
QUIZZ SOMMEIL





Etes-vous plutôt

D'ACCORD

ou

PAS D'ACCORD

avec les propositions suivantes?...



1) Le sommeil d'une nuit se compose d'une succession de cycles

D'ACCORD

Le premier cycle est annoncé par des « signaux de sommeil » auxquels il faut savoir être attentif : bâillements, clignements des yeux, étirements...

*Un cycle de sommeil est composé de plusieurs stades : **endormissement, sommeil lent léger, sommeil lent profond, sommeil paradoxal.***

En moyenne, une nuit comporte 4 à 6 cycles.

Les premiers cycles de sommeil sont riches en sommeil lent profond, les suivants sont principalement constitués de sommeil lent léger et de sommeil paradoxal.

Ces cycles évoluent au cours de la vie.

Le sommeil = plusieurs cycles successifs d'environ 90 minutes

	Endormissement	Sommeil lent léger	Sommeil lent profond	Sommeil paradoxal
Caractéristiques	Phase de transition entre éveil et sommeil. La fermeture des paupières entraîne un ralentissement de l'activité cérébrale et une sensation de bien-être.	Le dormeur est immobile, sa respiration est calme et régulière. L'activité cérébrale ralentit. Une stimulation peut facilement réveiller le dormeur.	Ralentissement cérébral plus marqué. Le réveil est difficile avec la sensation pénible d'être désorienté.	Signes contradictoires : activité cérébrale voisine de l'éveil alors que le corps est profondément endormi. Sa durée augmente au cours de la nuit
Rôle	Porte d'entrée du sommeil	Début de la récupération physique de l'organisme.	Récupération de la fatigue physique. Sécrétion hormone de croissance. Renforce l'efficacité des défenses immunitaires. Favorise l'ancrage des informations en mémoire.	Rêves. Aide à la maturation du système nerveux. Augmente les capacités de stockage en mémoire.



2) Le sommeil de nuit est plus réparateur

D'ACCORD

Les cycles de sommeil sont favorables à:

- *la récupération de la fatigue physique.*
- *la sécrétion de l'hormone de croissance qui favorise la cicatrisation et le renouvellement cellulaire.*
- *la fabrication des anticorps.*
- *la détente psychique et aux rêves.*
- *l'apprentissage, la mémorisation, l'adaptation à des circonstances nouvelles.*

Ces processus nécessitent que le cerveau soit coupé des stimulations extérieures (bruit, lumière...).

Avec un coucher tardif/lever tardif, une partie du sommeil se fera de jour avec une qualité moindre et souvent une quantité diminuée.

3) Tout le monde a besoin de 8h de sommeil par nuit

PAS D'ACCORD

A chacun son sommeil :

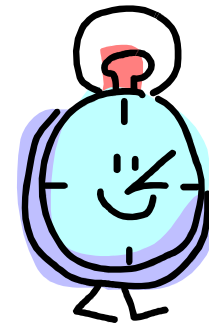
La durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement dans la journée.

La durée et le nombre des cycles sont propres à chaque personne et en partie déterminés génétiquement.

8h, c'est une moyenne.

Pour les « court-dormeurs », 4h peuvent suffire.

Les « long-dormeurs » peuvent avoir besoin de 10h ou plus.





4) On se protège des infections pendant qu'on dort

D'ACCORD

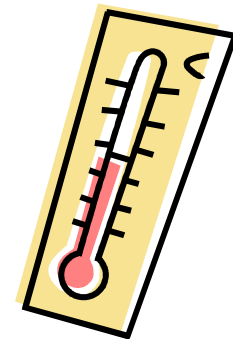
La sécrétion des anticorps pendant le sommeil renforce le système immunitaire et donc aide à la lutte contre les infections.

5) La température interne du corps influence le sommeil

D'ACCORD

Pour favoriser l'endormissement, la température interne du corps doit s'abaisser.

Une chambre pas trop chauffée et aérée aidera à l'endormissement.





6) L'intensité lumineuse intervient sur le sommeil.

Pour bien dormir, il faut être dans l'obscurité

D'ACCORD

La lumière est captée par les cellules de la rétine.

*La rétine transmet l'information du degré d'éclairement à un groupe de neurones en lien avec l'épiphyse qui agit sur la sécrétion de la **mélatonine**.*

*La mélatonine a un **rôle hypnogène et de synchronisation de nos autres rythmes biologiques**. Sa sécrétion est bloquée par la lumière et sa libération est massive dans l'obscurité.*



Ainsi :

- *s'exposer à une lumière forte le soir retardera l'endormissement et le réveil du matin.
A l'inverse, si l'on souhaite s'endormir plus tôt le soir, il convient de s'exposer à une lumière forte tôt le matin.*
- *pour ne pas gêner le sommeil, il vaut mieux éviter toute source lumineuse dans la chambre.*



7) Se réveiller plusieurs fois par nuit est un signe de mauvais sommeil

D'ACCORD ... PAS D'ACCORD

Se réveiller brièvement à la fin de chaque cycle est normal. Peu en ont le souvenir. Cela n'a pas d'impact sur la qualité du sommeil.

Des facteurs extérieurs (bruit, lumière, faim, apnée...) ou personnels (soucis, stress, maladies...) peuvent empêcher le ré-endormissement en fin de cycle et/ou provoquer des éveils en cours de cycles. La qualité du sommeil est alors altérée.



8) Un entraînement sportif juste avant de se coucher empêche de s'endormir

D'ACCORD

L'activité sportive stimule les centres de l'éveil et augmente la température corporelle. Pratiquée le soir, elle peut retarder l'endormissement alors qu'en journée elle le favorise.

Des exercices respiratoires ou de relaxation le soir préparent au sommeil.



9) La consommation de café, thé, cola, boissons énergisantes, tabac ne gêne pas le sommeil

PAS D'ACCORD

Ces produits font partie des «excitants » et peuvent donc entraîner une difficulté d'endormissement, des éveils nocturnes et une somnolence matinale.

La caféine active la libération de cortisol (hormone de l'éveil).

10) La consommation d'alcool ou de cannabis aide à mieux dormir



PAS D'ACCORD

*À faible dose, l'**alcool** favorise la somnolence et l'endormissement.*

A forte dose, il peut aider à s'endormir rapidement mais la deuxième partie de la nuit est perturbée.

Au réveil, la vigilance et les performances intellectuelles sont altérées (fatigue, alcoolémie résiduelle).

*Uniquement en prise occasionnelle, **le cannabis** peut donner le sentiment de s'endormir plus facilement. Son effet anxiolytique disparaît lors d'une prise régulière.*

Le cannabis agit sur la sécrétion de la mélatonine contribuant à entretenir un rythme de sommeil irrégulier, voire décalé.


11) Un repas du soir bien copieux gêne un bon sommeil

D'ACCORD

Le repas du soir riche en graisses ne favorise pas l'endormissement.

(Un repas trop léger peut réveiller par sensation de faim).





12) Pour bien dormir, il faut se coucher à des heures régulières

D'ACCORD

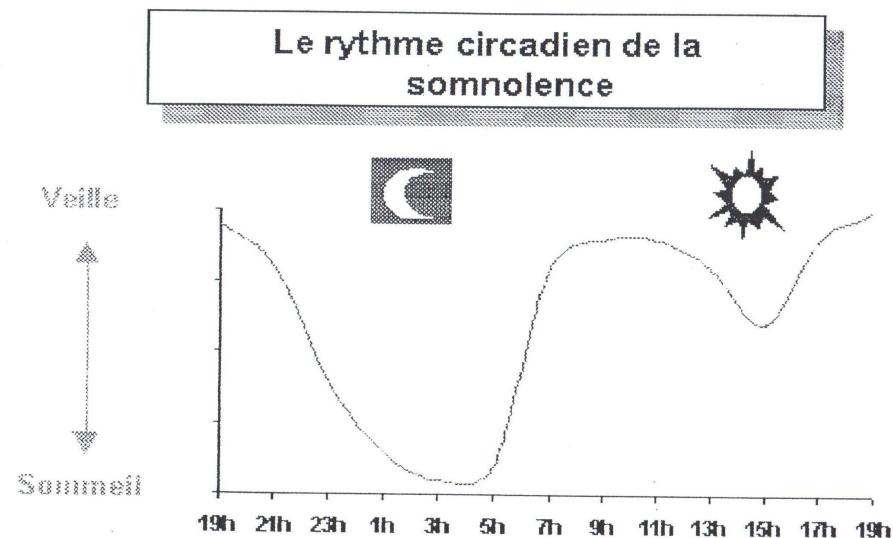
Toute régularité dans les heures de coucher et de lever aide à un bon sommeil : elle renforce les synchronisations dont notre organisme a besoin.

Si un coucher est plus tardif, une grasse matinée est souhaitable.

Si une personne souffre d'insomnies, il vaut mieux qu'elle garde son heure habituelle du lever.

13) Il est normal d'avoir envie de dormir à certains moments de la journée

D'ACCORD



Notre organisme présente une baisse de la vigilance physiologique entre 13h et 15h et entre 2h et 5h du matin. Quand on en ressent le besoin, une sieste de 20-30 minutes permet de récupérer sans perturber le sommeil nocturne.



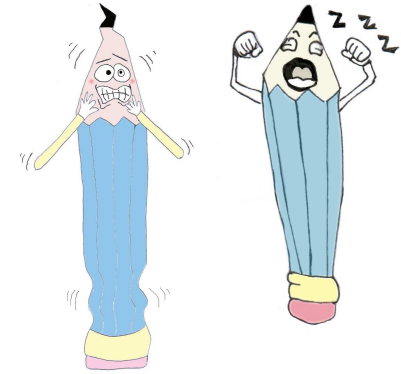
14) Une douche chaude avant d'aller se coucher favorise l'endormissement

D'ACCORD ... PAS D'ACCORD

Une douche chaude l'hiver et fraîche l'été permet un abaissement de la température corporelle et favorise l'endormissement.

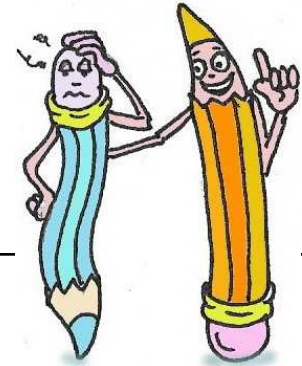
15) L'irritabilité peut être une conséquence d'un manque de sommeil

D'ACCORD



Les anomalies du sommeil peuvent entraîner :

- **troubles de l'humeur** : irritabilité, colère, anxiété, dépression .
- **troubles de la motricité** : envie de bouger sans cesse, dextérité moindre, réflexes ralentis, trouble de l'élocution.
- **troubles de la concentration**, de l'attention et de la mémorisation avec une difficulté à élaborer des projets (amnésie du futur).



Mais également

- **manque de lucidité** vis-à-vis des actes commis (comportements à risque) et difficultés dans les prises de décision.
- **prise de poids** par augmentation de la production d'une hormone qui stimule l'appétit (ghréline) et troubles digestifs.
- **troubles visuels** (filaments noirs, halo autour des sources lumineuses, hallucinations).
- voire épuisement extrême...

Ces effets disparaissent lorsque la personne dort suffisamment.

La plupart des 15-25 ans sont en dette de sommeil de 2h par jour.

16) Conduire après une nuit blanche équivalent à conduire avec 1g/l d'alcoolémie

D'ACCORD



17) Télévision, ordinateur, téléphone, console de jeux... sont de faux amis du sommeil

D'ACCORD

*L'exposition à la **lumière d'écran** juste avant le sommeil affecte le rythme veille/sommeil en modifiant la **sécrétion de mélatonine**.*

***La lumière** stimule aussi le **niveau d'activité et d'éveil**. La personne n'est plus à l'écoute de sa fatigue et laisse passer les signaux qui devraient la conduire à aller se coucher.*

*Le temps passé derrière les écrans favorise la **sédentarité**, elle-même connue pour déstructurer le sommeil.*

*Certains films ou jeux, peuvent générer de **l'anxiété** augmentant les difficultés d'endormissement, voire des cauchemars.*

18) Un entraînement à moins dormir est possible

PAS D'ACCORD



*Si une personne dort moins par rapport à ses besoins, **sommeil** s'instaure et ses performances diminuent. Cela peut aller jusqu'à l'épuisement extrême.*

Les privations de sommeil ont été mises en cause dans de grandes catastrophes industrielles : explosion de la navette spatiale Challenger (28/01/86), accident de la centrale nucléaire de Tchernobyl (26/04/86), naufrage du pétrolier Exxon Valdes (23/03/89).




19) On peut prendre des somnifères sans prescription médicale

PAS D'ACCORD

Si malgré ces conseils vous n'arrivez pas à avoir un bon sommeil, consultez votre médecin.

Ne consommez pas de médicaments sans avis médical.



***L'équipe du service
de Médecine Préventive
vous souhaite une excellente année
universitaire!***

