

World Sleep Day Hosted by World Sleep Society **March 17, 2023**
Sleep is Essential for Health

JOURNEE MONDIALE DU SOMMEIL

Le Sommeil est essentiel pour la santé

Dr Olivier KAPTO

Objectifs

2

- Citer les stades du sommeil
- Citer les implications de la privation de sommeil sur 4 fonctions
- Donner 5 mesures de bonne hygiène du sommeil chez l'adulte
- Donner 5 mesures de bonne hygiène du sommeil chez l'enfant

Plan

3

Introduction

I- Neurobiologie du sommeil

II- Signes Fonctionnels

III- Hygiène du sommeil

Conclusion

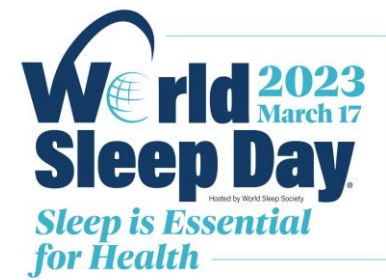


World Sleep Day Hosted by World Sleep Society **March 17, 2023**
Sleep is Essential for Health

4

INTRODUCTION

Introduction 1/2



5

- ▶ Le sommeil correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive. (INSERM 2017)
- ▶ Journée mondiale du sommeil: 17 Mars
- ▶ Thème 2023 : **Le sommeil est essentiel à la santé**

Introduction 2/2

6

- ➔ De même que bien manger et faire du sport, le sommeil est un comportement fondamental pour le bien-être physique, mental et social
- ➔ . Cependant, le sommeil n'est pas encore communément considéré comme un comportement essentiel pour une bonne santé (*pour les faibles?*)

I- NEUROBIOLOGIE DU SOMMEIL

I- Neurobiologie du sommeil 1/13

8

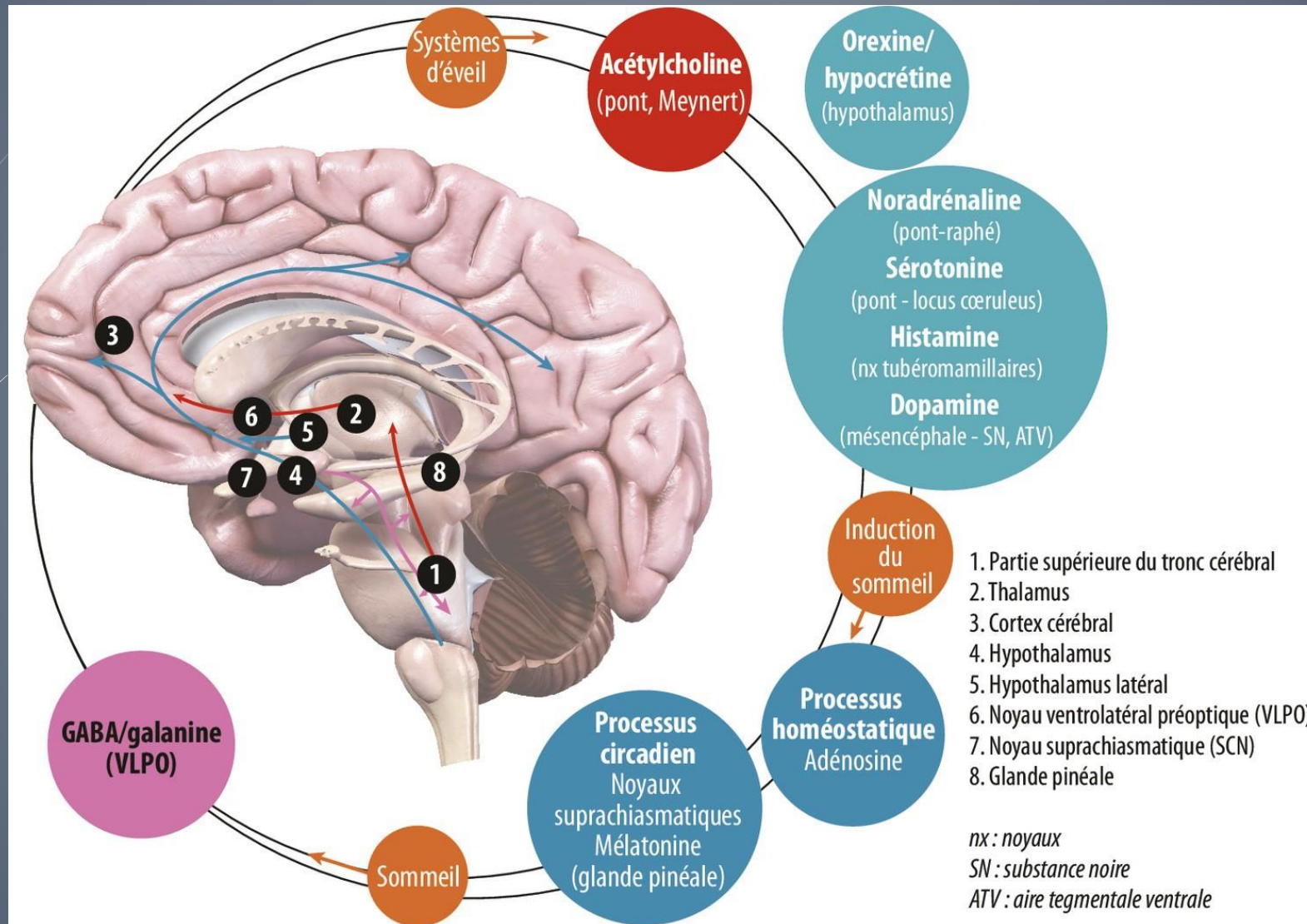
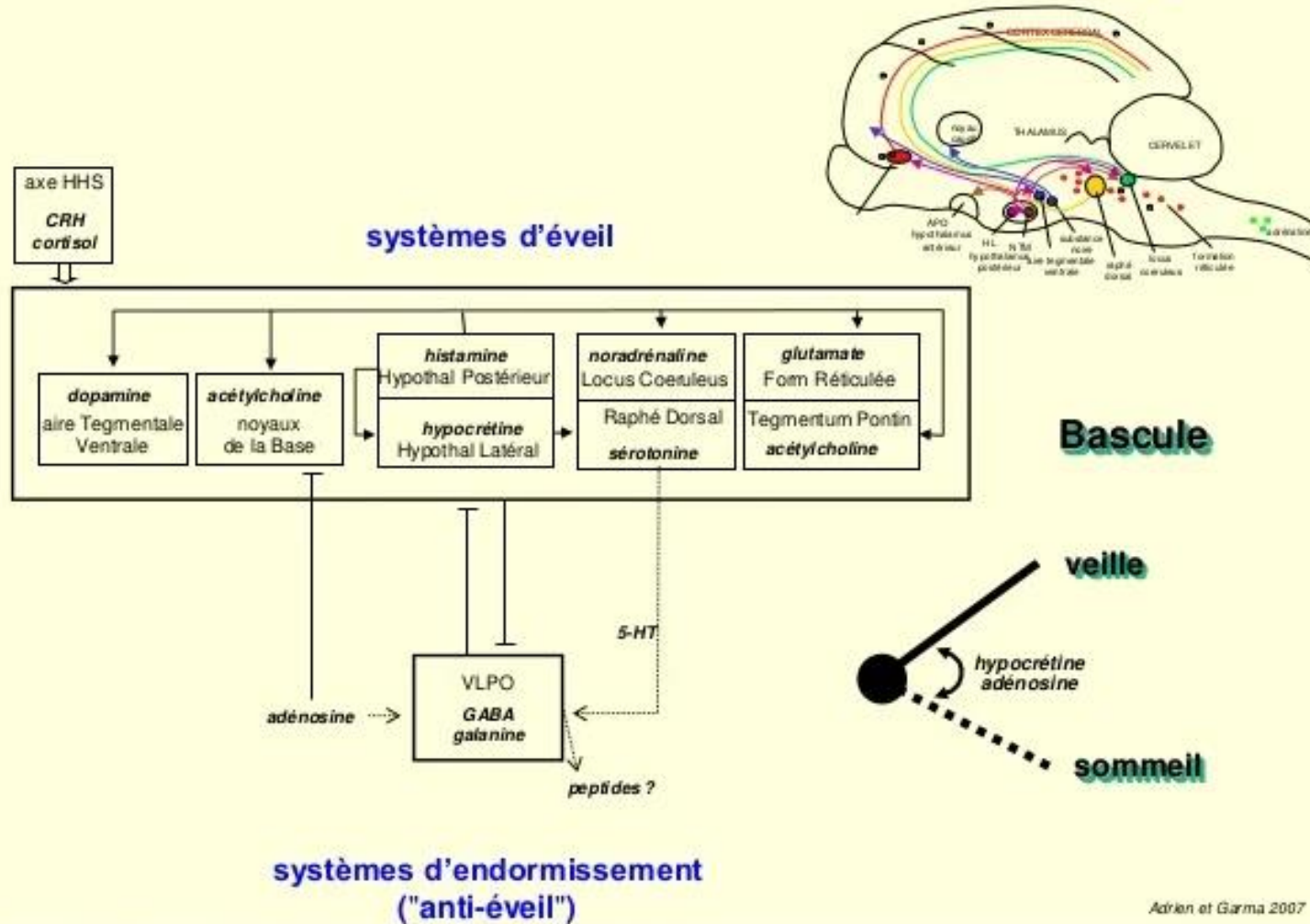


Figure 1: Anatomie

I- Neurobiologie du sommeil 2/13

9

La bascule veille-sommeil (1)



I- Neurobiologie du sommeil 3/13

10

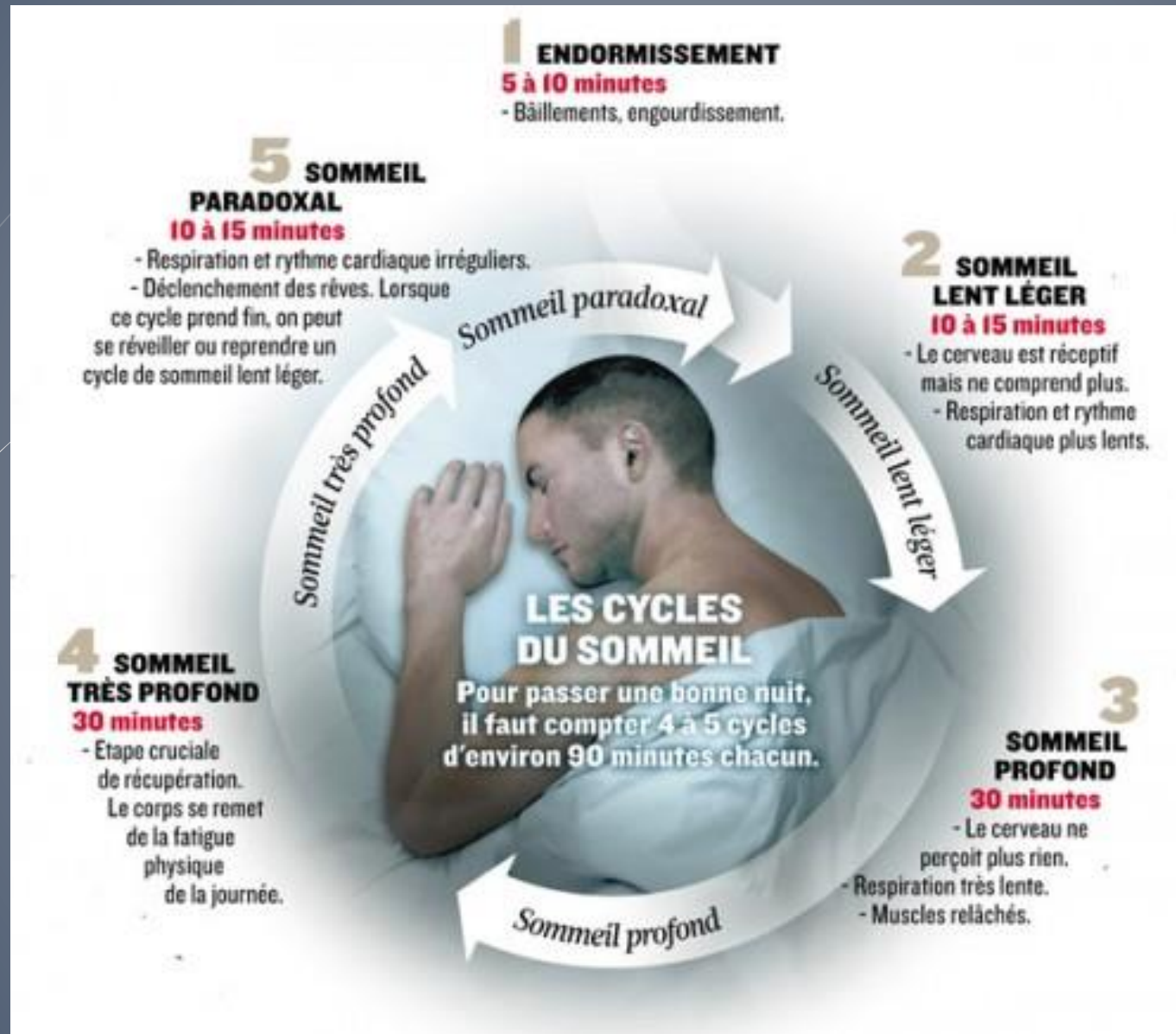


Figure 3: cycle du sommeil

I- Neurobiologie du sommeil 4/13

11

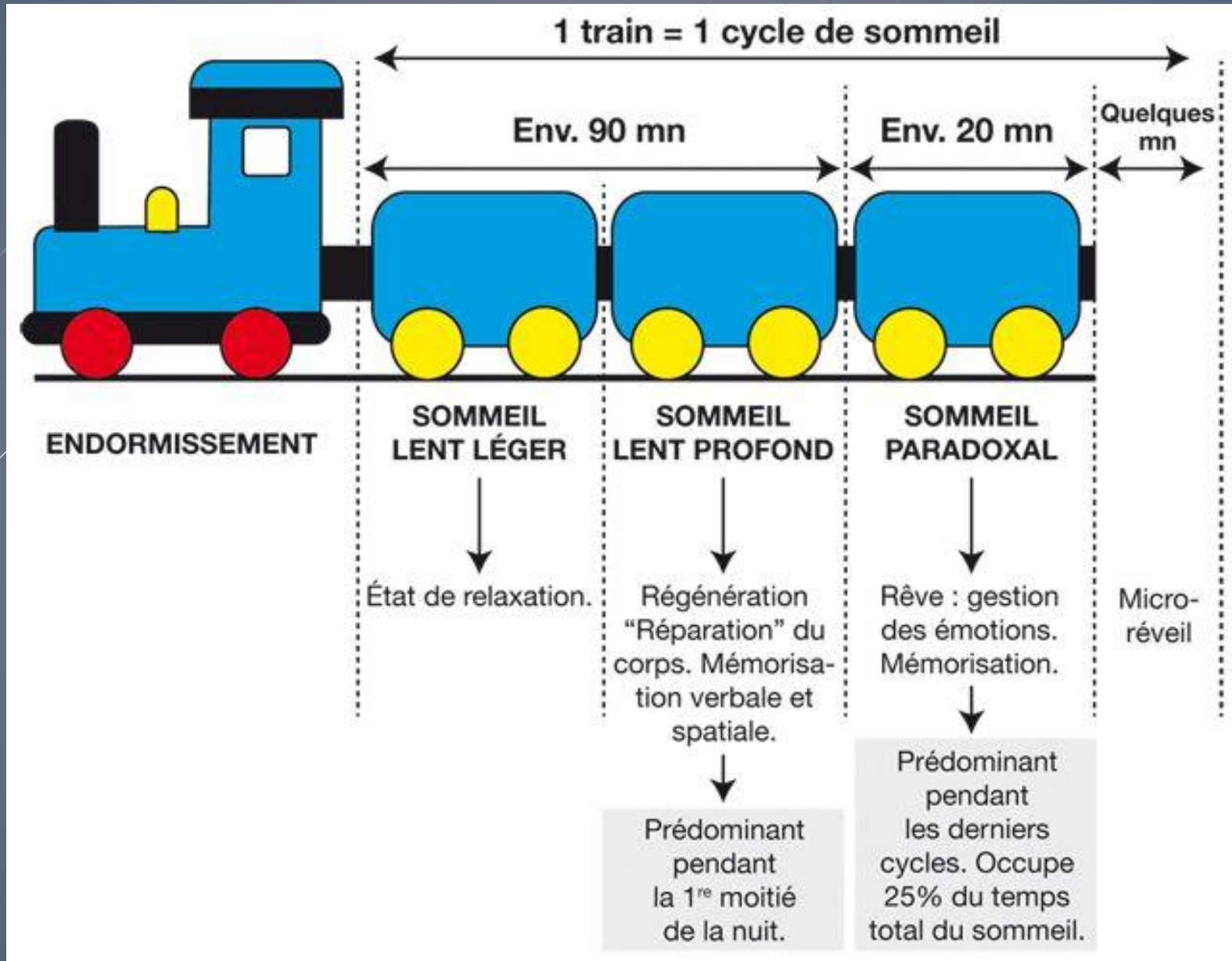


Figure 4: train du sommeil

I- Neurobiologie du sommeil 5/13

12

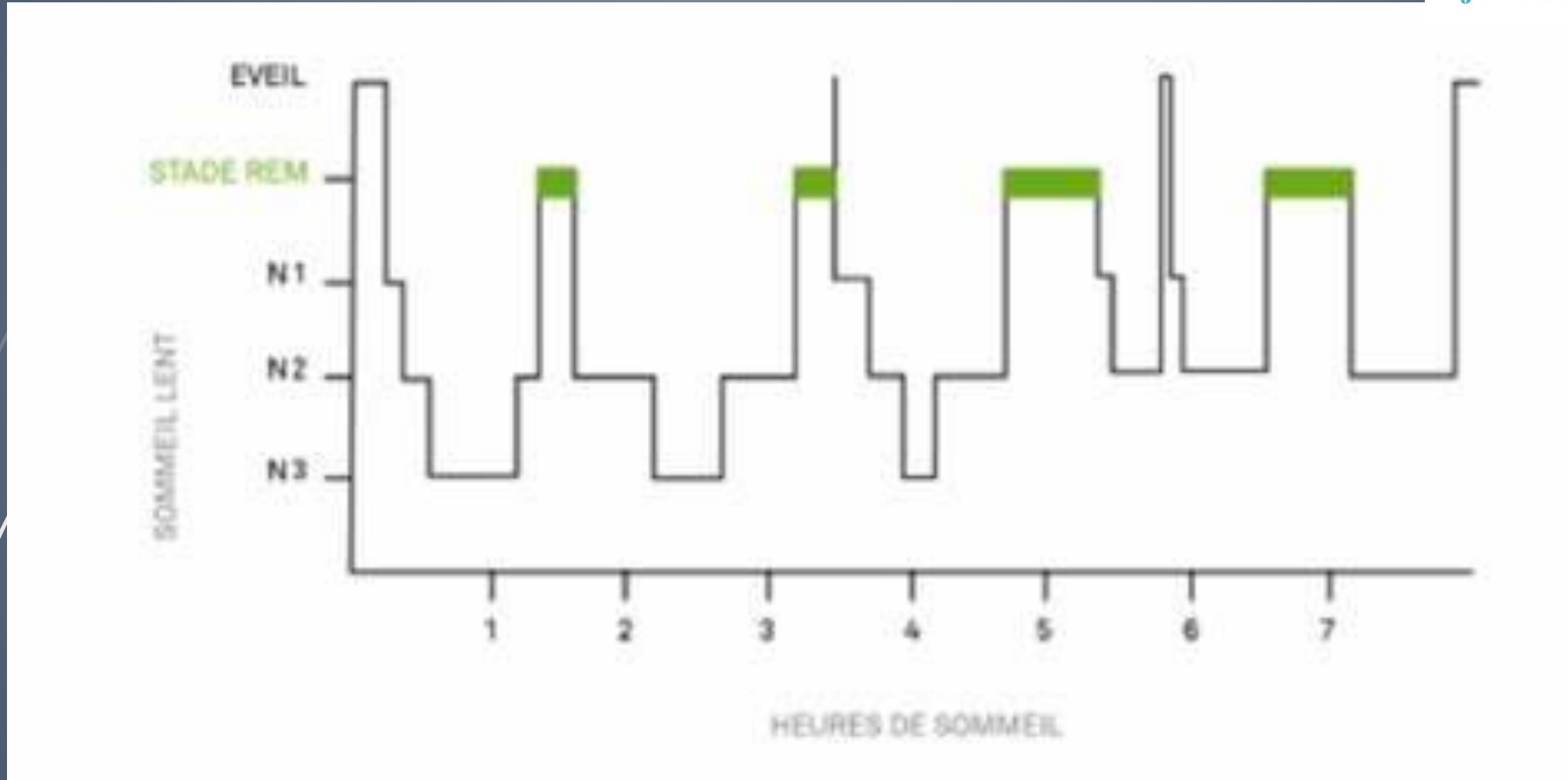


Figure 5: Hypnogramme

I- Neurobiologie du sommeil 6/13

13

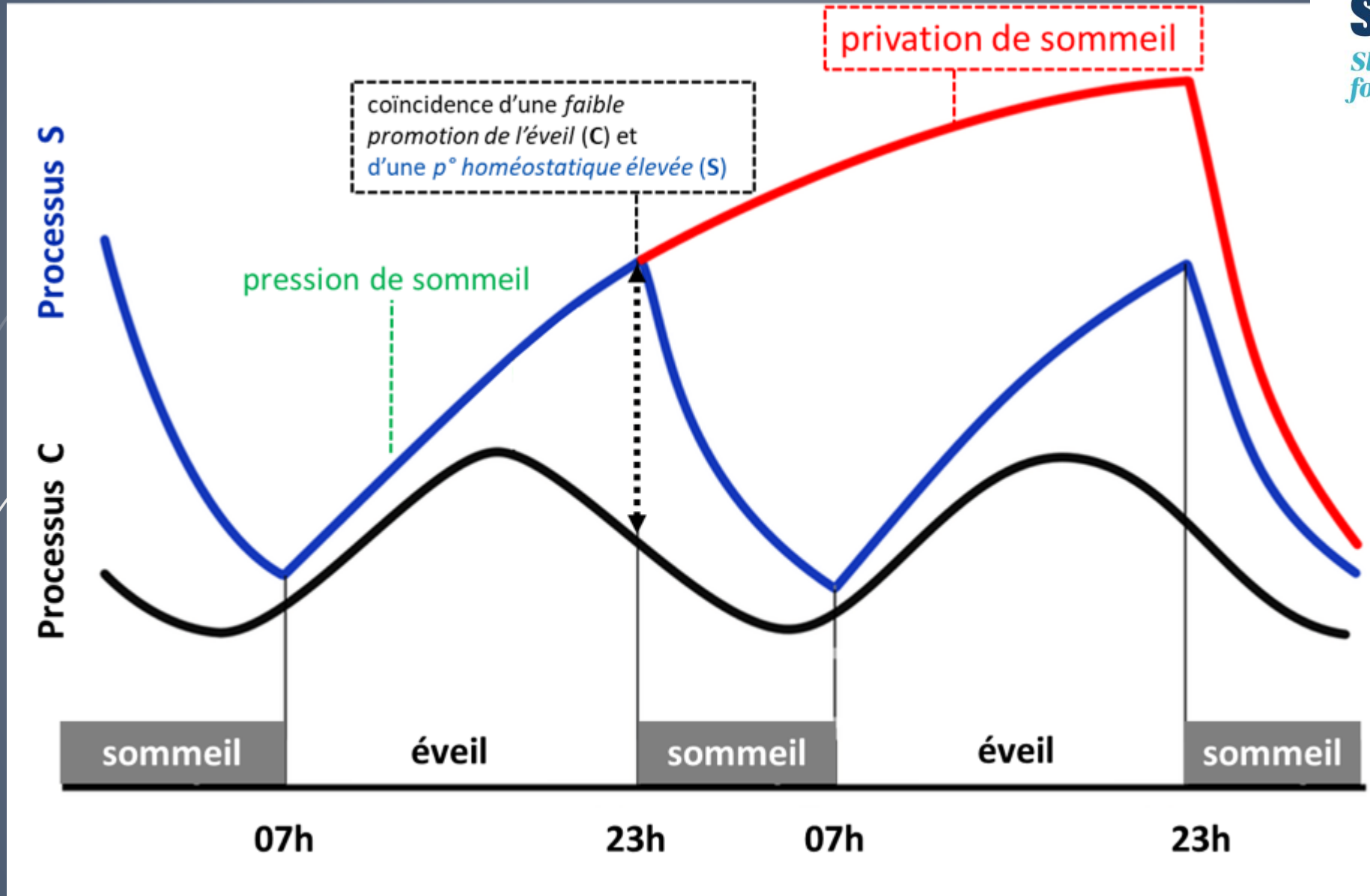


Figure 6: Processus du sommeil

I- Neurobiologie du sommeil 7/13

14

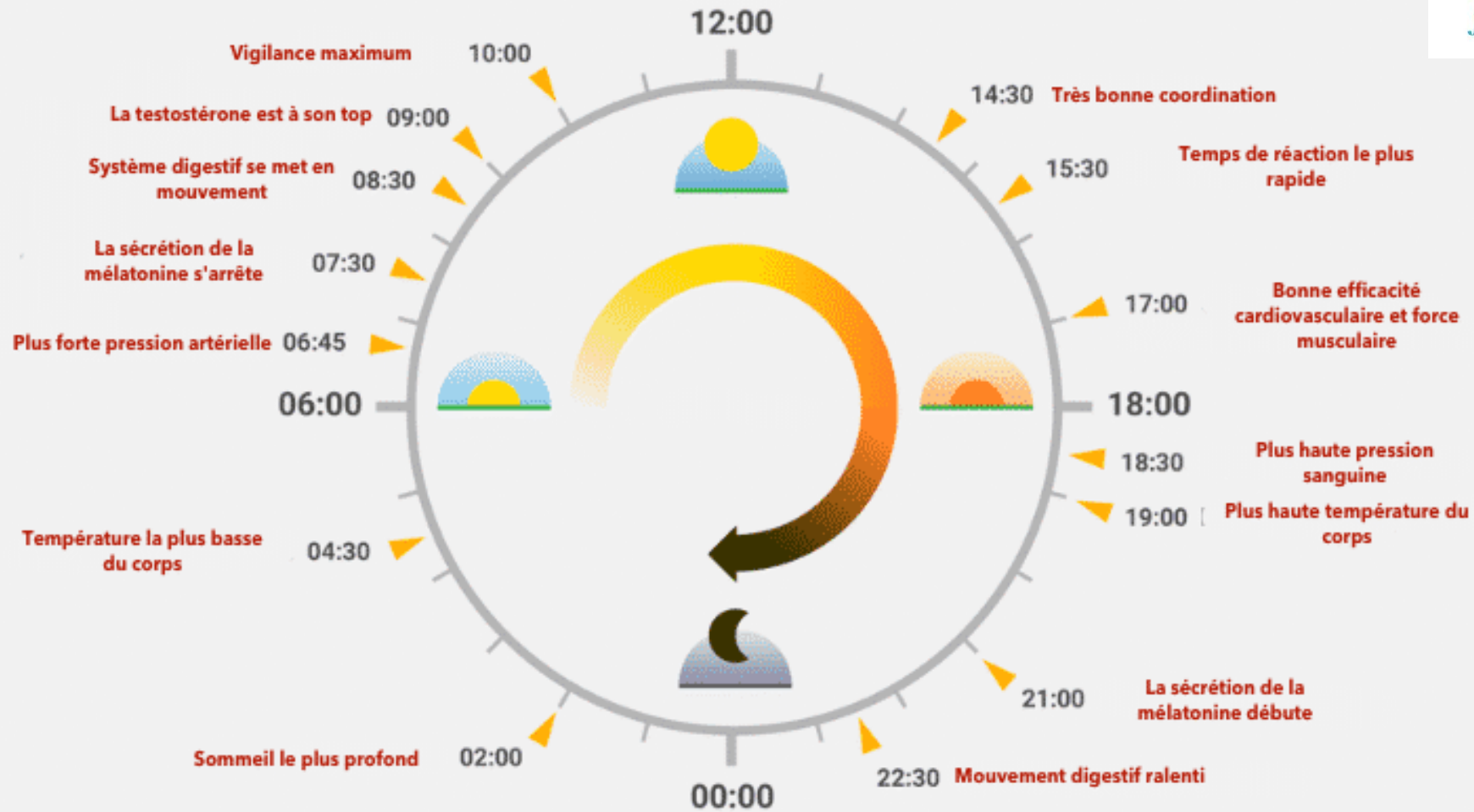


Figure 7: rythme circadien biologique

I- Neurobiologie du sommeil 8/13

15

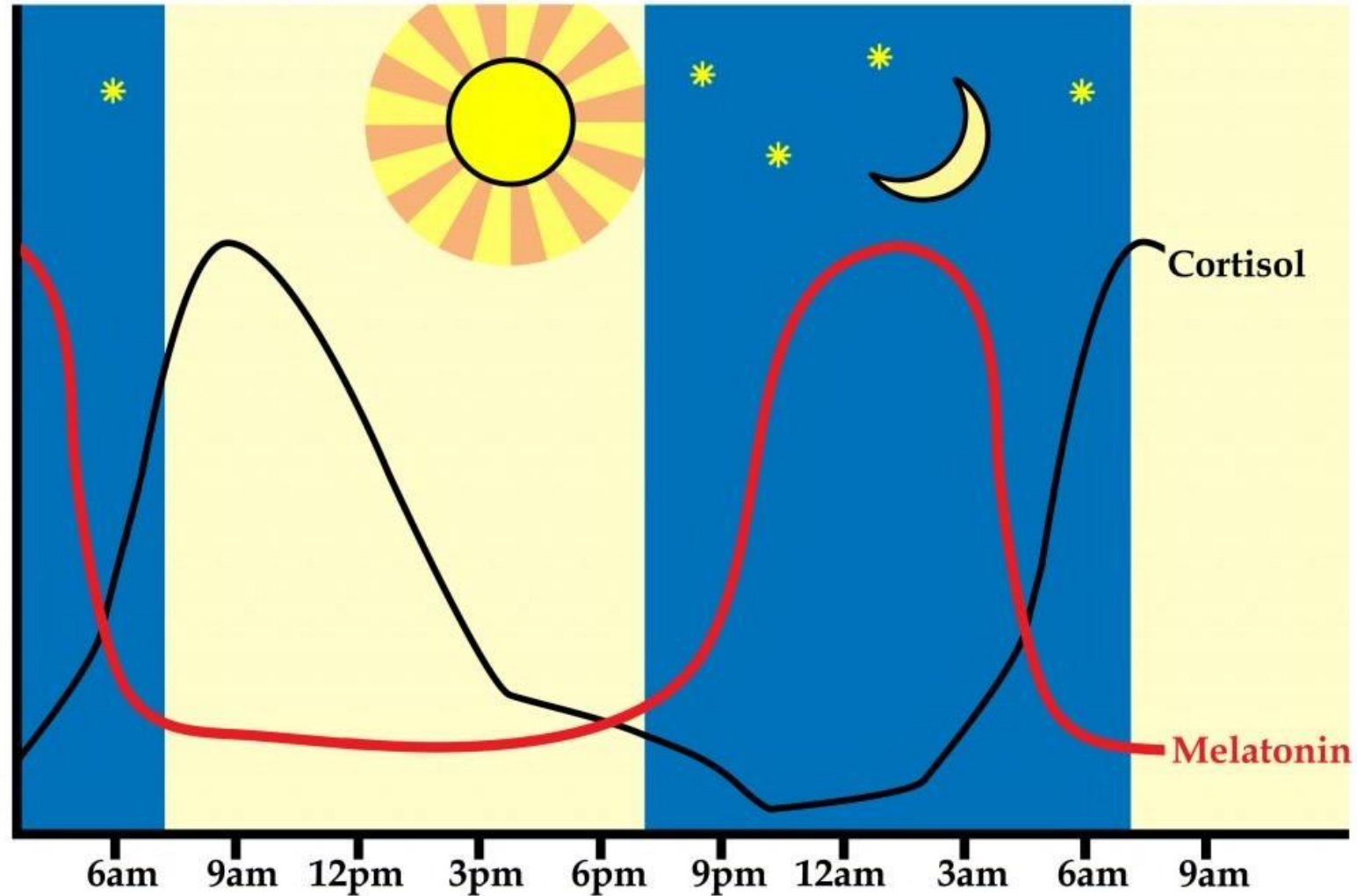


Figure 8: Rythme circadien mélatonine/cortisol

I- Neurobiologie du sommeil 9/13

Tableau I: besoins en sommeil selon l'âge

Age	Besoins
3-12 mois	14 à 15 heures
1-3 ans	12 à 14 heures
3-5 ans	11 à 13 heures
6-12 ans	10 à 11 heures
12-18 ans	8,5 à 9,5 heures
18 à 64 ans	7 à 9 heures
> 65 ans	7 à 8 heures

I- Neurobiologie du sommeil 10/13

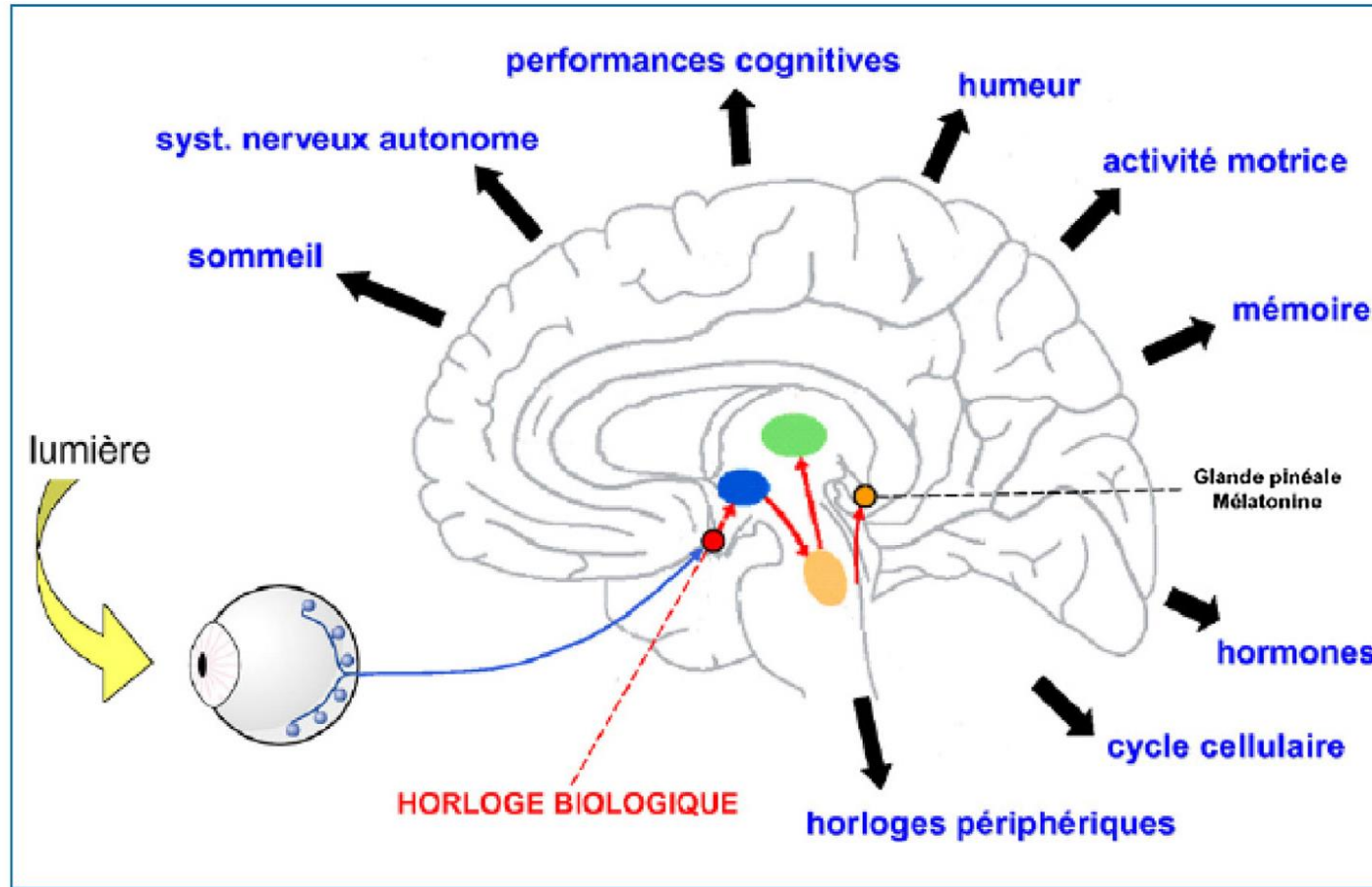


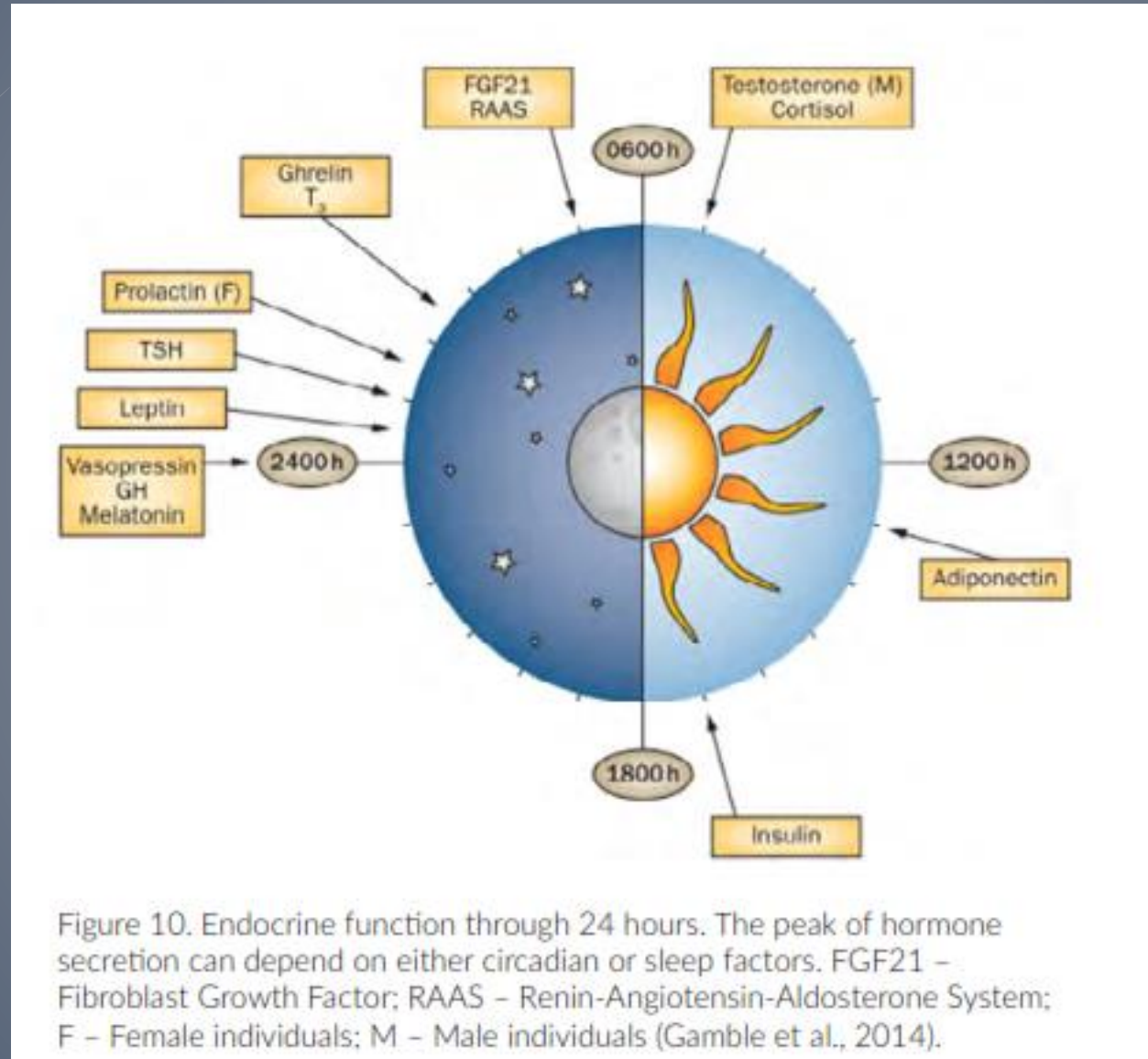
FIGURE 2

Représentation schématique des fonctions biologiques contrôlées par l'horloge biologique circadienne (liste non exhaustive)

Les structures indiquées en couleurs sont respectivement, en rouge : le noyau suprachiasmatique ; en orange : la glande pinéale ; en bleu : l'hypothalamus ; en beige : le tronc cérébral ; en vert : le thalamus. (Copyright Gronfier 2018).

I- Neurobiologie du sommeil 11/13

18



I- Neurobiologie du sommeil 12/13

19

Tableau II: Conséquence de la privation du sommeil

Hormone	Fonction	Sommeil	Privation de sommeil	Conséquence
ACTH, Cortisol	Métabolisme	↘	↗	cardiovasculaire
TSH	Métabolisme	↘	↗	Dysthyroïdie
Prolactine	Lactation	↗	↘	Baisse Lactation
GH	Croissance	↗	↘	Trouble croissance
FSH et LH	Spermatogénèse Cycle menstruel	↗	↘	Trouble de la reproduction
SRAA		↗	↘	IR, nycturie
Leptine	↘ poids	↗	↘	Obésité
Ghreline	↗ poids	↘	↗	Obésité
Température		↘	↗	↗ TA

Le système glymphatique!

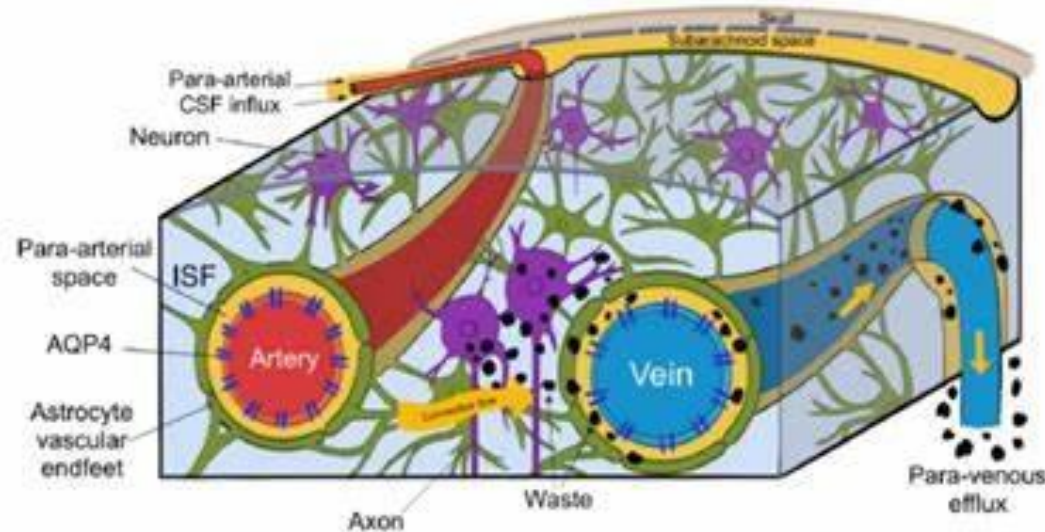


Figure 3. (Figure illustrated by Jessamyn Camille Reddy, adapted from; [2] p. 16) This figure depicts the circulation of cerebrospinal fluid (CSF) and its interchange with interstitial fluid (ISF), CSF entering the perivascular space of penetrating arteries, then through convective flow clearing waste products into the perivenous spaces, ultimately leaving the brain through paravenous efflux routes.



DANIK LEGAULT N.D.A.
Nutrition fonctionnelle

Figure 11: nettoyage du cerveau: système glymphatique

II- Signes Fonctionnels

II- Signes fonctionnels 1/4

22

- Somnolence diurne excessive
- Fatigue
- Ronflements
- Eveils nocturnes fréquents
- Difficulté à s'endormir et à rester endormi
- Sommeil non reposant
- Sécheresse buccale ou respiration buccale
- Congestion nasale
- Céphalées matinales
- Sudations nocturnes
- Pauses respiratoire/apnée
- Troubles concentration

II- Signes fonctionnels 2/4

23

Tableau III: ATCD à rechercher

Facteurs	Items
Statut matrimonial	Célibataire, divorcé, veuf
Profession	Conducteur, pilote, travail de nuit
Conditions de vie	Environnement de sommeil Hygiène du sommeil Voisin de lit
Habitudes de vie	Tabac, alcool, café, prise de poids

II- Signes fonctionnels 3/4

24

Système	
Général	Prise de poids, fatigue, fièvre, anorexie
Cutanéomuqueux	Prurit, érythème, eczéma
OSO	Douleur, congestion nasale, rhinite allergique, atteinte dentaire
Cardiovasculaire	Douleur thoracique, palpitation, dyspnée, œdème
Neurologique	Céphalées, faiblesse, convulsion, amnésie, trouble attention
Gastro-intestinal	Nausées, vomissements, douleurs abdominales, dysphagie
Psychiatrique	Humeur, dépression, anxiété
Musculo-squelettique	Arthralgie, myalgie
respiratoire	Dyspnée, wheezing, toux
Génito-urinaire:	Nycturie, dysurie

II- Signes fonctionnels 4/4

25

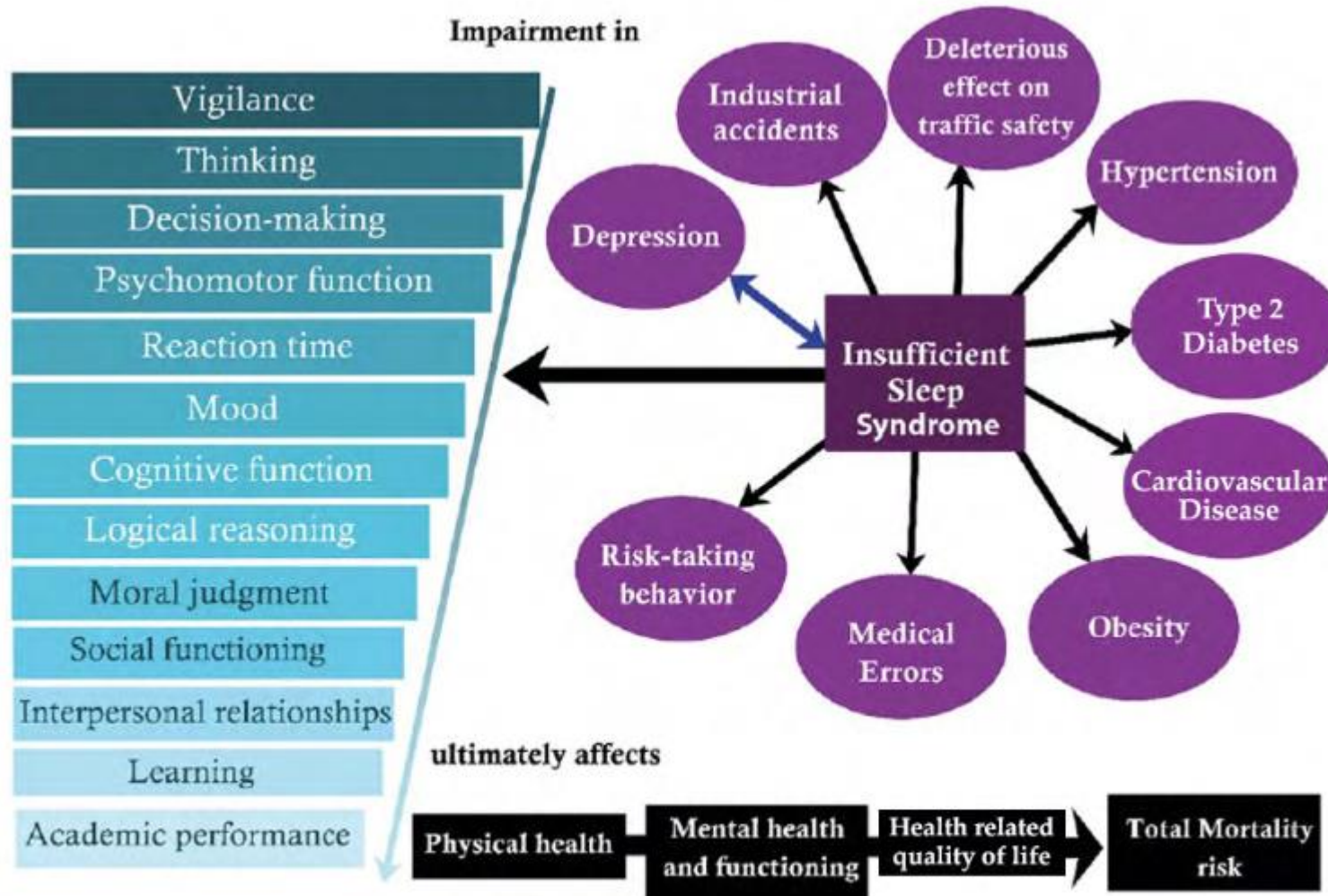
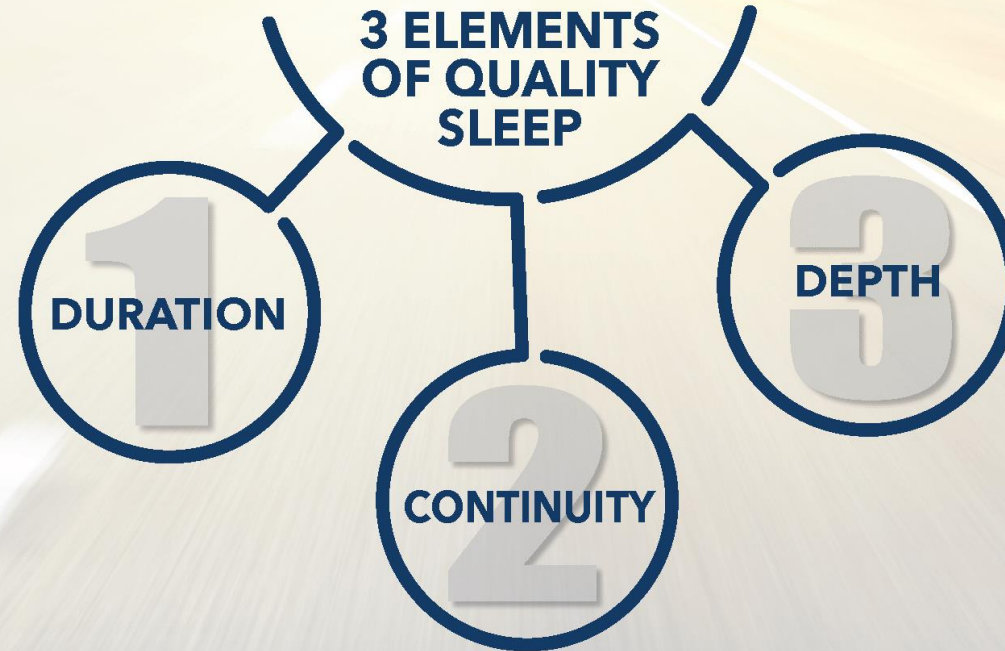


Figure 12. Sleep deficit effect. Adopted from: Chattu VK, Sakhamuri SM, Kumar R, Spence DW, BaHammam AS, Pandi-Perumal SR. Insufficient Sleep Syndrome: Is it time to classify it as a major noncommunicable disease?. Sleep Science. 2018 Mar;11(2):56.

III- HYGIENE DU SOMMEIL

III- Hygiène du sommeil 1/6

27

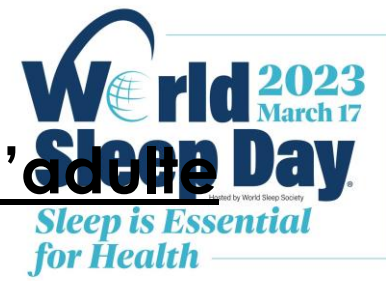


1 DURATION
The length of sleep should be sufficient for the sleeper to be rested and alert the following day.

2 CONTINUITY
Sleep periods should be seamless without fragmentation.

3 DEPTH
Sleep should be deep enough to be restorative.

III- Hygiène du sommeil 2/6



28 Recommandations World Sleep Society pour le sommeil chez l'adulte

- 1. Établissez une **heure de coucher et de réveil régulière**.
- 2. Si vous avez l'habitude de faire la sieste, **ne dépassez pas 45 minutes de sommeil diurne**.
- 3. **Évitez l'ingestion excessive d'alcool 4 heures avant le coucher et ne fumez pas**.
- 4. **Évitez la caféine 6 heures avant le coucher**. (café, thé, sodas et chocolat).
- 5. **Évitez les aliments lourds, épicés ou sucrés 4 heures avant le coucher**. Une collation légère avant le coucher est acceptable.

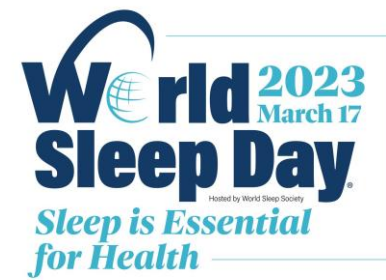
III- Hygiène du sommeil 3/6

29

Recommandations World Sleep Society pour meilleur sommeil

l'adulte

- ➔ 6. **Faites de l'exercice régulièrement**, à distance du coucher.
- ➔ 7. Utilisez une **literie confortable et accueillante**.
- ➔ 8. Trouvez un **réglage confortable de la température de sommeil et gardez la pièce bien ventilée**.
- ➔ 9. **Evitez tous les bruits gênants et réduisez autant de lumière que possible**.
- ➔ 10. **Réservez votre lit pour dormir et avoir des relations sexuelles**, en évitant son utilisation pour le travail ou les loisirs en général.

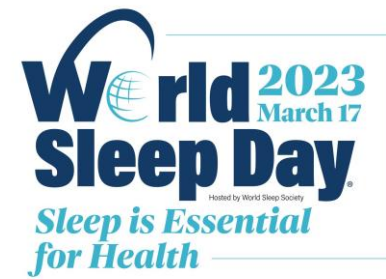


WORLD SLEEP SOCIETY'S ROAD TO BETTER SLEEP



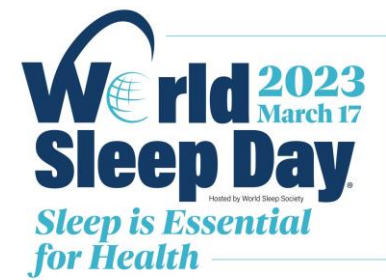
III- Hygiène du sommeil 5/6

31



- ➔ **Recommandations World Sleep Society pour un sommeil plus sain chez les enfants**
- ➔ 1 Demandez à votre enfant de se coucher à la même heure tous les soirs, de préférence avant 9h00.
- ➔ 2. Votre enfant devrait avoir un horaire de sieste adapté à son âge.
- ➔ 3. Établissez une routine cohérente et positive à l'heure du coucher (cela peut inclure le brossage des dents, les chansons, les histoires au coucher).
- ➔ 4. La chambre à coucher doit être propice au sommeil – fraîche, sombre et calme.
- ➔ 5. Encouragez votre enfant à s'endormir de façon autonome.

III- Hygiène du sommeil 6/6



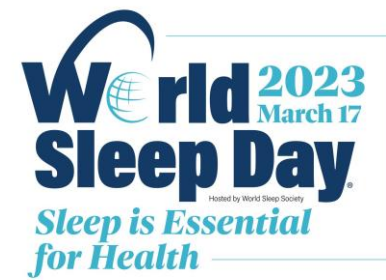
3 Recommandations World Sleep Society pour un sommeil plus chez les enfants

- ➔ 6. Votre enfant devrait éviter la lumière vive au coucher et pendant la nuit, et augmenter l'exposition à la lumière le matin.
- ➔ 7. Demandez à votre enfant d'éviter les repas lourds et les exercices vigoureux près de l'heure du coucher.
- ➔ 8. Gardez tous les appareils électroniques, y compris les téléviseurs, les ordinateurs et les téléphones cellulaires, hors de la chambre de l'enfant et limitez l'utilisation d'appareils électroniques avant le coucher.
- ➔ 9. Votre enfant devrait éviter la caféine, y compris de nombreux sodas, cafés et thés (ainsi que du thé glacé) et le chocolat.
- ➔ 10. Demandez à votre enfant de garder un horaire quotidien régulier, y compris des heures de repas régulières.

Conclusion

Conclusion 1/2

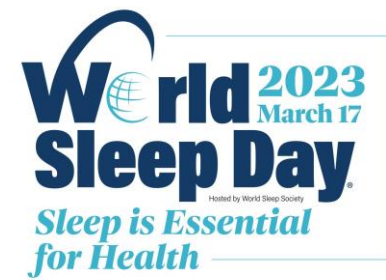
34



- « Ce n'est pas parce que le sommeil est un comportement naturel que le sommeil doit être tenu pour acquis. » Fang Han, MD, coprésident de la **Journée mondiale du sommeil 2023**
- « Les gens devraient penser au sommeil comme ils le font pour d'autres comportements sains importants tels que l'exercice - comme quelque chose à réfléchir et, le cas échéant, à améliorer afin que l'on puisse se sentir mieux et rester en meilleure santé au fil du temps. » - Lourdes DelRosso, MD, PhD, coprésidente de la **Journée mondiale du sommeil 2023**

Conclusion 2/2

35



- « Nos patients et les personnes de tous âges à travers le monde peuvent améliorer leur santé et leur bien-être généraux en donnant la priorité au sommeil et en adoptant des stratégies pour améliorer le sommeil et la santé circadienne. Plus nos membres, les organisateurs d'activités et les médias peuvent partager des connaissances fondées sur des données probantes sur le sommeil et la santé circadienne, mieux c'est. **Phyllis C. Zee, MD, PhD, présidente de la World Sleep Society**

Take home messages

36

- Message clé 1 : Trois éléments pour un sommeil sain: durée suffisante, continuité, et profondeur
- Message clé 2 : Le sommeil est essentiel à la santé. C'est un pilier essentiel de la santé, comme la nutrition et l'activité physique. Il aide à la mémoire, l'apprentissage, l'élimination des déchets du cerveau, à la santé du cerveau, le système immunitaire, maintien de l'énergie du corps

Take home messages

37

- Un mauvais sommeil peut occasionner l'obésité, au diabète, aux maladies coronariennes et à la mortalité cardiovasculaire; réduire la réponse immunitaire, créant une plus grande susceptibilité aux infections qui réduisent davantage la qualité du sommeil.
- Un mauvais sommeil peut entraîner une réduction des temps de réaction, une altération du jugement et des troubles cognitifs ayant un effet similaire à celui de l'intoxication à l'alcool.
- La somnolence peut nuire à la conduite sécuritaire même si le conducteur ne s'endort pas.

World Sleep Day March 17, 2023

Hosted by World Sleep Society

Sleep is Essential for Health

38



MERCI



Le Sommeil est essentiel pour la santé