



### BROCHURES ADDITIONNELLES PAR DES EXPERTS DU SOMMEIL

- Appareils dentaires
- Le sommeil et le vieillissement
- Bruxisme du sommeil
- La somnolence au volant
- L'insomnie
- Rythmes circadiens humains
- Stratégies pour travailleurs de nuit
- Narcolepsie et cataplexie
- Les rêves et les cauchemars
- Syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)
- Guide du patient sur les études du sommeil
- La thérapie positionnelle
- Enfants
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le sommeil et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Le sommeil normal

Notez que le contenu de ces brochures est protégé par les droits d'auteur de la Société canadienne du sommeil, à moins d'indication contraire.  
Rev 21/05/2020

### “UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ”

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la plaidoirie pour la médecine du sommeil et des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations visitez [css-scs.ca](http://css-scs.ca) ou écrivez à [info@css-scs.ca](mailto:info@css-scs.ca)

Canadian Sleep Society



Société Canadienne du Sommeil

## CONSEILS POUR PASSER UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

### 1. Prenez le temps de dormir.

Faites du sommeil une priorité dans votre vie; le sommeil est tout aussi important que l'alimentation et l'exercice pour un mode de vie sain. Dans notre monde où tout va à vive allure, trop de gens ne prennent simplement pas le temps de dormir. Vous accordez-vous suffisamment de temps au lit pour avoir le sommeil dont vous avez besoin? C'est une bonne idée de faire un suivi de la quantité de sommeil que vous avez en tenant un « journal du sommeil ».

### 2. Maintenez un horaire de sommeil régulier.

En règle générale, vous devez vous efforcer à maintenir un horaire de sommeil/de réveil régulier en vous levant à la même heure tous les matins, 7 jours par semaine. Si vous éprouvez des difficultés à dormir pendant la nuit, un horaire strict revêt encore plus d'importance.

### 3. Préparez le terrain pour le sommeil.

Créez un environnement de sommeil confortable sans la distraction du bruit et de la lumière. Assurez-vous d'avoir une température ambiante optimale. Peu avant le coucher, établissez une routine de relaxation et évitez le stress ou les appareils électroniques. De plus, évitez les substances contenant des stimulants peu avant l'heure du coucher (y compris les aliments, les boissons contenant de la caféine, les médicaments et la nicotine). Notez qu'une consommation excessive d'alcool le soir peut perturber votre sommeil plus tard dans la nuit en provoquant des éveils tôt le matin. L'exercice régulier peut être bon pour le sommeil, mais faites-en vers midi ou le début de l'après-midi de manière à ne pas perturber le sommeil. Par ailleurs, évitez les longues siestes ou les siestes en soirée et en fin d'après-midi. Évitez les repas lourds ainsi que les fluides trop près de l'heure du coucher. Enfin, réservez la chambre à coucher pour dormir et pour l'intimité – ne mangez pas, ne lisez pas et ne regardez pas la télévision au lit.



5

## JOURNAL DE SOMMEIL CONSENSUEL

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
DATE D'AUJOURD'HUI							
1. À quelle heure êtes-vous allé au lit?							
2. À quelle heure avez-vous essayé de vous endormir?							
3. Combien de temps a-t-il fallu pour vous endormir?							
4. Combien de fois vous êtes-vous réveillé, sans compter votre réveil final?							
5. Au total, quelle était la durée de ces éveils?							
6. À quelle heure s'est produit votre dernier éveil?							
7. À quelle heure vous êtes-vous levé du lit?							
8. Comment évalueriez-vous la qualité de votre sommeil?	<input type="checkbox"/> Très mauvais <input type="checkbox"/> Mauvais <input type="checkbox"/> Passable <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Très bon	<input type="checkbox"/> Très mauvais <input type="checkbox"/> Mauvais <input type="checkbox"/> Passable <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Très bon	<input type="checkbox"/> Très mauvais <input type="checkbox"/> Mauvais <input type="checkbox"/> Passable <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Très bon	<input type="checkbox"/> Très mauvais <input type="checkbox"/> Mauvais <input type="checkbox"/> Passable <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Très bon	<input type="checkbox"/> Très mauvais <input type="checkbox"/> Mauvais <input type="checkbox"/> Passable <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Très bon	<input type="checkbox"/> Très mauvais <input type="checkbox"/> Mauvais <input type="checkbox"/> Passable <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Très bon	<input type="checkbox"/> Très mauvais <input type="checkbox"/> Mauvais <input type="checkbox"/> Passable <input type="checkbox"/> Bon <input type="checkbox"/> Très bon
9. Commentaire (au besoin)							

Consensus Sleep Diary © 2011



6



Société Canadienne du Sommeil



Canadian Sleep Society

# Le sommeil normal

DE QUELLE QUANTITÉ DE SOMMEIL A-T-ON BESOIN?

LA SIESTE PENDANT LA JOURNÉE EST-ELLE BONNE POUR VOUS?

COMMENT LE SOMMEIL CHANGE-T-IL AU COURS DE LA VIE?

CONSEILS POUR PASSER UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Kimberly Cote, PhD.  
Département de psychologie, Université Brock  
St. Catharines, Ontario, Canada

[css-scs.ca](http://css-scs.ca)

Centre du sommeil de l'Atlantique  
Hôpital régional de Saint John  
506-648-6178

**Dormez là-dessus**

Campagne Nationale DORMEZ LÀ-DESSUS!

Cette campagne canadienne de santé publique se concentre sur le sommeil. Elle explique tout ce dont vous avez besoin de savoir sur le sommeil et propose des solutions aux personnes aux prises avec des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations: [www.dormezladessuscanada.ca](http://www.dormezladessuscanada.ca)



## DE QUELLE QUANTITÉ DE SOMMEIL A-T-ON BESOIN?

Les humains s'adaptent au cycle environnemental de lumière et d'obscurité de 24 heures au moyen de leurs horloges biologiques internes (voir Les rythmes circadiens humains). Chaque nuit, les adultes traversent une période de sommeil qui dure en moyenne 7,5 à 8 heures, mais qui peut varier entre 6 à 9 heures chez certains individus. Chaque personne doit déterminer son propre besoin de sommeil nocturne.

Vous pouvez déterminer cette quantité idéale de sommeil tout simplement en notant si vous vous sentez reposé le matin et alerte tout au long de la journée. Si aucune quantité de sommeil ne semble vous faire sentir reposé le lendemain, vous pourriez consulter un médecin. Celui-ci pourrait faire un dépistage des troubles du sommeil.

Les gens ont tendance à dormir plus longtemps la fin de semaine, soit en raison du temps libre supplémentaire dont ils disposent, soit à cause de la dette de sommeil accumulée pendant la semaine précédente. Il est important de comprendre que vous ne pouvez pas « rattraper » le sommeil perdu ou emmagasiner du sommeil pour plus tard en dormant davantage en fin de semaine.

Il faut savoir que le sommeil perdu chaque soir a des conséquences immédiates qui se font ressentir dès le lendemain, notamment sur le rendement au travail ou à l'école, ainsi que sur la sécurité routière. Ainsi, il est bénéfique de donner à votre corps le sommeil dont il a besoin pour optimiser l'apprentissage, la productivité, la sécurité, la santé.



## QU'EST-CE QU'UNE NUIT TYPIQUE DE SOMMEIL?

La profondeur et le caractère du sommeil subissent des changements prévisibles pendant la nuit. Les jeunes adultes en bonne santé s'endorment en 10-20 minutes. Par la suite, le dormeur passe par différentes phases de sommeil au cours de la nuit. En vous endormant, vos pensées se mettent à divaguer et vous êtes de moins en moins conscient du monde extérieur — cela s'appelle le stade 1 du sommeil.

Plus de la moitié de la nuit se passe au stade 2 du sommeil, une phase de sommeil relativement léger durant lequel il est facile de réveiller le dormeur. Le sommeil profond (aussi appelé sommeil à ondes lentes parce que les ondes de l'EEG sont lentes et larges) arrive principalement dans la première moitié de la nuit. Les stades 1, 2 et le sommeil à ondes lentes forment ensemble ce qu'on appelle le sommeil lent.

Le sommeil paradoxal (ou sommeil rapide) se produit environ toutes les 90 minutes pendant toute la nuit.

Vous pouvez donc vous attendre à 4-5 périodes de sommeil paradoxal par nuit. La première période de sommeil paradoxal est généralement très brève avec une durée de moins de 10 minutes, tandis que la phase finale se poursuit pendant plus d'une heure. Cela signifie que la majeure partie de votre sommeil paradoxal se passe au cours de la matinée.

Le sommeil paradoxal est communément associé aux rêves parce que vos rêves les plus marquants et les plus étranges se produisent au cours de ce stade du sommeil, bien que l'imagerie mentale ou les rêves soient présents à tous les stades de sommeil (voir Les rêves et les cauchemars). Le sommeil normal comprend plusieurs éveils brefs tout au long de la nuit.



## LA SIESTE PENDANT LA JOURNÉE EST-ELLE BONNE POUR VOUS?

Faire la sieste pendant la journée est naturel pour la plupart des bambins. Chez les enfants d'âge scolaire, le sommeil commence à se produire dans une seule période nocturne et cette tendance se poursuit tout au long de l'âge adulte. La sieste est un comportement qui est généralement mis de côté jusqu'à l'âge de la retraite,

mais certaines personnes continuent de faire régulièrement des siestes pendant toute leur vie. En règle générale, la sieste n'est une bonne idée que pour les gens qui n'ont aucune difficulté à s'endormir ou à rester endormis pendant la nuit (voir L'insomnie). Autrement, le temps passé à faire la sieste pendant la journée peut réduire la durée totale du sommeil pendant la nuit. La durée optimale d'une sieste, qu'elle se fasse de jour ou au travail pour les travailleurs postés, est d'environ 10-20 minutes. Vingt minutes suffisent pour se sentir reposé, mais ce temps est assez court pour ne pas perturber le sommeil nocturne ou votre vigilance au réveil.

Si vous ne pouvez pas passer la journée sans faire une longue sieste, malgré le fait d'avoir dormi de longues heures la nuit, vous devriez subir un dépistage des troubles du sommeil (voir Guide du patient sur les études du sommeil).



## COMMENT LE SOMMEIL CHANGE-T-IL AU COURS DE LA VIE?

L'heure et la durée de sommeil changent drastiquement avec l'âge. Un nouveau-né peut dormir jusqu'à 16 heures par jour (voir brochure Enfants).

Les adolescents dorment 9 heures en moyenne, bien qu'ils préfèrent aller au lit plus tard et se réveiller plus tard que les adultes. Ce décalage des heures du coucher est tout à fait normal chez les adolescents. Cependant, leurs horaires d'école les empêchent de satisfaire ce décalage, ce qui fait en sorte que plusieurs adolescents sont en manque de sommeil chronique (voir brochure Enfants).

Le sommeil chez les adultes peut être très organisé et efficace, ce qui signifie qu'ils dorment à des heures régulières, ils s'endorment rapidement et ils ont très peu d'éveil pendant la nuit. Cependant, certains facteurs liés au style de vie et les mauvaises habitudes de sommeil peuvent gravement perturber le sommeil chez les adultes bien portants. Les travailleurs postés ont des problèmes de sommeil particuliers parce qu'ils sont souvent tenus d'alterner le travail de jour et de nuit, et donc leurs horaires de sommeil (voir Stratégies pour travailleurs de nuit).



Au cours de la vie adulte, la durée du sommeil des individus s'écourte (environ 6 heures en moyenne), ils passent moins de temps dans le sommeil profond, les réveils pendant la nuit sont plus fréquents et de plus longue durée, et ils ont tendance à faire une sieste pendant la journée (voir Le sommeil et le vieillissement). Les adultes plus âgés préfèrent aller se coucher plus tôt et se réveiller plus tôt. Ce décalage vers une heure de réveil plus précoce est normal chez les personnes âgées. Tout comme les adolescents ne restent pas au lit plus tard parce qu'ils sont paresseux, les personnes âgées ne vont pas se coucher plus tôt, car ils n'ont rien de mieux à faire de leur temps — le moment de l'endormissement et du réveil est régi par nos horloges circadiennes internes.

Si vous constatez que vous dormez moins la nuit qu'auparavant et que votre fonctionnement diurne n'est pas affecté, il n'y a peut-être pas lieu de s'inquiéter du changement de ces habitudes de sommeil.



## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE SOMMEIL?

Le manque de sommeil, même pour une seule nuit, a un certain nombre de conséquences immédiates, y compris une baisse de vigilance, une mauvaise humeur, une réduction de l'acuité visuelle et motrice, un délai de réaction plus long et une diminution des facultés d'attention et de mémoire.

Au fil des jours et des semaines, un manque de sommeil chronique conduit à des déficits cumulés qui affectent la vigilance, l'humeur et les performances cognitives. En outre, une insuffisance de sommeil peut avoir des conséquences à long terme sur la santé, notamment le gain de poids, le diabète et les maladies cardiaques.

1

2

3

4