

# Séminaire Sommeil et Sieste

organisé par la  
Haute école de travail social dans le cadre du  
du mois de la santé mentale proposé par le Canton de Vaud

Le mardi 27.09.2022

La Power Nap, un “booster” naturel pour  
améliorer nos performances quotidiennes

Monsieur Fabien MOCK  
Infirmier indépendant en psychiatrie  
Consultant en sciences humaines  
DAS en santé des populations vieillissantes (en cours)

## Sujets abordés:

1. Quizz
2. Le sommeil en Suisse
3. Histoire du sommeil
4. La physiologie du sommeil
5. Les troubles du sommeil
6. La prévention et les signes à repérer
7. La sieste, un médicament naturel
8. Les projets que je développe
9. Questions

# Quizz:



**Un test de la Suva:  
savez-vous comment  
bien dormir?**

# Quizz:



**2. ... favorise un sommeil réparateur.**

**8/G: L'exercice physique**

**9/L: Une bonne bouteille de vin**

**15/F: Un ours en peluche**

# Quizz:



**11. Les personnes ... présentent un risque d'accident presque deux fois plus élevé, que ce soit au travail ou dans le cadre des loisirs.**

**7/U:** aux cheveux roux

**3/K:** dont le groupe sanguin est C

**5/P:** souffrant de troubles du sommeil

# Quizz:



**12. En cas de somnolence diurne, le mieux est de...**

**4/O:** consommer une boisson énergisante.

**10/I:** dormir.

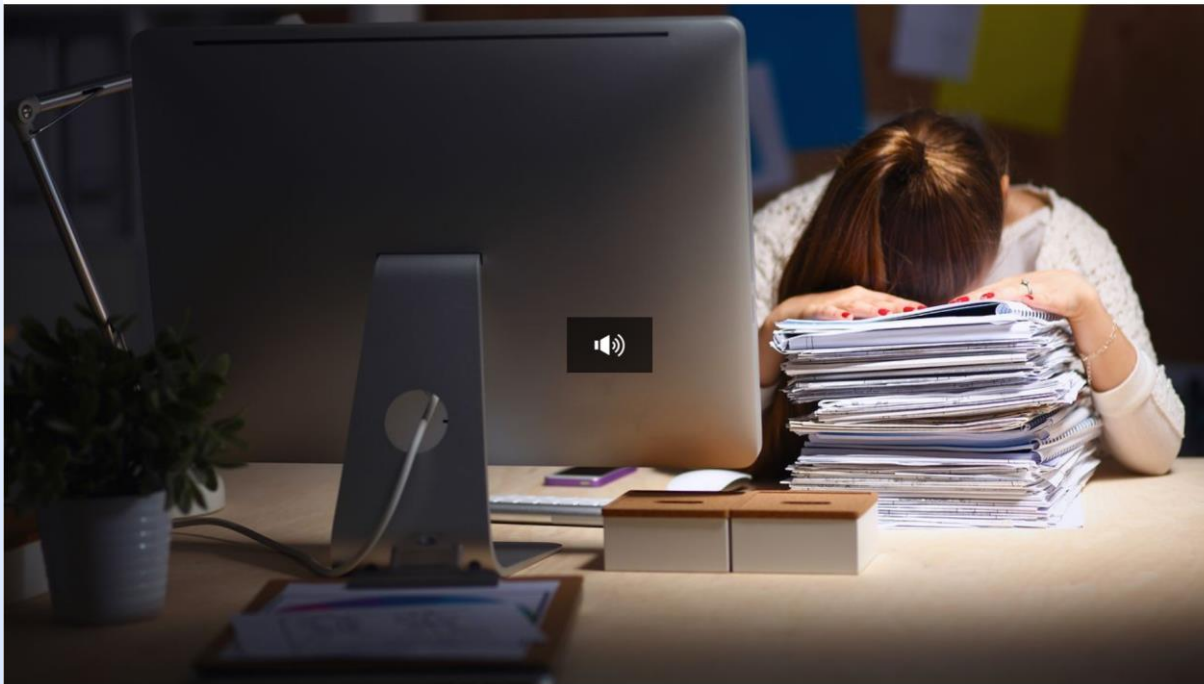
**8/F:** faire le poirier.

# Le sommeil en Suisse:

Sciences-Tech. Modifié le 27 septembre 2017 à 12:49



## Le manque de sommeil est une épidémie, selon certains chercheurs



Les conséquences de la privation de sommeil que subit notre société / Tout un monde / 6 min. / le 27 septembre 2017

# Le sommeil en Suisse:

## La Suisse dort-elle bien?



Ces dernières années, la plupart des gens ont pris conscience du rôle que joue le sommeil pour notre santé. Mais deux tiers des Suisses souffrent de problèmes de sommeil, comme le révèle l'étude sur la santé de demain publiée il y a peu par l'assureur maladie Sanitas. Nous sommes nombreux à ressentir une fatigue chronique. Avons-nous oublié comment bien dormir?



Nous dormons pendant un tiers de notre vie. — © AdobeStock

<https://www.letemps.ch/suisse/suisse-dortelle-bien>



# Le sommeil en Suisse:

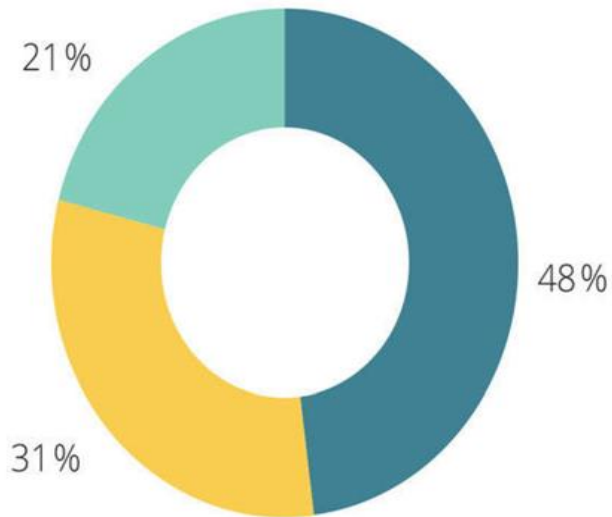
## **Plus longtemps, mais moins bien**

Certaines personnes, comme Donald Trump ou Tim Cook, CEO d'Apple, prétendent encore que le sommeil est pour les faibles et citent volontiers le credo de Napoléon: «L'homme dort quatre heures. La femme, cinq. Et l'idiot, six.» Mais cette «culture du management machiste» dont parle Arianna Huffington semble perdre de son pouvoir.

**« Les spécialistes du sommeil ont beau rappeler qu'un manque de repos rend «malade, gros et bête», tout ne va pas bien au royaume de Morphée »**

Notre attitude face au sommeil, cet état primitif qui nous intrigue tant, a bien changé au cours des dernières années. Y compris en Suisse, pays qui a tant de peine à accepter la paresse. Même Roger Federer raconte fièrement dormir onze heures; selon lui, il ne pourrait sinon plus poursuivre sa carrière sportive à son âge. Les spécialistes du sommeil nous rappellent qu'un manque de sommeil rend «malade, gros et bête». Nous savons bien que le sommeil est bénéfique à notre mémoire et permet à notre corps comme à notre esprit de se régénérer. Et pourtant, tout ne va pas bien au royaume de Morphée.

# Le sommeil en Suisse:



- Bien ou très bien
- Pas bien ou pas bien du tout
- Ni l'un ni l'autre

Moins de la moitié des Suisses indiquent dormir bien ou très bien.  
— © Etude «Sanitas Health Forecast 2022»

Le recours aux somnifères chez les plus de 65 ans est aussi plus fréquent en Suisse romande et au Tessin (22 à 25%) qu'en Suisse alémanique (9 à 12%). Selon Thomas Mattig, directeur de Promotion Santé Suisse, les différences régionales ne s'expliquent pas encore entièrement.

Autre conclusion du *Sanitas Health Forecast*: presque deux tiers (63%) des Suisses affirment souffrir de troubles du sommeil, de symptômes nuisant à celui-ci ou de maladies du sommeil. La plupart se réveillent pour se rendre aux toilettes, parce qu'ils sont inquiets, stressés ou ont d'autres problèmes. Les personnes âgées se réveillent plus souvent au cours de la nuit, mais les jeunes ne sont pas épargnés par les insomnies: 50% des moins de 30 ans peinent à s'endormir. Les coupables? Le stress et les préoccupations.

**« Les personnes en manque de sommeil chronique meurent plus tôt. »**

Le stress a des répercussions négatives sur notre sommeil. Et un sommeil de mauvaise qualité nuit à notre santé. Sebastian Zaremba, neurologue et médecin-chef de la Clinique de médecine du sommeil à Lucerne, ne mâche pas ses mots: «Les personnes en manque de sommeil chronique meurent plus tôt.» Lisez le deuxième épisode de notre série sur le sommeil pour en savoir plus sur l'influence du sommeil sur notre santé physique et mentale.

Lire aussi notre dossier: [Sanitas Health Forecast 2022](#)

Le «Sanitas Health Forecast» est une étude annuelle menée depuis 2010 pour le compte de l'assureur maladie Sanitas dans le but de mieux comprendre et partager les inquiétudes, les questions, les tendances et les suppositions de la population suisse en matière de santé.

# Histoire du sommeil:

The screenshot shows a museum website interface for the painting 'Songe d'une nuit d'été' by Pierre Puvis de Chavannes. The page features a dark navigation bar with the 'PBA LILLE' logo, menu items like 'COLLECTIONS', 'VISITER', 'AGENDA', 'MÉCÉNAT', 'INFOS', a search bar, 'MON PBA', and a language selector. Below the navigation, the title 'LE SOMMEIL' is displayed with navigation arrows and a heart icon. The main content area includes a metadata sidebar on the left with details such as 'Huile sur toile', dimensions (H.381 ; L.600 cm), the artist's name 'Pierre Puvis de Chavannes' (1824 - 1898), the year '1867', the 'Époque contemporaine', and the location 'Paris, France'. The central focus is the painting itself, which depicts a dreamlike scene of figures in a landscape under a full moon. An audio player is overlaid on the bottom left of the painting, with a play button, a progress bar at 0:11 / 2:19, and a close button. A 'plus d'infos' button is also visible next to the description text.

**Peintures XVI<sup>e</sup> - XXI<sup>e</sup> siècles** **LE SOMMEIL**

**Songe d'une nuit d'été**

Huile sur toile  
H.381 ; L.600 cm

Pierre Puvis de Chavannes  
1824 - 1898

1867  
Époque contemporaine

Paris  
France

Localisation dans le musée  
Premier étage

Comment faire de l'art moderne à partir d'un sujet antique ? Cette toile monumentale en est l'impressionnante démonstration.

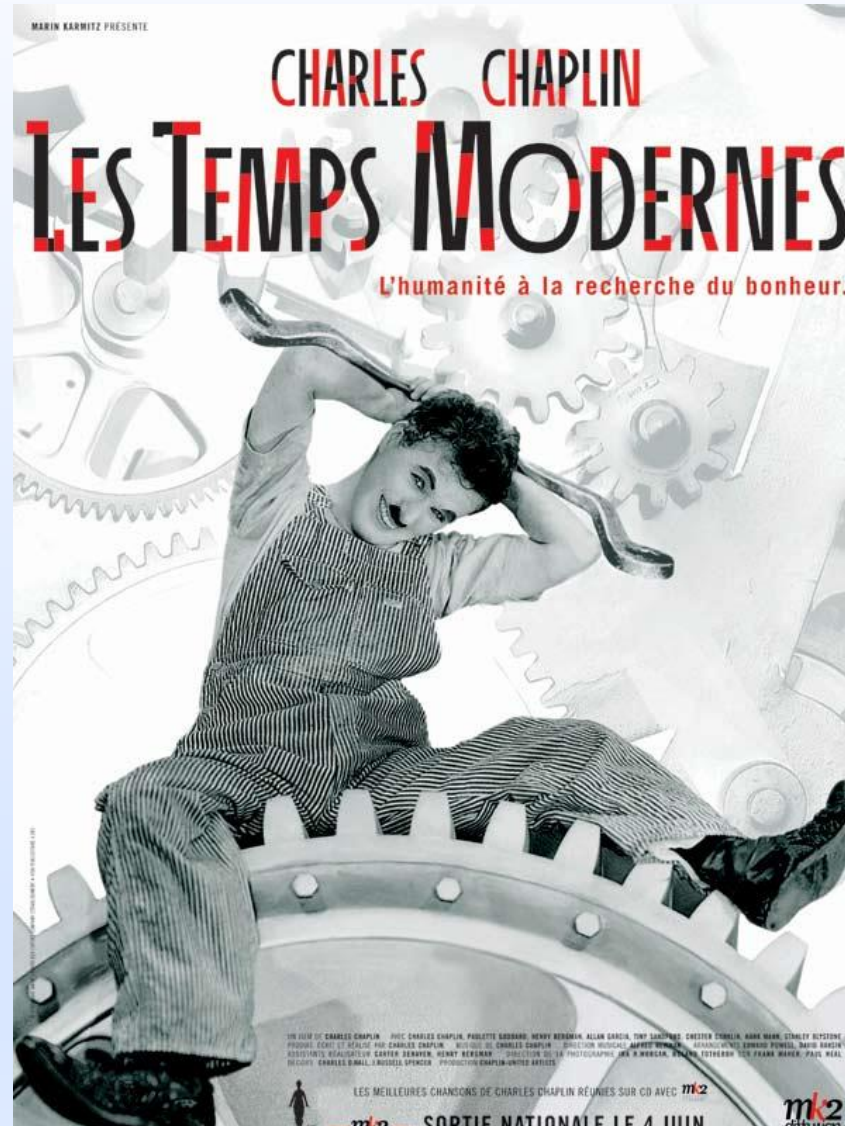
plus d'infos

Écouter le contenu audio

0:11 / 2:19

Jusqu'au 19<sup>ème</sup> siècle, le type de sommeil est biphasique

# Histoire du sommeil:



# Un constat...

- Le développement des techniques et technologies au cours des derniers siècles a pu faire croire à une maîtrise totale de nos réalisations, de notre environnement et à une élimination des risques associés.
- En réalité c'était ne pas considérer l'**importance des facteurs humains** (accidents liés à des erreurs humaines) et, à ce titre, le rôle déterminant de la **vigilance** et de sa gestion dans la prévention des risques de santé (burn-out) et d'accidents (du travail, du trafic, industriels).
- C'est pourquoi une **connaissance approfondie de l'évolution de sa vigilance** tant de veille que de sommeil: un atout pour la qualité du travail et la prévention des accidents du travail.

# La physiologie du sommeil:

## Le sommeil = rythmé par différentes horloges



Alternance Veille-Sommeil


Horloge interne

Horloge temporelle  
(jour-nuit)

Horloge sociale


# La physiologie du sommeil:

## Le rôle des différents stades



Sommeil profond	Sommeil paradoxal
<p>Nettoyage neuronal (dépôts amyloïdes, protéines tau...) Secrétion de l'hormone de croissance Régulation du métabolisme Reconstitution des réserves d'énergie Mémoire déclarative (souvenirs, connaissances)</p>	<p>Période de rêves prédominants Rôle dans l'apprentissage, la mémoire Rôle dans l'adaptation (situations nouvelles, stress, charges émotionnelles...) Mémoire procédurale (habiletés motrices et perceptives)</p>
<p>Importance dans la reconstitution physique</p>	<p>Importance dans la régulation psychique et émotionnelle</p>

© testapi-morphae.fr



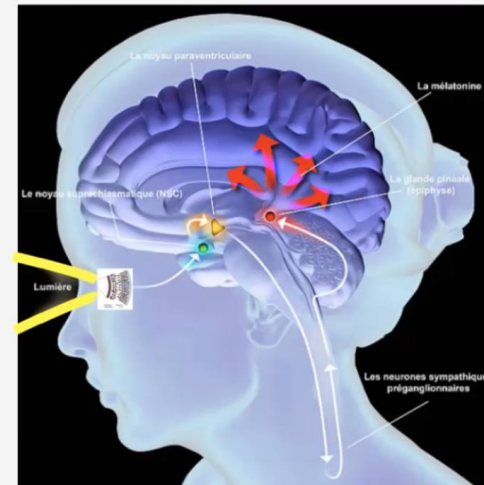
# La physiologie du sommeil:

## La lumière remet à l'heure nos horloges internes

L'horloge interne (le noyau supra-chiasmatique) se synchronise sur la lumière naturelle grâce aux informations lumineuses qui arrive par la rétine.

L'épiphyse sécrète la **mélatonine** «**hormone donneuse de temps** »

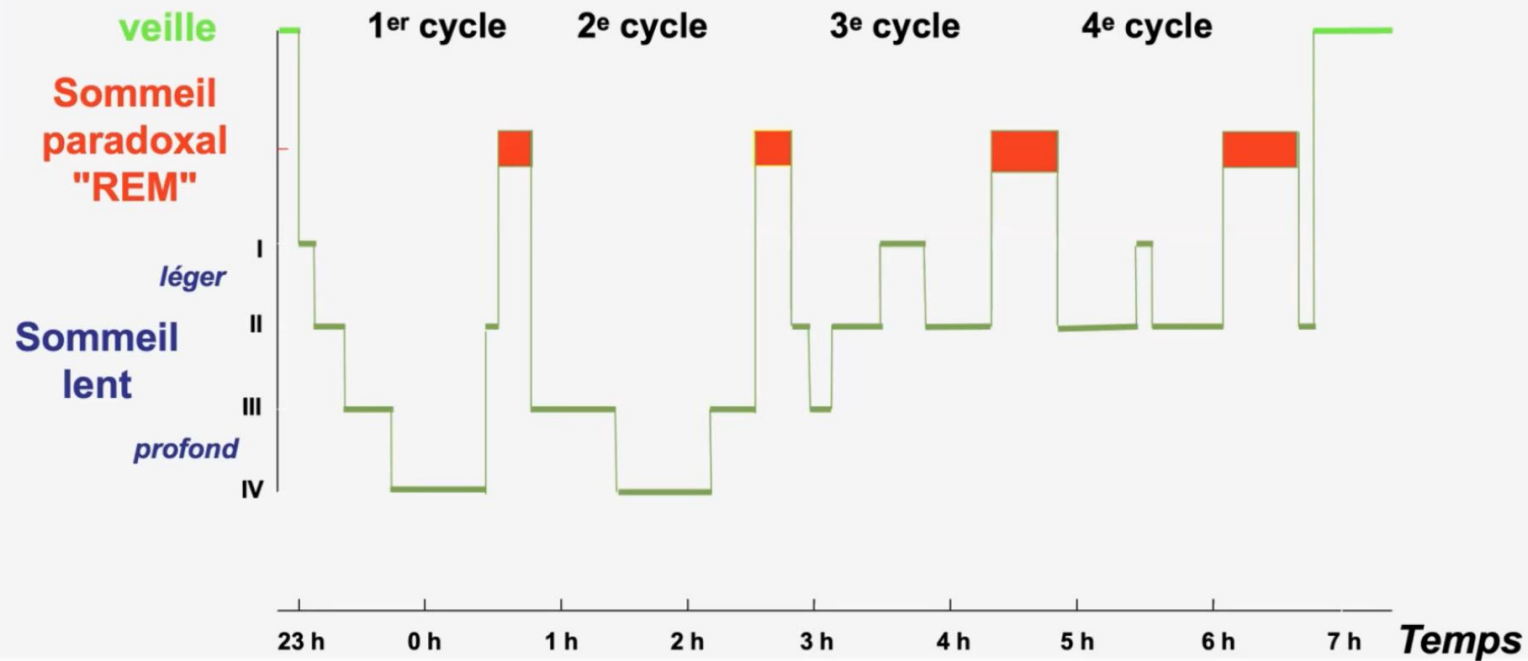
La mélatonine agit en retour sur l'horloge interne, et à distance, sur les cellules des organes et les horloges relais périphériques





# La physiologie du sommeil:

## Déroulement d'une nuit de sommeil (hypnogramme)

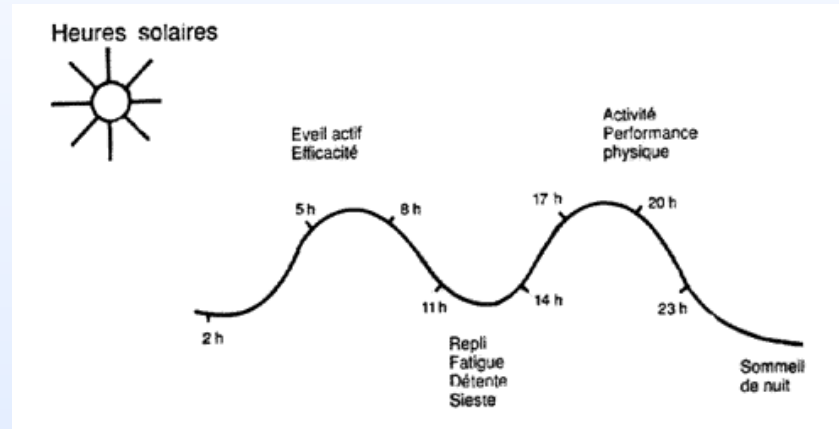


# La connaissance de la chronobiologie de la vigilance: les cycles d'activité et de repos.

«La chronobiologie est l'étude des **rythmes biologiques de l'homme** dont ceux de la vigilance et des performances. (...) L'organisme dispose d'un système d'horloges biologiques internes appelé par Wever (1979) *système circadien* capable de mesurer le temps. Le maintien de la cohérence temporelle de l'organisme humain est une condition indispensable au maintien de son équilibre biologique, psychologique et social». (Hadj-Mabrouk & al. (2001))

«Le sommeil est un **besoin physiologique**: il est indispensable à la vie tant au plan physique que psychique. L'insomnie a des conséquences sur la vie quotidienne des personnes qui en souffrent. Le **manque de sommeil** provoque, au-delà de la sensation de fatigue, **l'abaissement des performances psychomotrices** (vitesse de réaction) ou **psychologiques** (anxiété, irritabilité, difficultés de concentration). De plus, la somnolence qui peut en découler est responsable d'accidents de la route et du travail notamment». (OBSAN, 2016)

# L'intérêt de la détermination de nos différents cycles de veille et de sommeil.



- une phase active, chaude, entre 5 et 8 heures du matin;
- une phase de repli, de fatigue, de faibles performances physiques entre 11 et 14 heures;
- une nouvelle phase de haute vigilance entre 17 et 20 heures;
- une phase de fatigue et de très faible vigilance entre 23 heures et 2 heures du matin;
- la phase la moins active se situe entre 2 heures et 5 heures du matin.

# Les courbes de la vigilance/24h

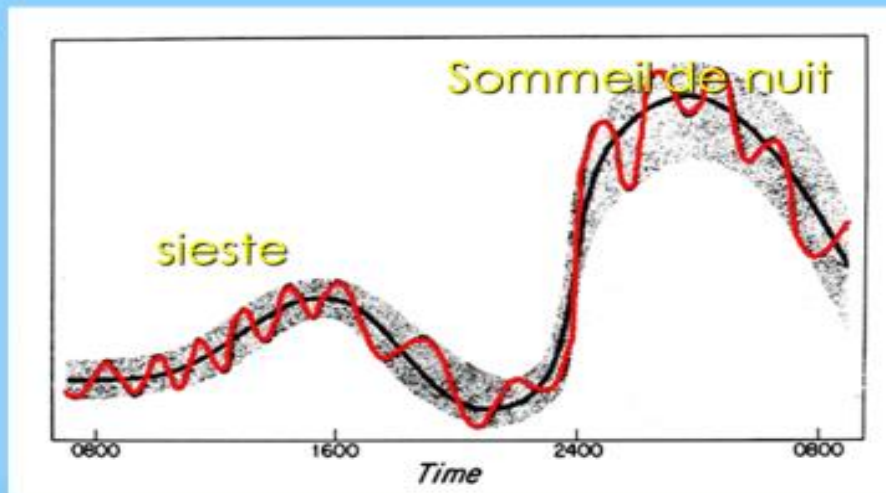
## LE FONCTIONNEMENT DU COUPLE V.S , DU SOMMEIL ET DE L'ÉVEIL NORMAL

ÉVEIL DIURNE NORMAL: Cycles d'activité et de repos  
(« BRAC », pics d'hypovigilance et courbe de somnolence)

Sommeil



Eveil



Circadien (24h)

Circasemidien  
(12h)

Ultradien (90')

Courbes de la vigilance/24h

# L'IMPORTANCE DU FACTEUR HUMAIN. VIGILANCE ET PERFORMANCE DÉCISIONNELLE, DANS UN MONDE PROFESSIONNEL STRESSANT

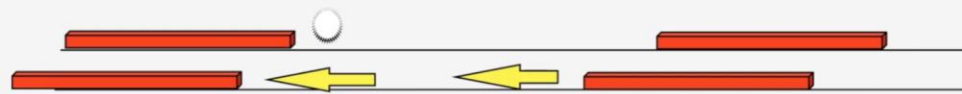
- AUGMENTATION DES CHARGES DE TRAVAIL ET ACCÉLÉRATION DES RYTHMES DES TÂCHES PROFESSIONNELLES
- NIVEAUX D'EXIGENCES ADAPTATIFS DE PLUS EN PLUS ÉLEVÉS TECHNIQUEMENT
- «Les troubles psychosociaux (dépression, mal-être, burn-out...) représentent aujourd'hui la première pathologie au travail en Suisse romande, devant le mal de dos et les troubles musculo-squelettiques (...)»

(Nivez, 2014) Consulté le 31.10.18 <https://www.letemps.ch/economie/suisse-parmi-plus-mal-notees-matiere-sante-travail>

# La lumière! Un effet sur les rythmes



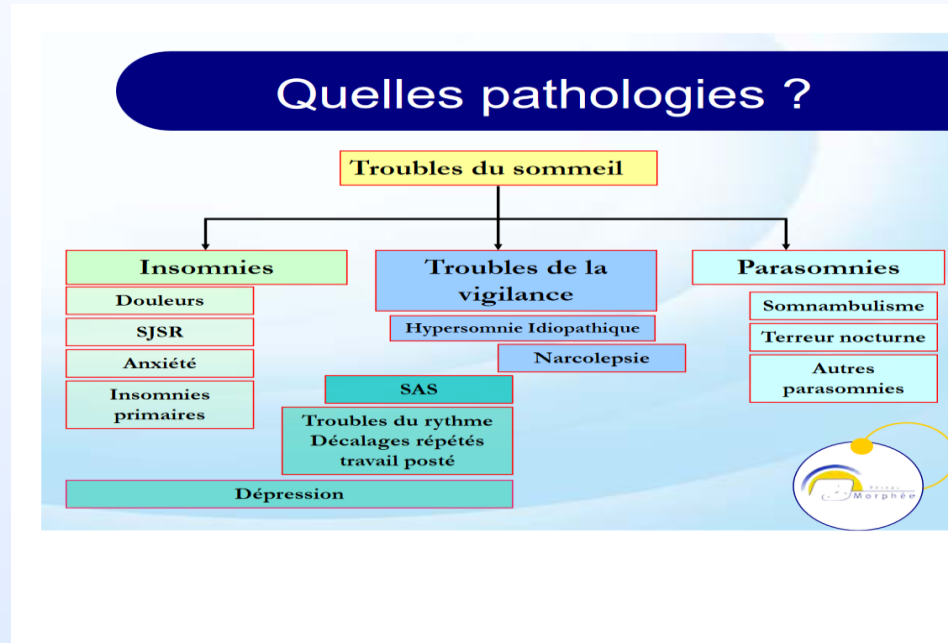
Rôle d'une lumière forte le matin : avance de phase du sommeil



Rôle d'une lumière forte le soir : retard de phase

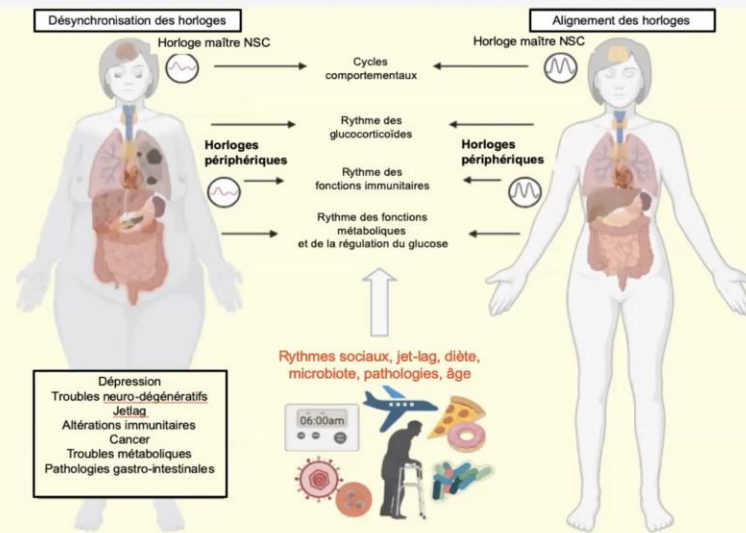


# Les troubles du sommeil:



# Les troubles du sommeil:

## Les effets à long terme d'une désynchronisation

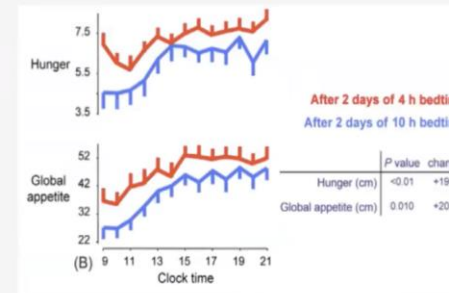
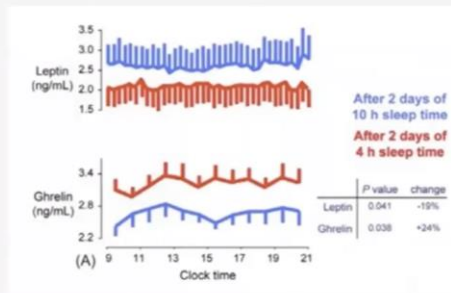


Sylvie Royant-Parot



# Les troubles du sommeil:

## Pourquoi la privation de sommeil fait grossir



La privation de sommeil:

- diminue la leptine dont le rôle est de diminuer la prise alimentaire et d'augmenter la dépense énergétique,
- augmente la ghréline qui stimule l'appétit.

**CONCLUSION: on grossit!**

# Les troubles du sommeil:

## Privation de sommeil et risque d'infectio



- Le sommeil module le système immunitaire
- Une privation du sommeil influence la sécrétion des cytokines et diminue la réponse immunitaire
- On constate une augmentation de risque d'attraper un rhume en cas de privation du sommeil



# La prévention et les signes à repérer:

## L'agenda du sommeil

Nuit de ... au...		QUALITE DU SOMMEIL		QUALITE DU REVEIL		FORME DE LA JOURNEE		TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIERES	
EXEMPLE		M	TM	Moy		Moy			
14 au 15/06	↓	Moy	B	M		Moy		1 Ativan 10 mg	
15 au 16/06	↓	B	B	Moy		Moy		1/2 leqo 1/2 sidonaxin 1/2 shilona	
16 au 17/06	↓	Moy	B	B		Moy		1/2 shilona	
17 au 18	↓	Toujours	TM	TM		Moy		Alcool	
18 au 19	↓	Moy	Moy	Moy		Moy		1 Ativan	
19 au 20	↓	Moy	B	B		Moy		1 shilona (sans Table)	
20 au 21	↓	B	Moy	Moy		Moy		1 shilona (aperte + 1/2)	
21 au 22	↓	TM	B	M/B		Moy		1/2 leqo + 1/2 sidonaxin (aperte + 1/2)	
22 au 23	↓	Moy	B	Moy		Moy		1 shilona (double parcé)	
23 au 24	↓	Bien	B	B		Moy		Alcool	
24 au 25	↓	Moy	Moy	Moy		Moy		Moy 1/2 sidonaxin Alcool	
25 au 26	↓	Moy	TM	TM		Moy		Alcool	
26 au 27	↓	Moy	TM	TM		Moy		Alcool	
27 au 28	↓	Moy	B	M		Moy		1/2 sidonaxin + Alcool	
28 au 29	↓	Moy	Moy	Moy		Moy		1/2 leqo 1/2 shilona	
29 au 30	↓	B	Moy	Moy		Moy		Alcool	
30 au 1er	↓	Normal	TM	TM		Moy		Alcool	
1er au 2	↓	B	Moy	Moy		Moy		1 shilona	
2 au 3	↓	Bien	TM	TM		Moy		1/2 sidonaxin	

La régularité des heures de coucher et de lever

Le temps du sommeil nocturne

L'efficacité du sommeil (calculé par le temps du sommeil/temps passé au lit) :  $N_{al} > 85\%$

La présence des siestes et de somnolence diurne

L'utilisation des hypnotiques et des activités susceptibles de modifier le sommeil



## Score d'Epworth

Situation	Chance de s'endormir			
	0	1	2	3
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	0	1	2	3
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Etant assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	0	1	2	3

Utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

- Normal < 10
- Somnolence > 10
- Somnolence sévère > 15

0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir

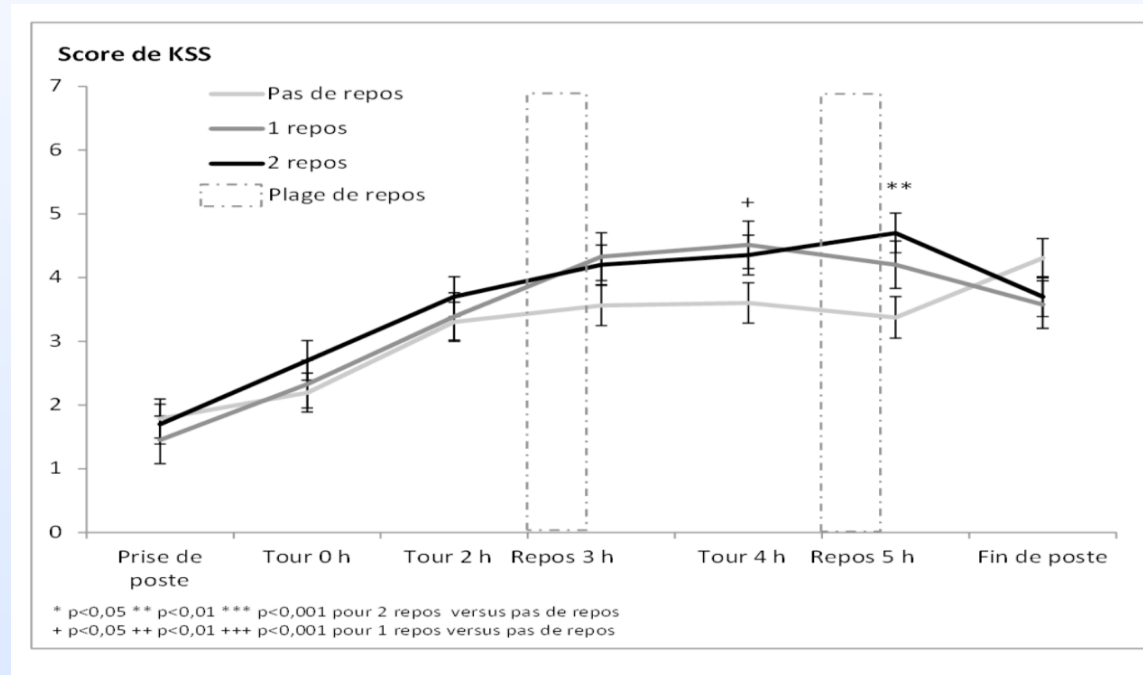
1 = faible chance de s'endormir

2 = chance moyenne de s'endormir

3 = forte chance de s'endormir



# «Pouvoir se reposer au cours du poste de nuit : un atout pour le travail ?» Tirilly, G., Barthe, B., Gentil, C. (2015)



*Les résultats sur « le niveau de somnolence » (KSS) montre que d’avoir pris du repos (1 ou 2) permet à l’IDE d’être moins somnolent à la fin de sa nuit de travail. L’autre résultat important est que le fait d’avoir pris des temps de repos améliore la perception de la « qualité du travail » fournit, surtout en fin de poste.*

# Objectifs pour mieux prévenir les troubles du sommeil:

- Informer, sensibiliser, former
- Pour l'ensemble du personnel (direction, ressources humaines, les employés) aux risques professionnels secondaires aux troubles de la vigilance de veille et de sommeil
- Mieux connaître ses rythmes de sommeil et d'éveil dans un but de prévention des accidents et d'optimisation de la performance décisionnelle (agenda du sommeil, échelles d'auto-évaluation, etc.)
- Améliorer la qualité de vie au travail et extraprofessionnel (familiale et sociale)
- Préparation mentale
- Exercice pratique (expérimenter l'auto-hypnose)
- Chacun peut construire sa «boîte outil» en fonction de ses besoins

Mots clés: vigilance, chronobiologie, techniques de récupération

# Pourquoi proposer des temps de repos? La sieste de jour en entreprise?

Récupérer dans un espace de temps très court son efficacité et sa capacité décisionnelle.

Une sieste de 20 minutes en début d'après-midi permet entre autre de se ressourcer, d'améliorer l'attention, la vigilance et récupérer une dette de sommeil récente ou plus ancienne.

Il est important d'être en forme pour bien dormir:

savoir bien récupérer durant la journée (période de veille) pour aborder un sommeil de qualité.

Pour Eric Mullens, dormir est une nécessité vitale: «Que fait celui qui a soif? Il boit. Comment réagit-on quand on a faim? On mange. Et quel comportement doit avoir une personne qui a sommeil? Eh bien non, elle ne prend pas de café ou de stimulant ou quelque boisson énergisante, mais elle dort. » (2009).

# La sieste, un médicament naturel:



# La sieste, un médicament naturel:

## Combien de temps faut-il faire la sieste ?

+ de P'tits Trucs : [comment-economiser.fr](http://comment-economiser.fr)



### 10 à 20 Minutes

Une mini sieste est idéal pour se donner un coup de boost, sans sombrer dans le sommeil profond. Au réveil, les capacités de concentration et de vigilance sont restaurées, tout comme l'humeur et les performances cérébrales. Cette sieste rapide rend donc plus productif sans effet secondaire.

### 30 Minutes

Si vous n'avez pas bien dormi la veille, cette sieste est faite pour vous. C'est la durée minimale pour profiter d'un réel effet réparateur sur votre corps. Le souci, c'est qu'elle peut provoquer une sensation d'étourdissement similaire à la "gueule de bois" après le réveil.

### 60 Minutes

Cette durée est la meilleure pour améliorer la mémorisation des faits, des visages et des noms mais aussi l'apprentissage, la résolution de problème et la prise de décision. L'inconvénient de cette sieste est qu'elle donne une sensation d'étourdissement au réveil.

### 90 Minutes

Cette durée représente un cycle complet de sommeil, avec ses phases légères et profondes, y compris le sommeil paradoxal. Ce type de sieste stimule la mémoire émotionnelle et procédurale ainsi que la créativité. Une sieste de 90 min permet généralement d'éviter l'inertie du sommeil, rendant le réveil bien plus facile.

+ de P'tits Trucs : [comment-economiser.fr](http://comment-economiser.fr)



Photographie : copyright Sébastien Agnelli



# Les projets à venir:

**Avec le professeur Björn Rasch au département de psychologie à l'université de Fribourg dans le cadre d'un travail de fin d'étude (Bachelor en psychologie)**

Les effets d'un temps de repos ou courte sieste sur l'humeur et la motivation

Projet avec Fabien Mock (<https://fabienmock.ch/>)

La littérature scientifique démontre qu'en début d'après-midi notre vigilance baisse. Apprendre la pratique d'une courte sieste permet de « booster » naturellement notre vigilance, de retrouver ainsi notre capacité décisionnelle et poursuivre dans les meilleures conditions le reste de la journée. Nous proposons pour cette phase expérimentale l'utilisation d'un mobilier prévu pour une personne, protégeant l'occupant du regard extérieur (un espace intime dans un milieu public) facilement accessible, afin que chacun puisse selon ses besoins y trouver refuge pour un moment de répit durant la journée (<https://moonkee.ch>).

# Questions?



[www.moonkee.ch](http://www.moonkee.ch)

Liens concours EPDA 2022

Remerciements:

Au Dr Christian Bourbon

Au Dr Brice Faraut

Au Dr El Hallak

Au Dr Réda Benai

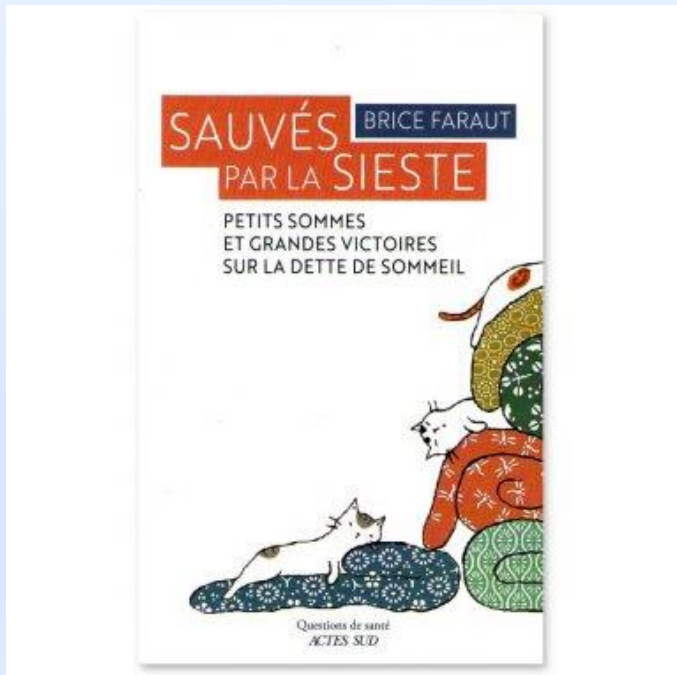


Merci de votre attention

Prochaines rencontre autour du sommeil et de la sieste

Le jeudi 13 octobre 2022 à l'espace de coworking  
Ichibani à Rolle de 10h à 12h

Conférences en visio avec Brice Faraut



Merci de votre attention

