

## La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil

### Apnée du sommeil et insomnie : des liens ?

**Soutenez-nous !**

#### **EDITO**

**Apnée du sommeil, insomnie, parasomnies, syndrome des jambes sans repos, les troubles du sommeil sont nombreux ! Les connaissez-vous bien tous ?**

Passant **1/3 de nos vies à dormir**, il nous semble intéressant d'élargir nos connaissances sur le sommeil ! Ce mois-ci, nous vous proposons de revenir sur d'autres troubles du sommeil, et tout particulièrement sur **l'insomnie, le plus répandu**. Qu'est-ce que c'est ? A quoi est-elle due ? A-t-elle des liens avec l'apnée du sommeil ? Un spécialiste vous en dit plus !

C'est l'occasion de rappeler **que le sommeil est vital** et qu'il est important d'en prendre soin ! Notre spécialiste vous donne ses **conseils pour favoriser un bon sommeil**.

Le monde du sommeil est riche et passionnant. Nous vous proposerons de le découvrir au fil des numéros de la newsletter. N'hésitez pas à nous poser vos questions !

Nous tenions enfin à vous remercier de votre grande mobilisation et participation aux actions organisées dans le cadre de la **journée nationale du sommeil** ! D'autres rendez-vous sont prévus (voir rubrique agenda).

Bonne lecture !



**Dr Marc SAPENE**  
**Pneumologue à Bordeaux**  
**Président d'Alliance Apnées du Sommeil**

## LE COIN DE LA SCIENCE

### Le sommeil et ses troubles : point sur l'insomnie !



Questions posées au Dr Christophe SUREAU  
spécialiste des maladies du sommeil et de la vigilance

#### Le sommeil, c'est quoi ?

**Dr CS :** Le sommeil est un état particulier qui se traduit par une **suspension périodique, brève et réversible de la vie consciente.**

Tous les êtres vivants dorment, certains plus ou moins que d'autres. Chez l'animal, un python dormira 18h par jour, la girafe 3h, le cheval 2h etc. Même une bactérie dort ! Et chacun a sa façon de dormir. Par exemple, le sommeil est plus important en début de vie chez les mammifères sauf chez le petit dauphin qui se passe de dormir pendant ses premiers mois.

Dans tous les cas, **le sommeil doit être satisfaisant dans sa quantité et sa qualité.** C'est un **besoin vital** : on ne peut pas vivre sans dormir. Il est indispensable à la régénération des cellules de notre corps et de notre cerveau. On estime la **durée idéale de sommeil entre 7h30 et 8h par nuit**, étant entendu que certains d'entre nous peuvent avoir besoin de plus ou moins de sommeil pour être en forme.

Chez l'homme, il existe **de nombreux troubles du sommeil**. Ils peuvent être respiratoires (l'apnée obstructive du sommeil), neurologiques (le syndrome des jambes sans repos, la narcolepsie) ou encore psychologiques (l'insomnie).

#### L'insomnie... de quoi s'agit-il exactement ?

**Dr CS :** On estime qu'**1 Français sur 5 souffre d'insomnie**<sup>1</sup>. L'insomnie se manifeste de plusieurs façons : des difficultés lors de l'endormissement, des réveils à répétition durant la nuit ou un réveil à une heure trop avancée le matin par rapport à son heure habituelle.

Le sommeil est alors de mauvaise qualité et non récupérateur. Le jour, les **conséquences sur la qualité de vie sont importantes** : grande fatigue, humeur variable, irritabilité, difficultés à se concentrer, à mémoriser. Elle peut-être soit transitoire (quelques jours, semaines), soit s'installer dans la durée durant plusieurs mois, voire des années (devenir chronique).

---

<sup>1</sup> Chiffre de l'institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)

Les insomnies sont essentiellement liées à un élément perturbateur dans l'environnement extérieur dans lequel nous évoluons ou dans notre quotidien. Cela entraîne des émotions fortes : stress, anxiété, pensées négatives qui ressurgissent et « tournent en rond » lors de l'endormissement, voire un syndrome dépressif. Ces troubles psychologiques perturbent le sommeil.

Il faut souligner aussi que certaines insomnies sont tout simplement liées à notre rythme de vie ou à notre comportement. Il y a là des solutions faciles à mettre en place pour les éviter (voir les conseils pour une bonne hygiène de sommeil).

## Il y a-t-il un lien entre l'insomnie et les différents troubles du sommeil ?

**Dr CS :** Très souvent des maladies s'influencent mutuellement.

Dans le cas de **l'apnée du sommeil**, les pauses respiratoires durant le sommeil entraînent des micro-éveils qui permettent de relancer la respiration. On ne se rend pas compte de ces micro-éveils. Mais les apnées peuvent aussi déclencher des éveils plus longs et quelquefois des difficultés au réendormissement, c'est le début d'une insomnie dite secondaire.

Par ailleurs, les apnées du sommeil comme les insomnies sont des troubles du sommeil fréquents dans la population générale, on peut donc aisément rencontrer des personnes avec les deux maladies qui vont s'aggraver mutuellement.

De même, le **syndrome des jambes sans repos** provoque au coucher des sensations très désagréables dans les jambes obligeant la personne qui en souffre à se lever et à bouger. Cela peut perturber également l'entrée dans le sommeil.

## Avez-vous un message à faire passer ?

**Dr CS :** Les conséquences d'un manque ou d'un mauvais sommeil peuvent être importantes aussi bien sur le bien-être, la qualité de vie que sur la santé. Pour citer quelques exemples, cela peut occasionner de la somnolence, des troubles de l'attention, de la mémoire, de l'humeur (irritabilité etc.), une baisse d'efficacité au travail... Sur la santé, à plus ou moins long terme, cela peut favoriser le risque cardiovasculaire, mais aussi la prise de poids, le diabète etc.

Il est donc **important de prendre soin de son sommeil**. En cas de doute ou de trouble gênant, il ne faut pas hésiter à demander un avis à son médecin traitant ou à un spécialiste des questions du sommeil afin d'éviter l'apparition d'autres troubles.

Il faut être parfaitement sensibilisé au fait que **le sommeil est un élément vital**. On ne passe jamais beaucoup de temps sans manger et sans boire. C'est la même chose pour le sommeil ! Mon crédo ?

**« Il faut dormir pour vivre  
et dormir bien pour vivre bien! »**

## PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL



### Quelles recommandations donnez-vous à vos patients ?

#### Point avec le Dr Christophe SUREAU

Ce sont des règles simples dont les effets bénéfiques sur le sommeil et l'apparition de troubles ont été prouvés scientifiquement. Répéter ces règles permet au cerveau de les enregistrer et ainsi d'envoyer les bons messages à **l'horloge biologique qui régule les phases « sommeil- éveil »**.

#### **1. Réguler son exposition à la lumière.**

**L'horloge biologique est fortement influencée par la lumière.** La **mélatonine** est l'hormone qui favorise l'entrée dans le sommeil et qui permet de glisser progressivement dans les bras de Morphée. Elle ne supporte pas la lumière ! Si vous avez une exposition à la lumière trop forte, cela entraîne une baisse de la production de mélatonine, et donc impacte la qualité et la quantité du sommeil.

Le jour, il est bien entendu important de s'exposer autant que possible à la lumière du soleil pour ne pas perturber l'horloge biologique. Mais le soir privilégiez le noir complet ou les lumières tamisées si vous devez sortir du lit. Une heure avant de vous coucher, baissez progressivement les lumières (privilégiez la lampe de chevet à la place de la lumière générale au plafond).

#### **2. Stopper l'utilisation des écrans informatiques au moins 1h30 avant l'heure du coucher.**

Les nouvelles technologies, et surtout les écrans informatiques (téléphones portables, tablettes, ordinateurs) délivrent beaucoup de lumière et surtout de **la lumière bleue**. Cette quantité de lumière donne un signal au système de régulation du sommeil. Les écrans, regardés trop près de l'heure prévue du coucher, **empêchent l'endormissement et un bon sommeil**.

Ponctuellement, par exemple s'il y a un travail urgent à terminer, il est possible d'utiliser des écrans filtrants ou des lunettes filtrantes qui vont diminuer la quantité de lumière bleue, celle qui a plus d'impact sur l'horloge biologique.

#### **3. Eviter de pratiquer une activité physique et sportive après 18h.**

Il est important de pratiquer une activité physique en journée car cela favorise l'endormissement le soir et participe à réduire l'état d'anxiété<sup>2</sup>. Cependant, après 18h et à l'approche du coucher, **favorisez des activités relaxantes** qui détendent : lecture, bain/douche chaud, musique, yoga etc.

#### **4. Avoir une alimentation adaptée le soir.**

Ce que vous mangez le soir peut influencer votre sommeil. Favorisez une alimentation variée et équilibrée et régulez les quantités dans l'assiette. En effet, un dîner trop lourd allonge le temps de digestion. De même si vous dinez trop léger, votre corps vous le signalera (ballonnements, crampes d'estomac) et vous empêchera de dormir.

Café, thé, alcool, tabac sont des produits à éviter à partir de 17h.

<sup>2</sup> Sur ce sujet : voir newsletter n°5

Toutes les drogues sont à proscrire en général. Leur effet est toujours néfaste sur le sommeil.

L'alcool et le cannabis peuvent avoir un effet « relaxant » (anxiolytique) et permettre de s'endormir plus facilement, mais entraînent toujours une déstructuration de la seconde partie de nuit et donc globalement un mauvais sommeil. Sans compter que l'alcool entraîne une augmentation des apnées<sup>3</sup> !

### **5. Ecouter son corps et respecter son rythme de sommeil.**

Essayez d'être le plus régulier possible dans vos heures de sommeil pour ne pas perturber les cycles du sommeil. Il est aussi important de ne pas ignorer les premiers signes de l'entrée dans le sommeil (les bâillements) ni ceux de l'éveil. En effet si vous restez au lit éveillé, votre cerveau va finir par enregistrer que le lit n'est pas uniquement un lieu de sommeil.

### **6. Environnement de la chambre à coucher.**

**Favorisez le noir complet.**

**Baissez la température de la pièce** (autour de 20°). La baisse de la température du corps favorise l'entrée dans le sommeil. Avoir trop chaud la retarde. Si vous êtes frileux, privilégiez une couverture supplémentaire !

**Aérez votre chambre tous les jours** : cela est important pour purifier votre air intérieur (éliminer les polluants), et ne sera que bénéfique pour l'oxygénation du cerveau la nuit.

### **7. Attention aux somnifères !**

Les somnifères sont des produits relativement efficaces, qui mettent au repos les centres de l'éveil. Il convient de **rester prudent avec leur utilisation**<sup>4</sup>, voire de les éviter autant que possible. En effet ceux-ci ne produisent pas du « vrai sommeil » mais le favorisent. De plus, ils peuvent entraîner des effets secondaires non négligeables sur la santé tel le risque d'accident. Une utilisation continue et prolongée expose aussi au **risque d'accoutumance**. Celui-ci est dû à la perte d'efficacité relative qui implique d'augmenter les doses pour obtenir le même effet, c'est le début d'un cercle vicieux ! Il faut donc utiliser ces produits de manière ponctuelle, par exemple lors de rythmes de sommeil décalés (travail posté, voyages avec décalage horaire). On peut aussi les utiliser régulièrement mais obligatoirement sur des périodes les plus courtes possibles (pas plus de 8 semaines). Si les insomnies persistent, le mieux est d'en discuter avec son médecin qui pourra conseiller et orienter pour trouver une solution.



## **ACTUALITES**

**Samedi 7 mai 2016** = L'association SAS40 organise une journée sur l'apnée du sommeil à Tartas (40). Pour recevoir le programme et participer : [moussouannie@gmail.com](mailto:moussouannie@gmail.com)

**Parlez-en autour de vous !**

**Vous participerez vous aussi à faire connaître cette maladie.**

<sup>3</sup> Sur ce sujet : voir newsletter n°1

<sup>4</sup> Nous reviendrons dans un numéro spécial sur la question des somnifères.

**Cette newsletter vous a plu ?  
Faites un don pour soutenir nos actions !**

---

**Pour plus d'information, rendez-vous sur : [www.allianceapnees.org](http://www.allianceapnees.org)**

**Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux !**



[www.facebook.com/allianceapnees](http://www.facebook.com/allianceapnees)



@allianceapnees



Découvrez nos vidéos sur Youtube



Google+

---

### **POUR NOUS CONTACTER**

**Téléphone** : 01 41 31 61 60

**Mail** : [contact@allianceapnees.org](mailto:contact@allianceapnees.org)

**Adresse** : 66 rue des Tilleuls, 92100 Boulogne Billancourt

### **MENTIONS LEGALES**

La Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil – newsletter mensuelle – Alliance Apnées du Sommeil, 66 rue des Tilleuls – 92100 Boulogne-Billancourt – Tél : 01 41 31 61 60 – Directeur de publication : Dr Marc Sapene – Comité de rédaction : Dr Robert Clavel, Dr Yves Grillet, Dr Hervé Pégliasco, Dr Vincent Puel, Dr Luc Réfabert, Mme Christine Rolland, Dr Marc Sapene, Mlle Odile Sauvaget, Dr Bruno Stach.

---

### **ABONNEZ-VOUS !**

---

**Je souhaite recevoir gratuitement la Lettre d'Alliance Apnées du Sommeil**

**NOM** : ..... **Prénom** : .....

**Adresse mail** : .....

**OU PAR COURRIER (adresse postale)** : .....

.....

.....

**RAPPEL** : Vos données personnelles seront strictement utilisées pour votre abonnement à la newsletter et ne seront pas communiquées à des tiers. Par ailleurs, conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 juillet 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant. Vous aurez ainsi la possibilité de vous désinscrire de la newsletter à tout moment, facilement et rapidement. Pour exercer votre droit vous pouvez nous contacter aux coordonnées indiquées ci-dessus.