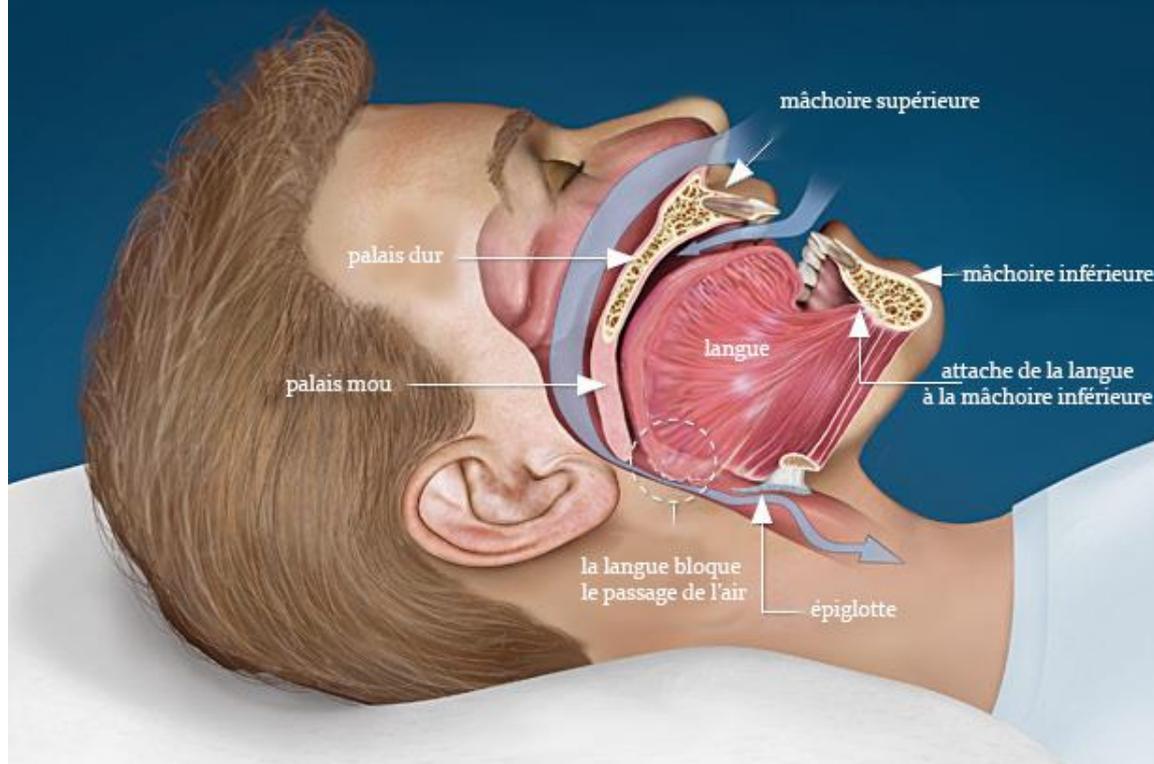


Apnée du sommeil

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.

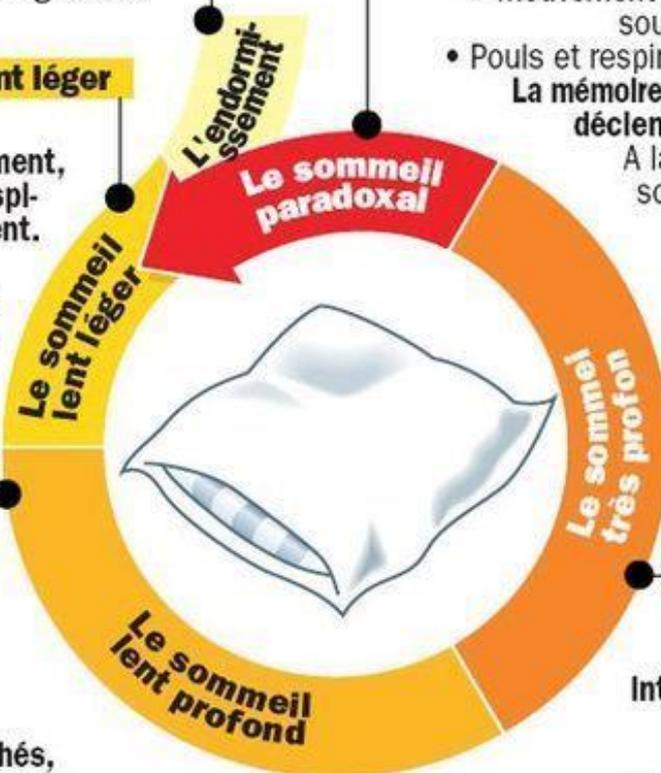
Le cerveau s'active brusquement.

- 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

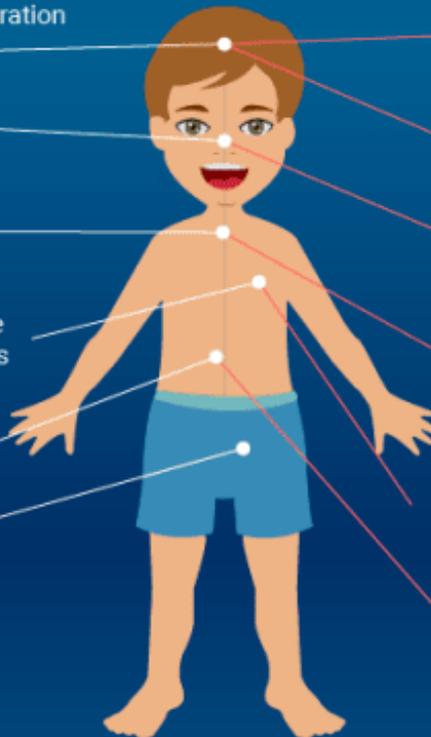
Rend de
bonne humeur

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

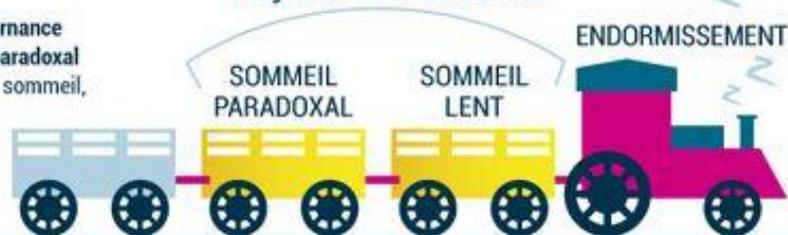
Il se caractérise par :

- 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

