



BULLETIN

info-sommeil

www.laclefdu sommeil.ca

© La clef du Sommeil inc.



QUAND LA FATIGUE S'INSTALLE AU QUOTIDIEN

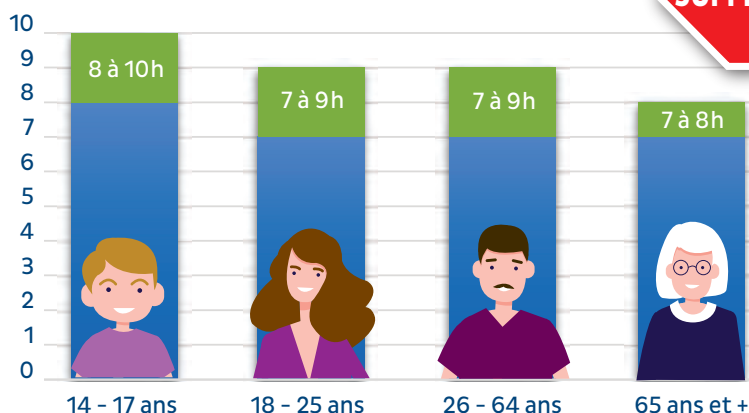
L'importance de l'hygiène du sommeil

La plupart d'entre nous avons déjà traversé une période de fatigue. Que ce soit en raison du stress, d'un surmenage, des changements de température, des changements hormonaux, d'une infection ou d'autres facteurs... La fatigue peut rapidement s'accumuler et devenir handicapante. Il est important de se rappeler qu'il faut d'abord se questionner sur nos propres habitudes de vie lorsque des signes de fatigue surviennent.



DORMEZ-VOUS ASSEZ?

Les recommandations actuelles¹



SAVIEZ-VOUS QU'ENVIRON
1 ADULTE SUR 4^e
NE DORT PAS
SUFFISAMMENT?

LA SIESTE, BON OU MAUVAIS?

La sieste peut être un bon allié pour rattraper une dette de sommeil. Mais, il y a quand même certaines règles à respecter pour éviter de débalancer votre sommeil la nuit tombée.



Durée idéale⁹
20 - 30 minutes



Moment idéal⁹
Entre 13h et 15h



Endroit idéal⁹
Endroit frais, sombre et tranquille

LES CONSÉQUENCES D'UNE DETTE DE SOMMEIL

Une durée de sommeil de moins de 6h présente des risques accrus à différents niveaux.⁴



- ↓ Capacité à prendre des décisions
- ↓ Capacité de communiquer
- ↓ Mémoire
- ↓ Niveau d'attention
- ↓ Capacités physiques
- ↓ Rendement/productivité
- ↑ Risques d'accident accrus

APPORTE AUSSI
DES RISQUES
IMPORTANTES SUR
LA SANTÉ

- **Prise de poids** favorisée (baisse de production de leptine, l'hormone qui régule l'appétit)⁸
- Plus de risques d'attraper un **virus** (baisse d'efficacité du système immunitaire)⁸
- Plus de risques de faire une **dépression**⁸
- 48% plus de risques de faire un **infarctus**⁷

BIEN DORMIR, ÇA S'APPREND

Quelques conseils pour aider à régulariser son sommeil.³

MAINTIEN D'UN HORAIRE LEVER ET COUCHER RÉGULIER

Aide à régulariser notre horloge biologique.



AVOIR DE BONNES HABITUDES DE VIE DONT L'EXERCICE PHYSIQUE

Favorise un meilleur niveau d'énergie dans la journée et une meilleure qualité de sommeil.



AJUSTEZ LA TEMPÉRATURE ET LE CONFORT DE VOTRE CHAMBRE

Température idéale entre 18 et 20 degrés, obscurité, silence, confort du lit et oreiller.



RESPECTEZ VOS BESOINS ET RYTHMES DE SOMMEIL

Aller se coucher dès les premiers signes de sommeil (bâillements, paupières lourdes)



EXPOSEZ-VOUS À LA LUMIÈRE DU JOUR

Particulièrement le matin pour aider à réguler votre horloge biologique.



MODÉREZ LA CONSOMMATION D'EXCITANTS APRÈS 14H

La caféine prolonge le temps d'endormissement et peut créer plus d'éveils la nuit.



ÉVITEZ LES ÉCRANS 1 À 2H AVANT LE COUCHER

La lumière bleutée des écrans supprime la sécrétion de mélatonine, qui est l'hormone du sommeil.



PRENEZ UN SOUPER ÉQUILIBRÉ

Prendre un repas trop lourd en fin de soirée prolonge la digestion.



ACTIVITÉ CALME EN SOIRÉE ET AVANT LE COUCHER

Pratiquer une activité trop stimulante pourrait retarder l'endormissement.

LA FATIGUE PERSISTE?

Malgré tous vos efforts, la fatigue ne diminue pas? Vous êtes peut-être atteint d'un trouble du sommeil.

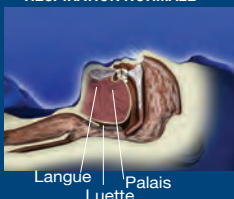
- **Apnée du sommeil**
- **Insomnie**
- **Narcolepsie**
- **Bruxisme**
- **Jambes sans repos**
- **Somnambulisme**
- **Troubles du comportement en sommeil paradoxal**

La liste est longue puisqu'il existe en réalité plus de 80 troubles du sommeil différents.⁵

Saviez-vous que l'un des troubles du sommeil le plus commun est... **L'APNÉE DU SOMMEIL ?**

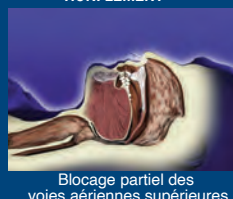
Ce trouble touche près de 10% de la population générale et se caractérise par un affaissement des muscles de la gorge et de la langue, qui occasionne des arrêts respiratoires temporaires. Ceci a pour conséquence un sommeil fragmenté et non-récupérateur.³

RESPIRATION NORMALE



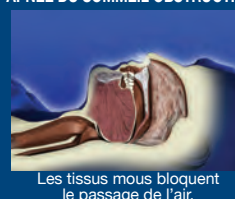
Langue
Palais
Luette

RONFLEMENT



Blocage partiel des
voies aériennes supérieures

APNÉE DU SOMMEIL OBSTRUCTIVE



Les tissus mous bloquent
le passage de l'air.

Besoin d'un dépistage? www.laclefdu sommeil.ca

Référence :

1. Centre de recherche Douglas, McGill, Sommeil et enfant : données scientifiques, Reut Gruber, Ph.D. 2. Diabète Québec, L'apnée du sommeil, Équipe des professionnelles de la santé de Diabète Québec, Août 2020 3. Poumon Québec, Apnée du sommeil, Révision août 2022 4. Centre Canadien d'hygiène et de sécurité au travail, Fatigue, 2023-04-05 5. Fondation sommeil, Classification internationale des troubles du sommeil, American Academy Of Sleep Medicine, 2006 6. Gouvernement du Canada, Les adultes canadiens dorment-ils suffisamment? 2019-09-06 7. PiLeJe Laboratoire, Conséquences du manque de sommeil sur la santé 8. Revue Défense Nationale 2022, Le sommeil et les conséquences du manque de sommeil : définitions et généralités, Mounir Chennaoui et Damien Léger, Pages 13 à 21 9. Sleep Fondation, Napping: Benefits and tips, Dr Abhinav Singh, November 2, 2023