



Le saviez-vous ¹⁻³ ?

“ Tout au long de la vie le sommeil est un **déterminant essentiel de santé. Sa qualité et sa durée influencent le développement et la préservation de la santé de l'individu [...]. Une connaissance plus fine du sommeil en fait désormais un enjeu de santé publique majeur.”**

Santé Publique France

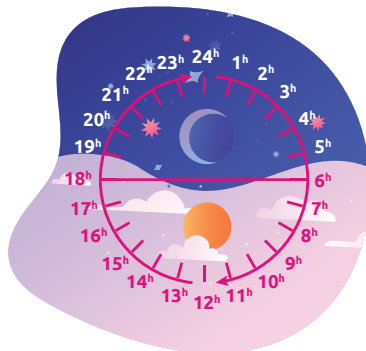
Nous avons tous une horloge interne qui contrôle notre rythme circadien (~24 h).

Définition : Le rythme circadien est un cycle d'environ 24h qui est influencé par la lumière et contrôle de nombreuses fonctions de notre biologie, dont nos périodes d'éveil et de sommeil.

Fonctionnement :

L'alternance du jour et de la nuit apporte des informations à notre cerveau sur le temps qui passe et permet de synchroniser notre horloge interne.

Ces informations sont transmises de la rétine vers un petit groupe de neurones qui constituent l'horloge interne, située au cœur de notre cerveau.



Structure du sommeil, les cycles d'une nuit normale ^{2,4-6}

Nous passons **1/3 de notre vie à dormir**, mais connaissons-nous vraiment notre sommeil ?

La quantité de sommeil nécessaire à un repos de qualité varie grandement d'une personne à l'autre. L'environnement, l'hygiène et le rythme de vie jouent un rôle sur la capacité à dormir et à bien récupérer lors d'une nuit de sommeil. **Des facteurs génétiques interviendraient dans les différences entre les lève-tôt et les couche-tard, ou les courts et longs dormeurs.**



Une nuit de sommeil se compose de **4 à 6 cycles** qui se suivent

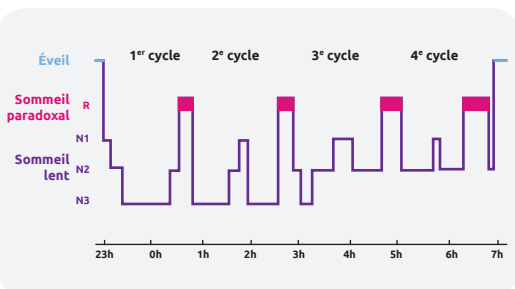


Un cycle dure en moyenne **1h30**

Chaque cycle se compose de différents stades et joue un rôle dans différentes fonctions essentielles pour notre santé physique et mentale.

Le sommeil lent se divise en plusieurs stades progressifs :

- N1 : **sommeil lent de transition** entre l'éveil et le sommeil
- N2 : **sommeil lent léger** : Les muscles se détendent et le rythme cardiaque diminue. Ce stade joue un rôle dans la consolidation de la mémoire
- N3 : **sommeil lent profond** : C'est un sommeil dont il est difficile de réveiller le dormeur. Cette phase contribue à la récupération physique et au renforcement du système immunitaire.



Le sommeil paradoxal est impliqué dans la régulation des émotions.

Dans la seconde partie de la nuit, les périodes de sommeil paradoxal deviennent plus longues.



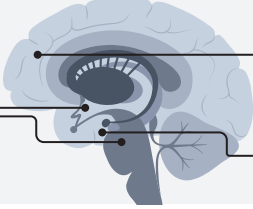
Quand le cerveau ne veut pas dormir^{7,8,9...}

Chez les patients souffrant d'insomnie chronique, il peut être observé une **augmentation de l'activité cérébrale**, dans des régions du cerveau qui devraient normalement se préparer au sommeil.

On observe alors une **activation accrue** des régions impliquées dans la **régulation de l'éveil**, de la vigilance, des émotions et des fonctions cognitives.

ZONES CÉRÉBRALES ACTIVÉES

Hypothalamus et tronc cérébral :
régions-clé dans la régulation éveil/sommeil



Cortex préfrontal :

impliqué dans les ruminations mentales, souvent présentes dans les troubles du sommeil

Amygdale : centre de traitement des émotions



Insomnie transitoire et insomnie chronique^{7,10,11}

On distingue 2 types d'insomnie, **l'insomnie transitoire** (qui dure d'une nuit à quelques semaines) et **l'insomnie chronique** qui est une pathologie à part entière (troubles du sommeil au moins 3 nuits par semaine pendant au moins 3 mois avec un impact sur le fonctionnement en journée).

L'insomnie transitoire est souvent liée à un évènement ponctuel (stress, maladie, changement de routine...), elle peut apparaître plusieurs fois par an. Parfois, cette insomnie peut devenir chronique, cela est lié à 3 types de facteurs :

Facteurs prédisposants :

Susceptibilité individuelle aux troubles du sommeil (facteur génétique, biologique, psycho-social,...)

Facteurs précipitants :

Basculement dans l'insomnie (événement familial, médical, personnel...)

Facteurs perpétuants (d'entretien) :

Installation du trouble dans la durée (comportements inadaptés, croyances sur le sommeil erronées...)

Conseils pour un bon sommeil



Flashez ce QR code pour consulter un remis sur les conseils d'hygiène du sommeil

1. INSERM : <https://www.inserm.fr/dossier/chronobiologie/> [Consulté le 29/04/2025]. 2. Réseau Morphée : <https://www.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2009/07/mieux-dormir-inpes.pdf> [Consulté le 29/04/2025]. 3. Santé Publique France. Sommeil-determinant de santé : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sommeil#:~:text=Tout%20au%20long%20de%20la,enjeu%20de%20sant%C3%A9%20publique%20majeur> [Consulté le 29/04/2025]. 4. INSERM : <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/> [Consulté le 29/04/2025]. 5. INSV – Carnet du sommeil : <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/INSV-Carnet-1-Sommeil-un-carnet-pour-mieux-comprendre.pdf> [Consulté le 29/04/2025]. 6. Univers pharmacie : <https://universpharmacie.fr/blog/article/cycles-du-sommeil-comment-chaque-phase-influence-notre-sante.html> [Consulté le 29/04/2025]. 7. INSERM. Insomnie - Un trouble neurobiologique et psychologique : <https://www.inserm.fr/dossier/insomnie/#:~:text=Les%20personnes%20atteintes%20d%27anxi%C3%A9t%C3%A9%20des%20facteurs%20de%20risque> [Consulté le 29/04/2025]. 8. Nofzinger EA, Buysse DJ, Germain A, Price JC, Miewald JM, Kupfer DJ. Functional neuroimaging evidence for hyperarousal in insomnia. *Am J Psychiatry*. 2004 Nov;161(11):2126-8. doi: 10.1176/appi.ajp.161.11.2126. 9. Leerssen J, Wassing R, Ramautar JR, Stoffers D, Lakbila-Kamal O, Perrier J, Buijtel J, Foster-Dingley JC, Aghajani M, van Someren EJJW. Increased hippocampal-prefrontal functional connectivity in insomnia. *Neurobiol Learn Mem*. 2019 Apr;160:144-150. doi: 10.1016/j.nlm.2018.02.006. 10. INSV : <https://institut-sommeil-vigilance.org/insomnie/> [Consulté le 29/04/2025]. 11. VIDAL : <https://www.vidal.fr/maladies/psychisme/insomnie.html#:~:text=Lors%20de%20troubles%20du%20sommeil,6%20%C3%A0%209%20%25%20des%20cas> [Consulté le 29/04/2025].