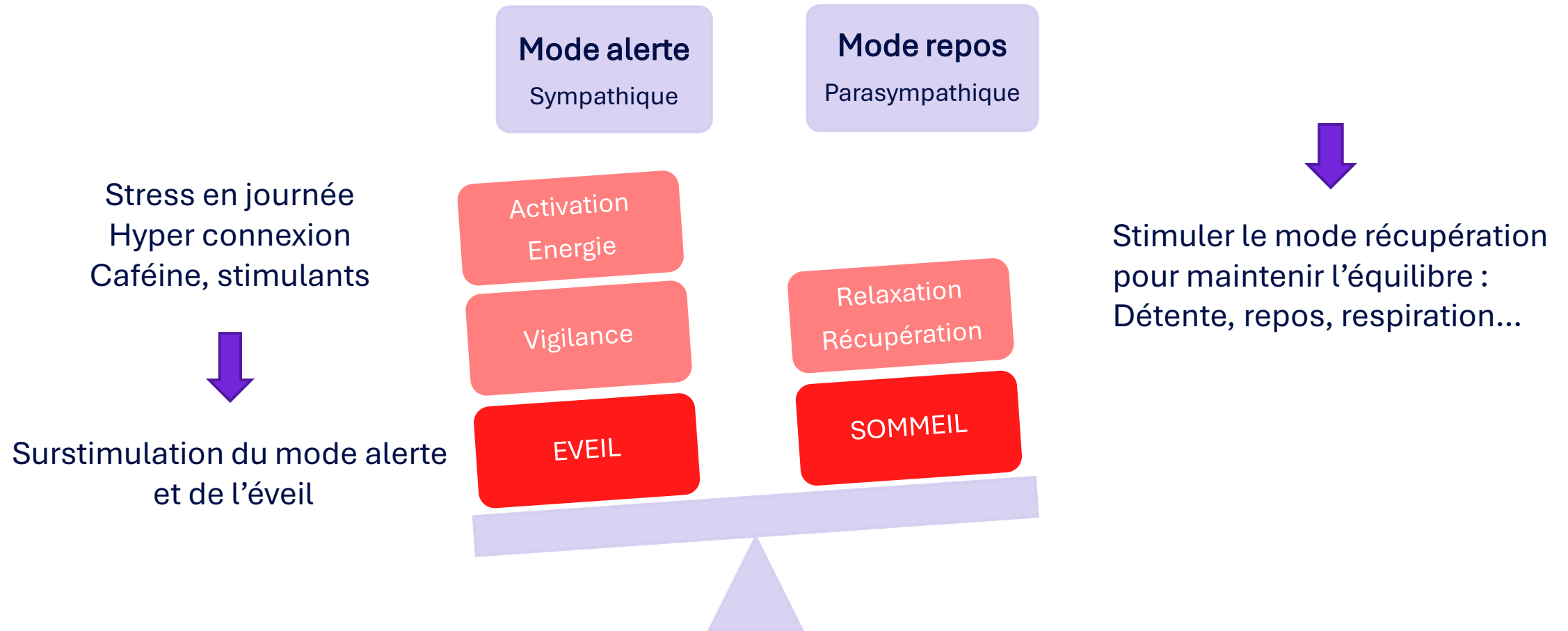
- Physiologie activée
- Tension musculaire
- Cerveau en alerte
- Cortisol



RÉCUPÉRATION :

- Actions opposées au système nerveux sympathique
- Digestion

Un équilibre subtil à préserver pour protéger son sommeil



Comment favoriser un sommeil de qualité ?

#1: Ne pas attendre d'aller se coucher pour se détendre, soigner son sommeil c'est aussi en journée !

- Faire des pauses régulières
- Bouger, s'aérer
- Respirer
- Micro-sieste

Comment favoriser un sommeil de qualité ?

2: Aider le corps et le cerveau à se préparer au sommeil avant de dormir

- Changer de rythme en soirée
- Réduire les stimulations intellectuelles et émotionnelles
- Activités de détente: lecture, musique, relaxation...
- Rituel de coucher

Comment favoriser un sommeil de qualité ?

3: Le corps : meilleur allié pour aider le cerveau à débrancher

- Respiration
- Relaxation
- Sensations corporelles

Quelques techniques pour aider à mieux dormir

Sophrologie

Mix de techniques de respiration, relaxation et gestion des pensées.

- Gestion du stress et des émotions
- Action corps/cerveau
- Équilibre nerveux et émotionnel



Respiration

Abdominale
Cohérence cardiaque



Relaxation

Mouvements doux
Scan corporel



Mental

Attention centrée
Visualisation
Méditation

En pratique



1. Relâchement des tensions
2. Respiration abdominale
3. Cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque au quotidien

► Pratique respiratoire permettant de rétablir l'équilibre du système nerveux autonome :

- Ralentit le rythme cardiaque et la tension artérielle
- Repos du cerveau
- Diminue le cortisol

► Cela s'entraîne au quotidien !



3

Fois par jour



6

Respirations par
minute

5''/5''



5

Minutes



Pour finir ...

Quelques réflexes simples peuvent aider à prendre soin de soi et de son sommeil.

Penser simplement à les inscrire dans sa journée !



Merci pour votre
attention !

MSA
TOUT COMMENCE
PAR LA PRÉVENTION

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
OCCITANIE

