

# newsletter mars / La somnolence au quotidien

En tant que **sophrologue spécialiste du sommeil et de la vigilance**, c'est avec plaisir que je me mobilise encore cette année pour la **Journée du Sommeil®** qui aura lieu le vendredi 18 mars prochain, et organisée par l'INSV. C'est une journée exceptionnelle durant laquelle les professionnels du sommeil (médecins du sommeil, centres du sommeil, laboratoires du sommeil et autres spécialistes du sommeil...) oeuvrent pour sensibiliser le plus grand nombre. Le thème retenu pour 2011 est "la somnolence au quotidien".



Le sommeil est un sujet qui nous concerne tous puisque c'est un état dans lequel nous passons environ 1/3 de notre vie. Il fait partie de nos fonctions vitales, tout comme la respiration ou la digestion par exemple.

**Sans sommeil nous ne pourrions vivre.**

Paradoxalement, nous portons notre attention à nos besoins physiologiques que lorsqu'ils vont mal, lorsqu'ils sont déréglés. Combien d'entre vous se préoccupe de sa respiration (...quand elle va bien!) ? Pourtant, s'accorder un temps juste pour s'observer respirer procure un mieux-être, et nous permet de rester connecté à nous-même.

Dans un monde où il faut faire toujours plus (sous-entendu "produire" toujours plus), on en oublie d'être. Tout simplement.

Alors, pour beaucoup, dormir est devenu synonyme d'inactivité. Il n'y a pas de production quantifiable, chiffrable, donc dormir ne sert à rien. Dormir serait une perte de temps.

Et bien rassurons les plus "productifs" d'entre nous, le sommeil est loin d'être une période d'inactivité. Il se passe beaucoup de choses durant notre sommeil, et d'ailleurs, pour être parfaitement productifs, nous pouvons observer certaines des grandes conséquences d'un manque de sommeil sur :

-> les troubles de la concentration

-> les troubles de l'attention

-> la régulation de l'humeur

-> les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation...et bien d'autres encore !

Surtout, un mauvais sommeil ou une dette de sommeil va entraîner fatigue et somnolence en journée.

Dans le langage courant, fatigue et somnolence semblent être 2 termes synonymes. Pourtant, les causes, les conséquences et les moyens mis en oeuvre pour leur prise en charge sont bien distincts. Commençons par définir ces notions.

La somnolence est "un état intermédiaire entre veille et sommeil caractérisé par une tendance irrésistible à l'assoupissement si la personne n'est pas stimulée." (1). Elle peut résulter d'un déficit quantitatif de sommeil (c'est-à-dire ne pas dormir suffisamment), ou qualitatif (c'est le cas du sujet qui pense avoir assez dormi et bien dormi, alors que la structure même de son sommeil est altérée : apnées, tabac, alcool, jambes sans repos, certains médicaments...). **L'alternance veille-sommeil répond à un rythme chronobiologique** sur 24 heures, il existe 2 moments favorables au sommeil (= pics naturels de somnolence) :

-la nuit (besoin naturel de dormir), en particulier entre 1h et 5h du matin

-l'après-midi (besoin naturel de sieste), en particulier le début d'après-midi entre 13h et 17h.

**Le sommeil est la seule réponse à la somnolence.**

La fatigue est une sensation d'affaiblissement physique et/ou moral qui survient à la suite d'un effort soutenu. **Le repos est la réponse à la fatigue.**

La somnolence anormale ou somnolence diurne excessive (SDE) peut quant à elle se définir "comme la survenue d'endormissements à des moments où il faudrait rester éveillé. La somnolence est un symptôme. Elle devrait être recherchée systématiquement lors de tout interrogatoire, de la même façon que la fièvre, les troubles de l'appétit, les céphalées...

Attention :

- bien souvent le sujet ne s'aperçoit pas qu'il s'endort,
- le sujet est généralement plus somnolent qu'il ne le pense,
- la somnolence est plus évidente pour l'entourage, la somnolence peut être atténuée ou masquée lors de moments de forte motivation, excitation, concentration, stimulation. Mais elle sera rapidement démasquée lors de diverses situations de calme et de monotonie : tâche ennuyeuse ou monotone, environnement calme. Il y a alors un risque de s'endormir brutalement. " (2)

-

La somnolence diurne excessive toucherait environ 5% de la population, cependant ce chiffre reste une sous-estimation car elle reste méconnue et sous-diagnostiquée. Pourtant les conséquences de la somnolence sur la vie quotidienne sont importantes, voire mortelles (cf "la somnolence au volant" plus bas) :

-> altération des fonctions cognitives (apprentissage, mémoire, attention, concentration, troubles de la fluence verbale, perturbation des stratégies de résolution de problèmes...)

-> diminution des performances (scolaires, professionnelles)

-> fatigue durant la journée

-> endormissement

-> baisse de la vigilance...

Elle peut avoir différentes causes, la principale étant le déficit de sommeil (volontaire ou non), elle peut également être le symptôme d'un trouble lié au sommeil (narcolepsie, syndrome d'apnées du sommeil, syndrome des mouvements périodiques...) ou non (cancer, dépression...), ou encore être liée à la prise de certaines substances.

## Comment éviter la somnolence diurne ?

Bien entendu, si vous souffrez de SDE, la première chose à faire est d'en parler avec votre médecin, afin qu'il puisse en traiter la cause (apnées, dépression...)

### **Il s'agit d'appliquer les règles pour favoriser, conserver ou améliorer son sommeil :**

- **connaitre ses besoins physiologiques en sommeil (rythme et quantité) et les respecter** : en effet, il y a le court-dormeur, le long-dormeur, le lève-tôt, le lève-tard, le couche-tard, le couche-tôt...certains ont besoin de 10h de sommeil alors que d'autres se suffisent de 5h...Chacun a ses propres rythmes, et le sommeil évolue avec l'âge (le besoin de sommeil d'un nourrisson n'est pas le même que celui d'un adulte de 30 ans par exemple).
- **pratiquez une activité physique la journée** : marchez au moins 1/2 heure par jour (préférer les escaliers aux ascenseurs, descendre une station de bus/métro avant votre arrêt et terminer le trajet à pied...).
- **adoptez des horaires réguliers** de coucher et de lever.
- **adoptez la sieste attitude!** La sieste, ce n'est pas obligatoirement dormir, c'est plutôt s'accorder un temps de pause de 5 à 20 minutes maximum : installez-vous confortablement, programmez un réveil (au cas où!), détendez-vous, écoutez une musique agréable, fermez les yeux et relâchez tous vos muscles...et ne cherchez pas à vous endormir absolument, profitez simplement de cette pause détente et vous vous endormirez naturellement si le besoin de sommeil est là.
- **évitez la consommation d'excitants, de stimulants** après 15h (caféine, drogues, attention à la nicotine qui est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger...)
- **évitez les repas trop copieux**, trop gras au dîner



## **LA SOMNOLENCE AU VOLANT**

Voici un extrait du document que j'ai effectué pour le compte de la Sécurité Routière afin de vous prévenir des conséquences de la somnolence au volant : elle représente un danger aussi bien pour vous que pour les autres, car elle entraîne des troubles cognitifs majeurs comme :

→ un ralentissement des temps de réaction

→ une modification du champ visuel

→ erreurs de jugement (appréciation des distances de sécurité, anticipation...)

→ troubles de la concentration

→ mauvaise évaluation des risques

→ difficultés à conserver sa trajectoire

→ réactions inadaptées et/ou incontrôlées...

Elle entraîne une difficulté – voire une incapacité – à conduire correctement :

→ 1 accident sur 3 sur autoroute (l'alcool c'est 1 accident sur 6 et la vitesse représente 1 accident sur 10)

→ plus d'une sortie de route sur 2

→ la somnolence augmente de 8 fois le risque d'accidents

→ c'est la 1ère cause d'accident mortel sur autoroute

→ 85% des automobilistes français pensent qu'il est dangereux de conduire lorsque l'on se sent fatigué...alors que 45% des gens le font (source : sondage TNS Sofres 2010 pour AXA Prévention)

→ dormir moins de 5h multiplie par 2,7 le risque d'accident

→ lorsque l'on est éveillé depuis plus de 17 heures, nos réflexes sont diminués de la même façon que lorsqu'on a une alcoolémie de 0,5g/l

→ entre 2h et 5h du matin, le risque d'accident est multiplié par 5,6

### **Les signes :**

- paupières lourdes
- picotements dans les yeux
- raideurs/douleurs dans la nuque, le dos
- besoin d'ouvrir les fenêtres pour chercher de l'air
- bâillements
- troubles de la concentration

**De manière générale, elle se reconnaît par une envie de dormir et une conduite automatique, déconnectée de la réalité.**

Un épisode de somnolence peut se produire les yeux ouverts, c'est un micro-sommeil de 5 à 15 secondes durant lequel le sujet n'est pas présent à sa conduite.

### **Conditions favorables à la survenue de la somnolence :**

N'importe quand, souvent lorsque le trafic est normal ou faible, plutôt en ligne droite. Elle survient aussi largement sur des trajets de moins de 2 heures (dans 47% des cas) et la tranche 18-24 ans est surreprésentée en matière de somnolence. Un pic apparaît entre 2h et 5h du matin et l'après-midi entre 14 et 16h (périodes durant lesquelles, physiologiquement, notre organisme est en hypovigilance).

## Prévention :

- surveiller sa quantité de sommeil (ne pas cumuler un manque de sommeil dans la semaine qui précède le trajet)
- être bien reposé
- faire des pauses toutes les 2 heures (...et changer de conducteur quand c'est possible)
- éviter les départs en milieu de nuit ou très tôt le matin
- vérifier que les médicaments que vous prenez ne provoquent pas de somnolence
- ne pas faire de repas trop copieux, trop gras avant le départ
- ne pas consommer d'alcool, de stupéfiants



## Dès les premiers signes :

- s'arrêter et faire une pause : une sieste de 10 à 20 minutes (sans pour autant chercher à dormir à tout prix)
- se relaxer, se détendre
- aérer le véhicule
- marcher quelques minutes
- s'étirer
- prendre une collation légère, sans oublier de s'hydrater (eau, café, thé, jus de fruit...)
- la caféine agit environ 30 mn après absorption, prendre une boisson caféinée avant la sieste peut s'avérer doublement bénéfique : au réveil, vous cumulerez les effets du repos + ceux de la caféine
- reposer son regard, ses yeux

Il n'y a qu'un seul remède à la somnolence : le sommeil. Il est en effet la réponse physiologique à ce besoin naturel, alors ne lutez pas contre la somnolence, elle gagne à chaque fois !

## Faites le test !

Vous arrive t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes ?

Si vous ne vous êtes pas trouvé dans ces situations ces derniers temps, prenez la réponse la plus proche de vos habitudes.

Entourez le chiffre correspondant à votre réponse :

- 0 = pas de risque de s'assoupir
- 1 = risque faible d'assoupissement
- 2 = risque modéré d'assoupissement
- 3 = risque élevé d'assoupissement

Assis en lisant	0	1	2	3
En regardant la TV	0	1	2	3
Assis inactif en public (cinéma, réunion, théâtre...)	0	1	2	3
Comme passager en voiture pendant un trajet d'une heure sans arrêt	0	1	2	3
Allongé l'après-midi pour faire la sieste si les circonstances le permettent	0	1	2	3
Assis et en discutant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis tranquillement après un repas sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage	0	1	2	3

Résultat : calculez votre score en additionnant toutes vos réponses.

**Un score supérieur à 10 révèle une somnolence diurne excessive**