

30 6 2026

SOMMEILS



Esprit retraite RETROUVER UN SOMMEIL APAISE

- ▶ L'analyse du sommeil....
- ▶ un gisement de solutions pour résoudre votre sommeil
- ▶ 3° Session de ce programme ,un an de travail en cabinet avec une attention au sommeil
- ▶ 5 stages de sport sur ordonnance avec des proposition en apnée sur le contrôle du corps
- ▶ Une formation nationale sur l'inactivité physique dans le cadre de l'activité physique et des jeux olympiques

RAPPEL DES FONDAMENTAUX

- ▶ Principe de PNL
- ▶ Neurone miroir irm active
- ▶ Modifier son corps ralentir son cœur sa respiration
- ▶ Pour mettre le corps prêt au sommeil
- ▶ Acquérir une boîte à outils pour le sommeil
- ▶ Anticiper l'insomnie et la traiter

L'IDÉE DE CE STAGE EST DE
PROPOSER DES SOLUTIONS

- ▶ Durée du sommeil :
 - ▶ 80% dorment 8h, 10% > 9h, 10% < 6h
 - ▶ Horaire : avance de phase ou retard de phase
- Génétiquement on est « du soir » ou « du matin »,
- On est « **chouette** » ou « **alouette** » (USA)

SOMMEIL NORMAL LA GENETIQUE

- ▶ Ces 2 critères définissent **la typologie**, génétiquement déterminée, facteur de tolérance au travail posté
- ▶ Seul le réveil peut être contrôlé
- ▶ L'endormissement est beaucoup plus difficile à gérer
- ▶ On ne sait pas quand on s'endort
- ▶ Mais normalement en 10 minutes

DURÉE ET HORAIRE DE RÉVEIL

► JINGYUAN CHENG A HARVARD

► BIO IMAGERIE IRM

26 volontaires 32 ans en moyenne

Bouchons oreilles électro
encephaLogramme

COMMENT LE SOMMEIL NOUS
SAISIT

- ▶ Fac de medecine de harvard
- ▶ Irm 26 volontaires de 32 ans en moyenne
- ▶ 4 heures de sommeil la nuit précédente
- ▶ On s'endort par le pre frontal (mémoire conscience de soi raisonnement) qui arrete son activité
- ▶ Garde audition vision sensibilité
- ▶ Puis sommeil profond

COMMENT LE CERVEAU S'ENDORT

- ▶ 20 à 40 % de la population adulte souffre d'insomnie au moins une fois dans sa vie
- ▶ 10 à 15% souffrent d'insomnie chronique
- ▶ 10% prennent des médicaments régulièrement
- ▶ La qualité du sommeil est différente
- ▶ L'insomnie touche plus la femme que l'homme

EPIDÉMIOLOGIE

- Plainte d'un mauvais sommeil associé à
 - Un retentissement sur le fonctionnement diurne : fatigue sévère,
 - Irritabilité, plainte
 - Désadaptation dans le fonctionnement diurne avec somnolence
 - Bonne analyse outil manuel ou informatique
 - Calcul de la fatigue physique (pas activité)

LE MAUVAIS DORMEUR (COUCHEUR)

- S'agit-il d'une insomnie?
- Quel en est le type ?
- Quels en sont les causes
- **Le diagnostic est clinique**, aidé par un agenda de sommeil,
 - La polysomnographie est :
d'intérêt limité pour le diagnostic

IL FAUT POSER 3 QUESTIONS

COMMENT SE DÉROULE LE SOMMEIL AU QUOTIDIEN ?

- Heure habituelle du coucher
- Latence d'endormissement
- Facilité de ré endormissement si réveils fréquents

Dysurie responsable d'éveils

Douleurs nocturnes arthrose ou de position

(fourmillements)

- Heure du réveil, heure du lever
- Etat au réveil: fatigue, bouche sèche, céphalées,
Impression de sommeil réparateur

Observez votre temps de sommeil

Ne pas remplir les colonnes « Temps au lit » et « Temps dormi »

minuit 2h 4h 6h 8h 10h 12h 14h 16h 18h 20h 22h minuit

												(1) Temps AU LIT	(2) Temps DORMI	Efficacité du sommeil (2) / (1)	Observations Médicaments

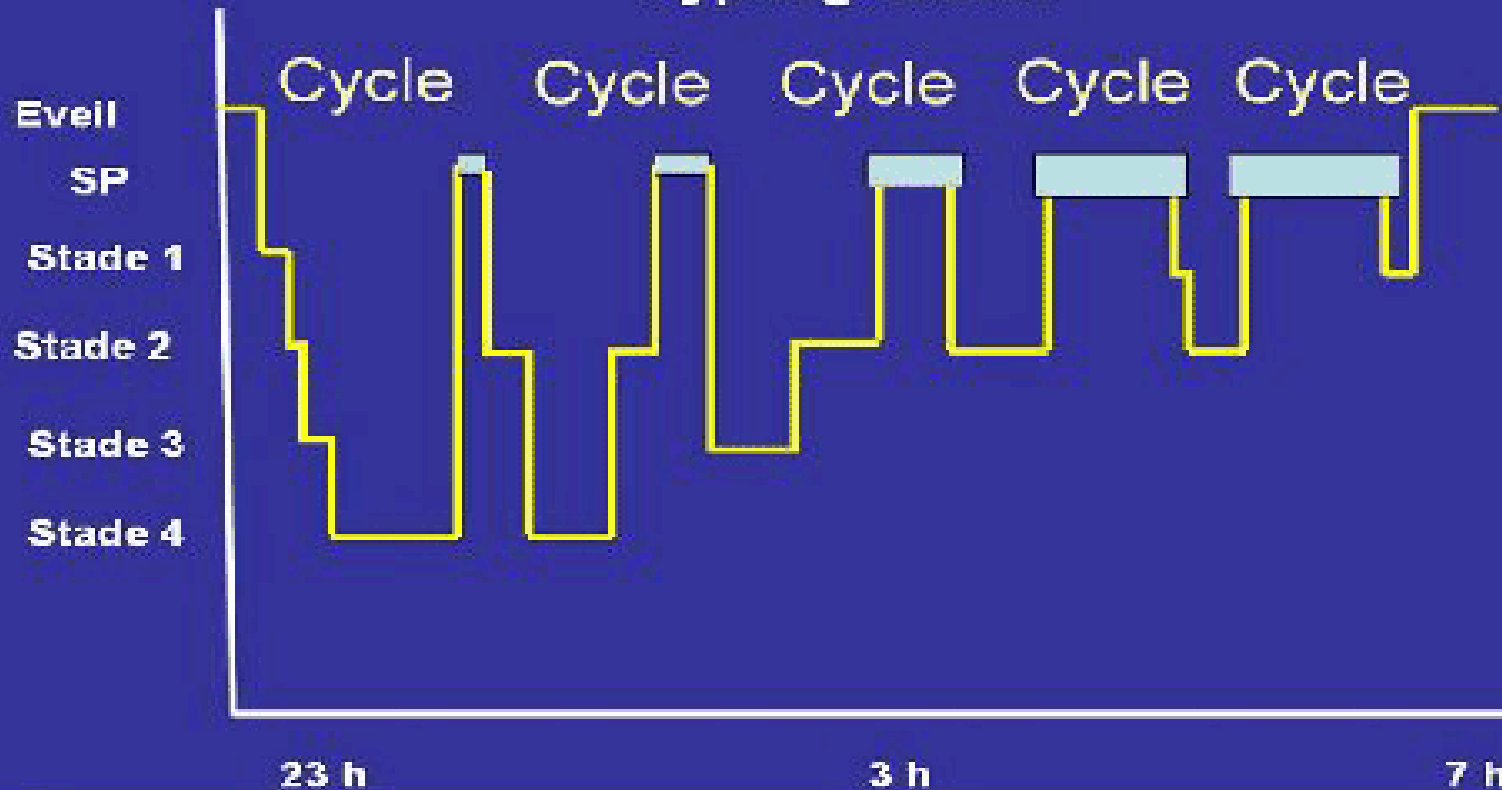
- ▶ Mouvements pendant le sommeil (jambe sans repos)
- ▶ Ronflement apnée du sommeil
- ▶ Cauchemars
- ▶ Somnambulisme
- ▶ Narcolepsie (pickwik)
- ▶ Fatigue chronique (covid long)
- ▶ Incapacité d'effort (essoufflement cœur rapide)

PATHOLOGIES

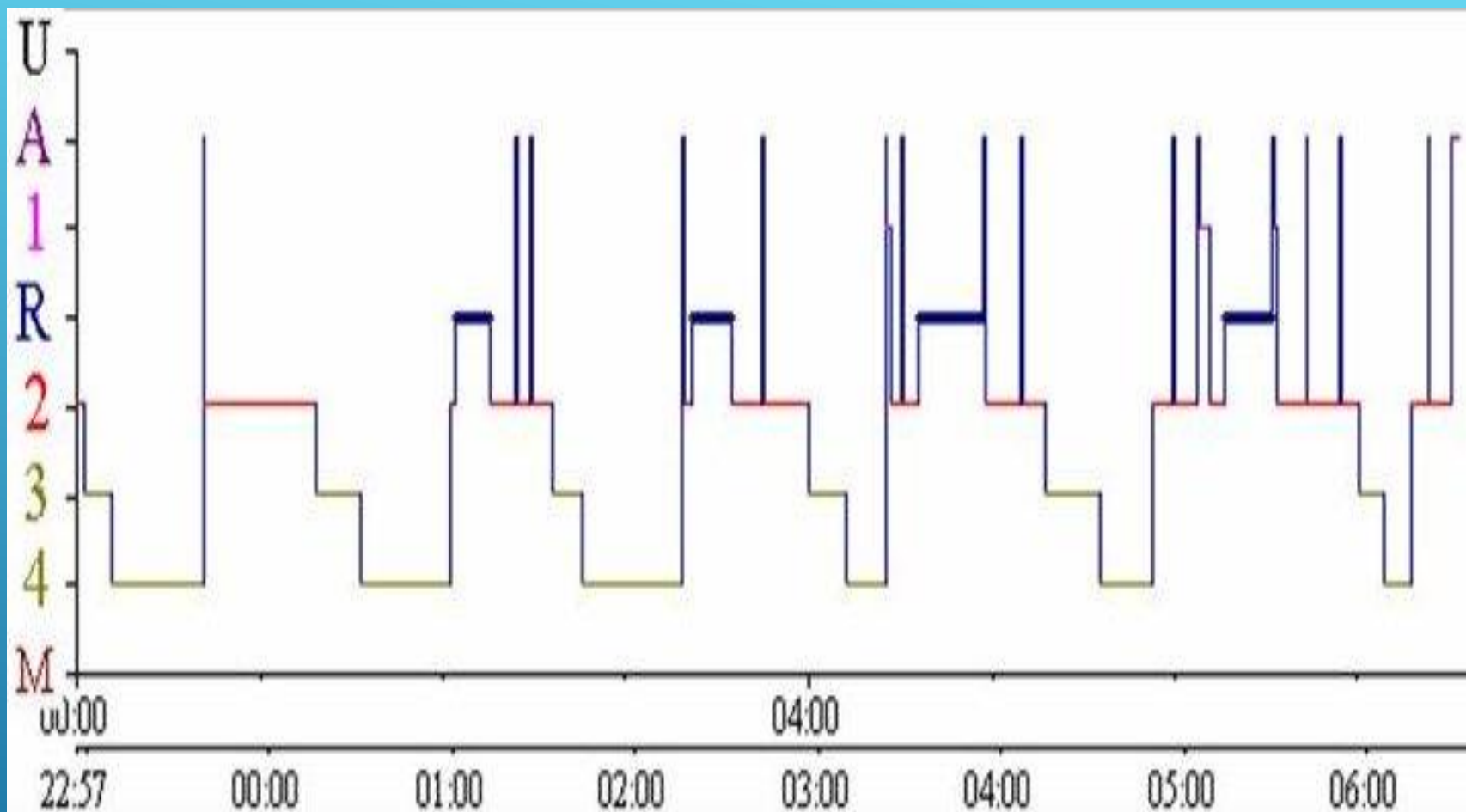
- ▶ ENDORMISSEMENT 5 minutes pas de souvenir
20 MINUTES MAX
- ▶ STADE 2 SOMMEIL LEGER ROSE
- ▶ STADE 3 SOMMEIL PROFOND
- ▶ REM : rapid eyes movement
 - ▶ SOMMEIL PARADOXAL REVES
 - ▶ Atonie musculaire de posture
 - ▶ Erection
- ▶ MICROEVEIL

LES PHASES CIRCADIENNES
ULTRADIENNES

Hypnogramme



HYPNOGRAMME



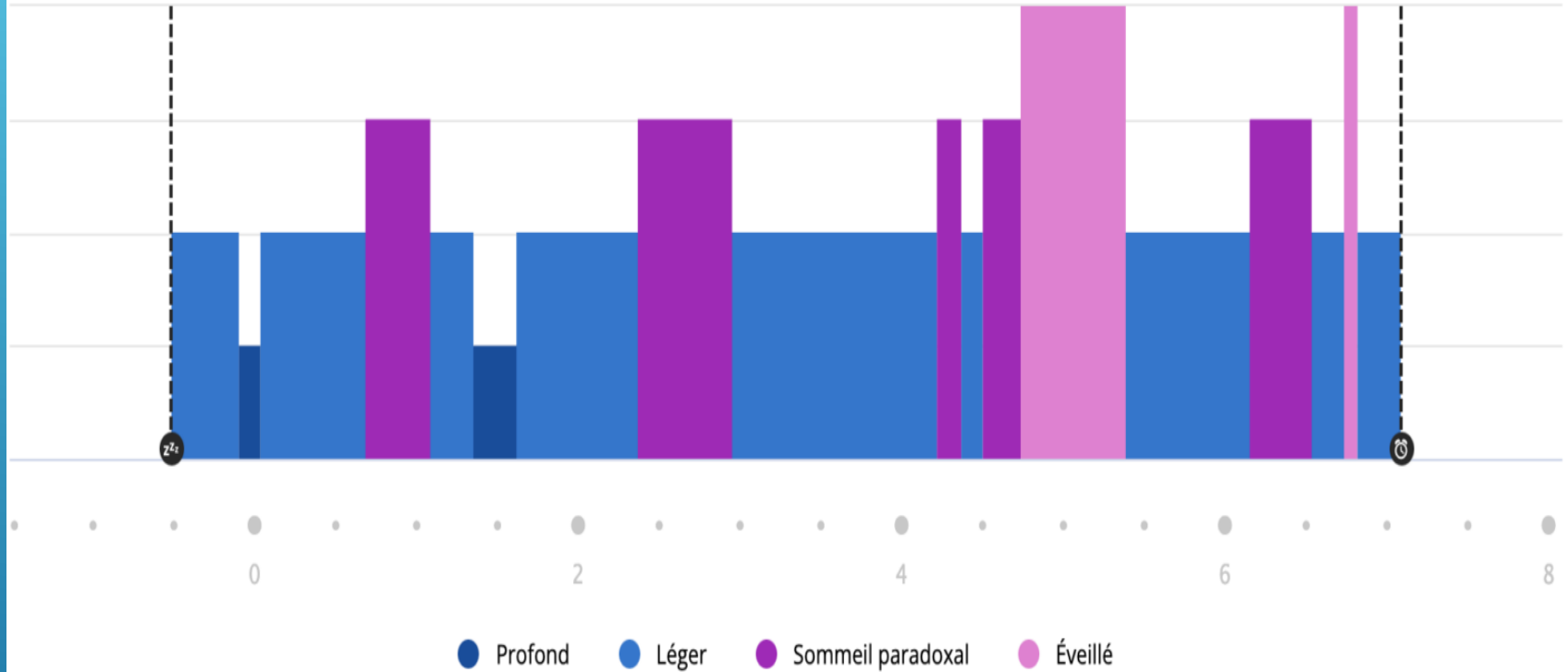
DETAILS MICROREVEILS

23:29 

Heure de début

7:05 

Heure de lever



Le sommeil profond récupération physique
Le sommeil paradoxal mental

- ▶ Une nuit de sommeil de 6 heures permet 80% de la récupération
- ▶ une sieste de 20 ' à 30 ' permet 10% de récupération
- ▶ Hallucinations apparaissent au bout de 3 jours de privation
- ▶ Travail sur commando hubert
- ▶ On peut accumuler du sommeil ...

SIESTE ET MICRO SIESTE

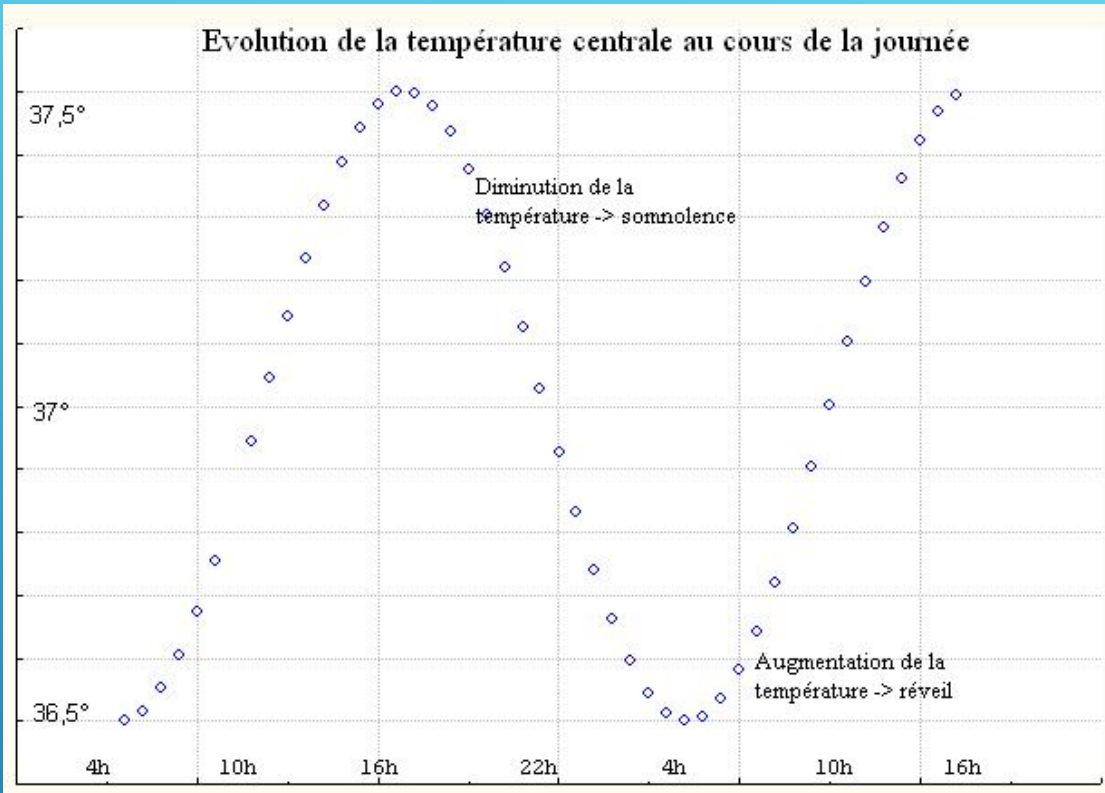
▶ VIELLISSEMENT

- ▶ Avance de phase coucher 21 heures
- ▶ Disparition du sommeil profond STADE 4
- ▶ Diminution hormonale et GH hormone de croissance

▶ ADOLESCENT

- ▶ 10 h 24 h

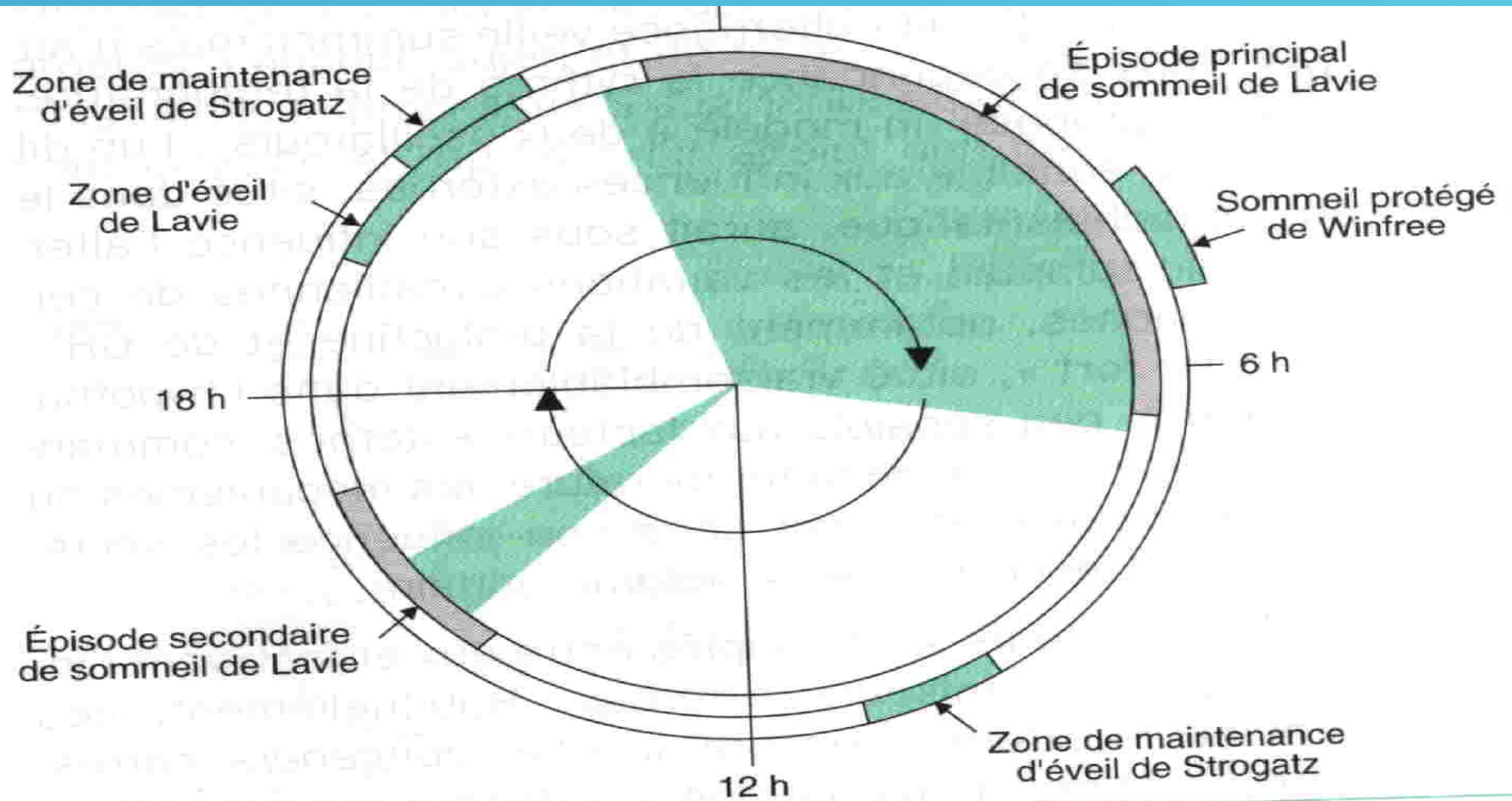
VARIATIONS AGE DE LA VIE



RYTHME CIRCADIEN TEMPERATURE

- ▶ Réveil toujours à la même portion de la courbe thermique
- ▶ 5 heures après le réveil et 8 heures avant l'endormissement
 - ▶ Eveil maximal
- ▶ Endormissement dans la descente de la courbe
- ▶ Chaussettes gants et bonnet de nuit pour les capteurs

ÉVEIL ET ENDORMISSEMENT



- ▶ Régulateur externe
 - ▶ Température lumière matin repas
- ▶ Régulateur interne
- ▶ Stress interne regulation cycle eveil sommeil fatigue

RÉGULATION DU SOMMEIL



LUMINOTHÉRAPIE AVANCE ET RETARD DE PHASE



- Augmentation de travail physique le soir
- Effort physique
- Alcool augmente température
- Le refroidissement bain douche
- Vêtements de nuit chaussettes et bonnet

CONSEILS TRAITEMENT
TEMPÉRATURE

- ▶ Normale et retard
- ▶ 40% de répondeur
- ▶ Circadin protocole durée d'endormissement
24 minutes de délai d'endormissement et
meilleure qualité de sommeil
- ▶ Protocoles jet lag air France

LA MÉLATONINE

- ▶ MELATONINE
- ▶ PRISE A 10 HEURES DU SOIR HEURE D 'ARRIVEE
- ▶ 3 cp 300 mg le premier et 2° jour
- ▶ Puis 2 cp par jour
- ▶ Puis un cp par jour
- ▶ Pour 3 jours

DECALAGE

- ▶ Pas d'efficacité prouvé scientifiquement
- ▶ Les dosages et extraits sont variables selon le lieu de culture
- ▶ Millepertuis mais pas dans cette indication

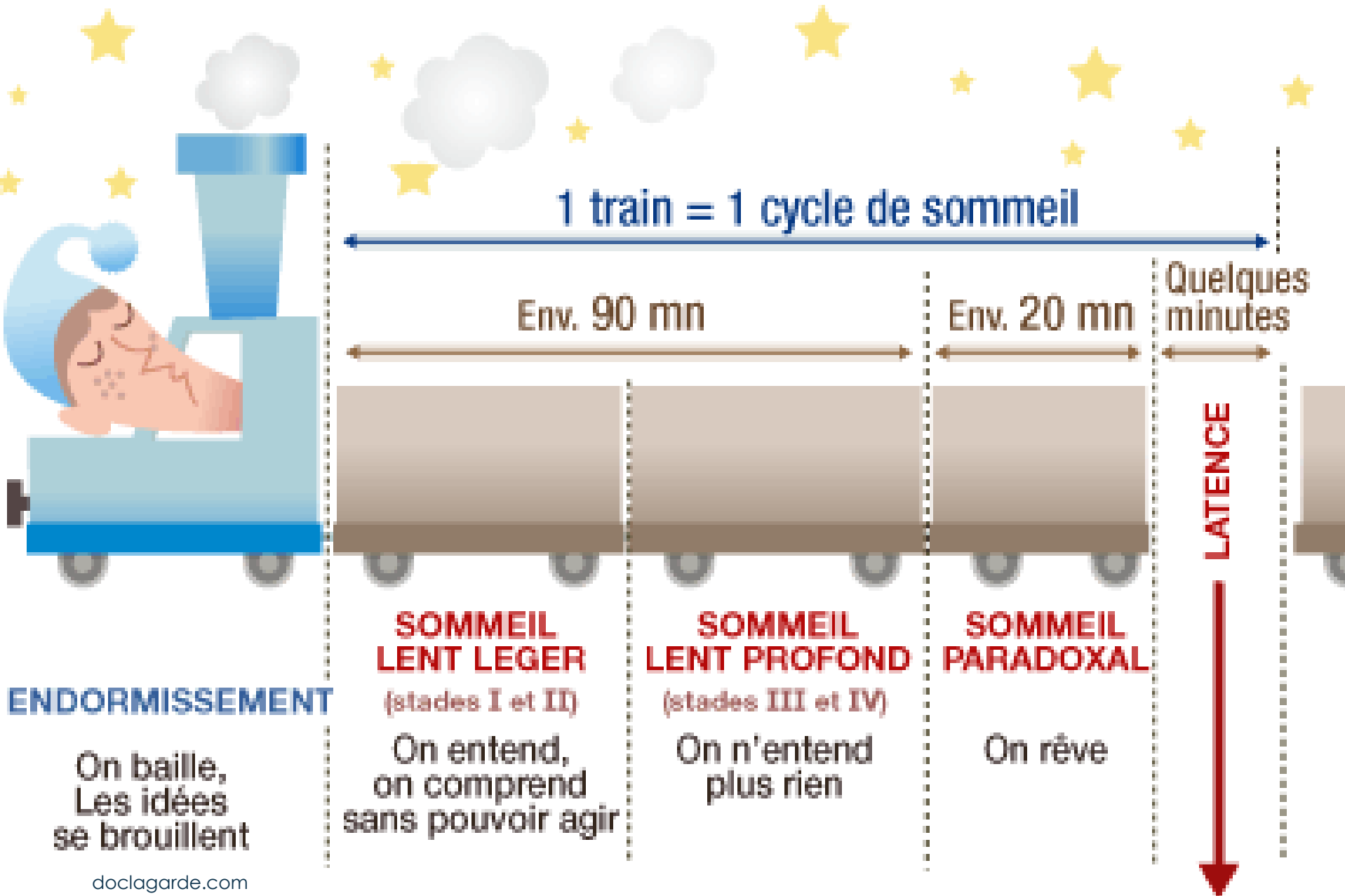
LA PHYTOTHÉRAPIE

- Médicaments : amphétamines certains antidépresseurs...beta bloquant cortisone
 - Café, thé, coca cola (caféine)
 - Alcool: effet somnifère s'épuise très vite, sommeil instable, fragmenté, écourté par un réveil précoce
 - Nicotine

IATROGÉNIE

- Tenir compte de la typologie
- Accentuer opposition veille sommeil (activités stimulantes le jour, relaxation le soir)
- Clinostatisme la chambre est faite pour dormir pas de télé
- Le repas du soir riche en glucides faible en protéines(acide amines) et acide gras
- Favorise les crampes
 - ▶ Alcool en petite quantité(chaleur)

HYGIÈNE



- ▶ Sommeil grandes variations individuelles
- ▶ Heure de réveil
- ▶ Adaptation en 3 semaines par changement
- ▶ Chaleur alimentation excitant
- ▶ Une nuit blanche n'est pas catastrophique
- ▶ Activité physique et les repas sont importants

A RETENIR