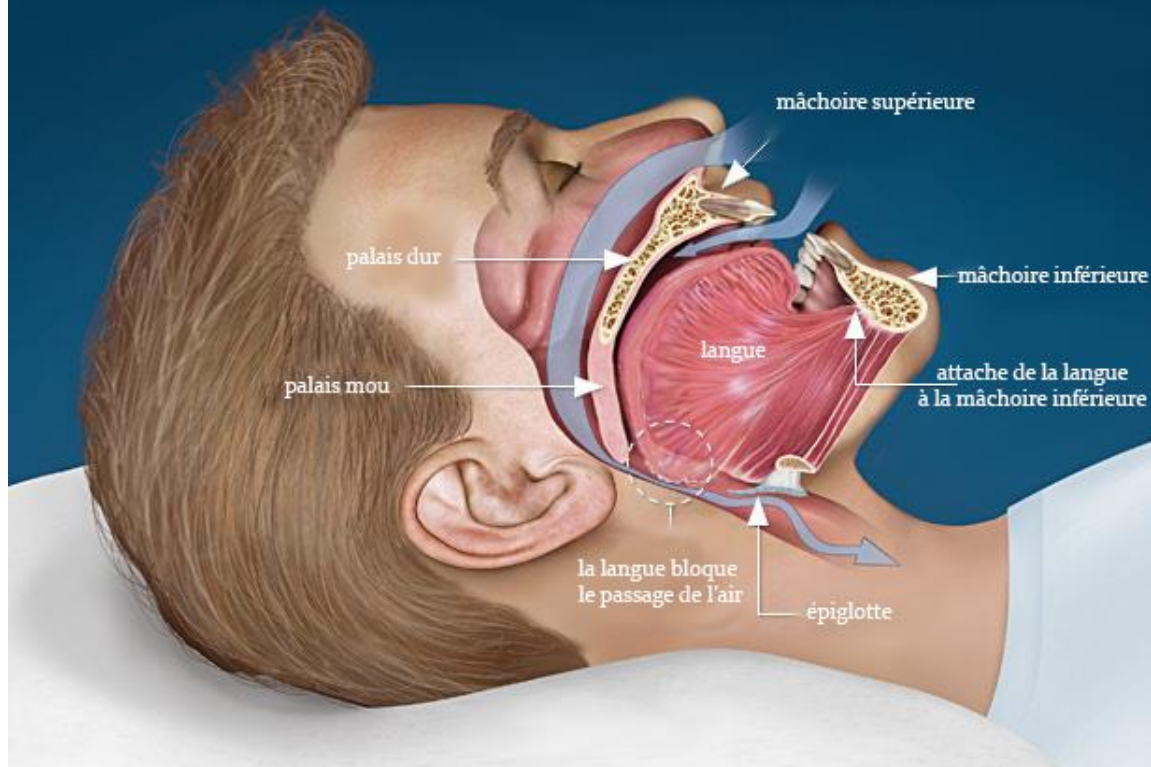


# Apnée du sommeil

Lors de votre sommeil, la gravité et la relaxation des muscles entraînent un affaissement de la langue et des tissus mous dans la gorge, provoquant une obstruction de l'air.



## Le sommeil

Chaque nuit, si nous dormons bien, nous passons par 4 ou 5 cycles d'environ 90 minutes.

### 1 Endormissement 5 à 10 mn.

Ballemets et engourdissement général.

### 2 Sommeil lent léger 10 à 15 mn.

Les yeux se ferment, le cœur et la respiration ralentissent. Le cerveau entend mais ne comprend plus. Réveil facile.

### 3 Sommeil lent profond 30 mn.

Réveil plus difficile. Le cerveau n'entend plus.  
• Muscles relâchés,  
• Température basse,  
• Respiration très lente et régulière.

### 5 Sommeil paradoxal 10 à 15 mn.

Le cerveau s'active brusquement.  
• Mouvement rapide des yeux sous les paupières  
• Pours et respiration irréguliers. La mémoire et l'imagination déclenchent les rêves. A la fin de ce cycle, soit on se réveille, soit on repart pour un cycle de sommeil lent léger.

### 4 Sommeil très profond 30 mn.

Phase la plus intense et la plus récupératrice du sommeil. Réveil très difficile. Le corps récupère de la fatigue physique de la journée.



# Le sommeil

## Combien de temps dois-je dormir ?

0 - 12 mois



Entre  
12 et 17 h

1 - 12 ans



Entre  
9 et 14h

12 - 18 ans



Entre  
8 et 10h

18 - 55 ans



Entre  
6 et 9h

55 ans et +



Entre  
5 et 8h

## Les bienfaits du sommeil

Améliore la concentration  
et la mémoire

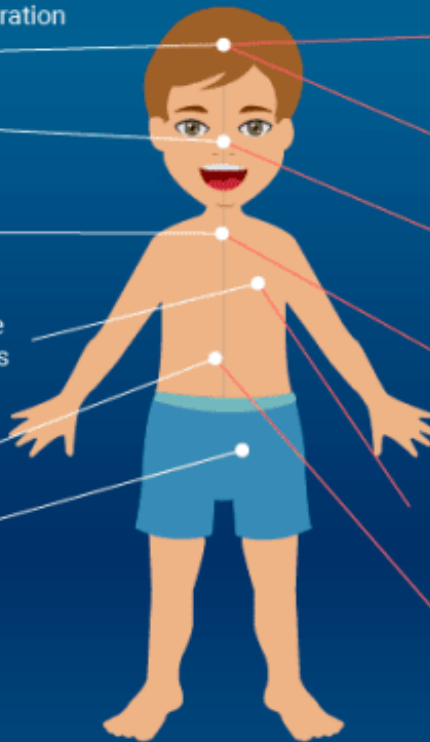
Rend de  
bonne humeur

Favorise  
la croissance

Diminue le risque de  
maladies cardiaques

Diminue le risque  
de diabète

Favorise  
la fertilité



Trous et perte  
de mémoire

Hallucinations et  
altération du  
jugement moral

Irritabilité

Interruption de la  
croissance

Augmente le risque de  
maladies cardiaques

Augmente le risque  
de diabète 2

## Les éléments qui favorisent le sommeil



Évitez le café  
et le sucre



Réveillez-vous à  
la même heure



Lisez avant  
de dormir



Évitez les  
écrans



Prenez une  
tisane pour  
dormir



Mangez léger

# L'importance d'une bonne nuit de sommeil



NOUS PASSONS EN MOYENNE

**1/3** DE NOTRE VIE  
À DORMIR



LE SOMMEIL EST UNE BAISSSE DE L'ÉTAT DE CONSCIENCE QUI SÉPARE DEUX PÉRIODES D'ÉVEIL

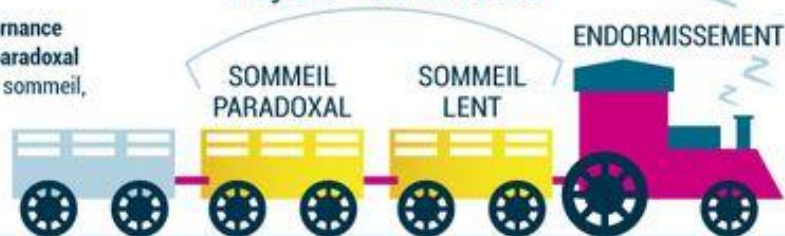
Il se caractérise par :

- Une perte de la vigilance
- Une diminution du tonus musculaire
- Une conservation partielle de la perception sensitive

## LES CYCLES DU SOMMEIL

Un cycle est constitué d'une alternance de sommeil lent et de sommeil paradoxal (où l'on rêve). Une bonne nuit de sommeil, c'est au moins 3 à 6 cycles successifs de 90 minutes en moyenne.

1 cycle = 90 minutes



## LES TROUBLES DU SOMMEIL EN CHIFFRES



est concernée par un trouble du sommeil

**45%**

des 25-45 ans estiment qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin

**16%**

de la population est concernée par l'insomnie chronique

Les français dorment environ **1h30** de moins qu'il y a 50 ans

## UN MAUVAIS SOMMEIL : des conséquences sur notre santé

Un mauvais sommeil augmente le risque de :

- Maladies cardiovasculaires
- Obésité et diabète
- Cancer



**8%**

des insomniaques sont touchés par le syndrome des jambes sans repos

Le manque de sommeil **x 4** le risque d'attraper un rhume

