

1 - LES PRINCIPAUX TROUBLES DU SOMMEIL

1

L'insomnie
(le plus fréquent)

2

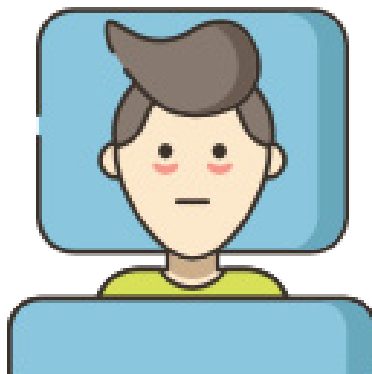
Le syndrome
d'apnée du sommeil

3

Le syndrome des
jambes sans repos

4

Les hypersomnies



Dans nos pays
industrialisés,
1/3 de la population
présente des troubles
du sommeil

2 - BIEN DORMIR : POURQUOI ?

Vous dormez, votre corps et votre cerveau continuent à travailler, certains processus ne s'accomplissent même qu'à ce moment-là !

Activités de votre corps pendant le sommeil nocturne :

- Synthèse des protéines
- Sécrétion d'hormones (dont celle de croissance)
- Régénération du cerveau : rôle dans la mémorisation, les apprentissages
- Stockage de l'énergie

Le sommeil est nécessaire
à la récupération physique
et mentale.

3 - BIEN DORMIR : COMMENT ?

Créer un environnement favorable : calme, tempéré, dans un bon lit

- Adopter des horaires de sommeil réguliers
- Pratiquer un exercice physique en journée
- Éviter le sport et l'ordinateur le soir
- Éviter les excitants (café, soda, alcool, jus d'orange) après 15 h
- Faire un dîner léger, au moins 2 heures avant le coucher
- Favoriser les activités calmes et la relaxation en fin de journée

Un délai d'endormissement court est < 20 minutes

**VOUS DORMEZ UN TIERS
DE VOTRE VIE !**

- Une courte sieste en début d'après-midi est bénéfique
- Se coucher dès les premiers signaux de sommeil
- Prendre le temps de s'endormir

4 - MAL DORMIR : POURQUOI ?

Causes environnementales
Stress, hyperactivité, soucis,
Affections médicales, dépression...

Parlez-en à votre
médecin traitant.

CONSÉQUENCES :

Fatigue, baisse de la vigilance,
irritabilité, accidents du travail,
accidents de la route, troubles
de la mémoire, de l'humeur...

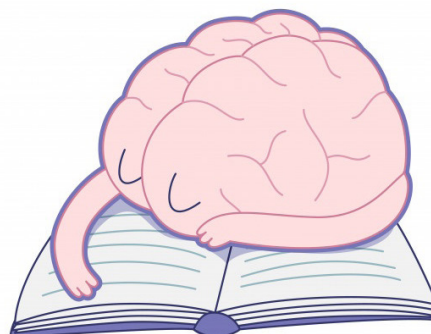
5 - SYMPTÔMES DES TROUBLES DU SOMMEIL : répondre par oui ou non

VOS INSOMNIES SONT PLUTÔT :	SCORES
• Des insomnies d'endormissement	
• Des insomnies de milieu de nuit	
• Des sensations de ne pas dormir	
SOMNOLENCE EXCESSIVE	
• Faites-vous la sieste plus de 2 fois par semaine ?	
• Avez-vous des accès de sommeil incoercibles en cours de journée ?	
• Avez-vous déjà eu un(des) accident(s) de la circulation ou de travail lié(s) à la somnolence ?	
SI VOUS AVEZ-UN SOMMEIL DÉCALÉ, EST-IL ?	
• Spontané	
• Lié à un rythme imposé (3x8, travail de nuit)	
AVEZ-VOUS D'AUTRES TROUBLES ?	
• Somnambulisme	
• Terreur nocturne	
• Rêve d'angoisse	
• Énurésie (perte d'urine au cours du sommeil)	
• Crise d'épilepsie au cours du sommeil	
• Autres	
Mes troubles ont débuté le	

6 - QUEL DORMEUR ÊTES-VOUS ?

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

- 0 - ne somnole jamais
- 1 - faibles chances de m'endormir
- 2 - chances moyennes de m'endormir
- 3 - fortes chances de m'endormir



SITUATIONS	SCORES
Assis en train de lire	
En regardant la télévision	
Assis, inactif, dans un endroit public	
Passager dans une voiture roulant pendant une heure	
Allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent	
Assis en train de parler à quelqu'un	
Assis calmement après un repas sans alcool	
Dans une voiture immobilisée quelques minutes dans un encombrement	
TOTAL	

▶ Résultat rapide du test : comptabilisez le nombre de oui des 2 tableaux

- **En dessous de 8** = vous n'avez pas de dette de sommeil.
- **De 9 à 14** = vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.
- **Si le total est supérieur à 15** = vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil. Sinon, pensez à changer vos habitudes.

NB : Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour discuter avec lui des causes et des conséquences de ce handicap dans votre vie.