

# EN PRATIQUE

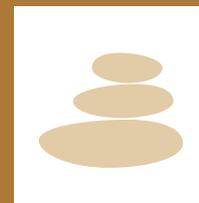
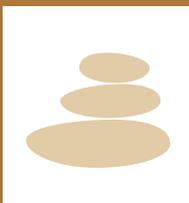
## COMMENT FAIRE ?



- ✔ J'aménage un temps de détente une heure avant de me coucher en privilégiant une activité calme comme la lecture et j'évite les activités sur écran trop stimulantes (jeux, vidéos, internet).
- ✔ Je dors dans une chambre fraîche et bien aérée. (Il ne faut pas qu'il fasse trop chaud dans votre chambre car la température de votre corps doit baisser pour que votre sommeil soit de qualité).
- ✔ Le matin, je me lève dès que je suis réveillé, je prends une douche chaude, j'ouvre mes volets et profite de la lumière naturelle dès que possible.
- ✔ Le week-end je fais la grasse matinée si j'en ressens le besoin mais j'évite de dormir au delà de 10 heures du matin (11h exceptionnellement).



# HYGIÈNE DE VIE



# HYGIÈNE DE VIE

Pour me former, pour en parler, demande de l'aide :

[www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)



[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

Votre médecin traitant, les services de médecine préventive de votre université ou le référent santé de votre établissement



# BON SOMMEIL, BON REVEIL



[www.smereb.fr](http://www.smereb.fr)

LA SÉCURITÉ SOCIALE DES ÉTUDIANTS

Mutuelle étudiante de proximité  
membre du Réseau national emeVia





# INFOS PRATIQUES

# QUIZZ QUIZZ



## Le sommeil, un tiers de notre vie.

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir et la qualité du sommeil a une influence directe sur notre santé physique et mentale.

Pourtant le sommeil est souvent négligé car perçu par certains comme du temps perdu !

## Les jeunes et leur sommeil

- ✓ 85% des jeunes de 15 à 20 ans ont un « manque » de sommeil quasiment chronique (environ 2 h par jour en période scolaire)<sup>1</sup>.
- ✓ 23.2% des étudiants déclarent mal ou très mal dormir<sup>2</sup>.
- ✓ Plus de 10% des étudiants dorment moins de 6 heures par nuit.
- ✓ Près de 9 étudiants sur 10 déclarent ressentir de la somnolence au cours de la journée.

Dormir permet le repos et la restauration des principales fonctions psychologiques et physiques de l'organisme. Le sommeil est indispensable à la santé et au bien-être, tout comme la respiration, l'alimentation ou une sexualité épanouie.

- ✓ Il permet la récupération physique, psychologique et intellectuelle.
- ✓ Il favorise la concentration et la mémorisation des informations reçues pendant la journée.
- ✓ Il permet une meilleure gestion du stress et favorise le maintien de l'équilibre affectif.
- ✓ Il assure une meilleure efficacité des défenses immunitaires (production d'anticorps).
- ✓ Il permet la production d'hormones nécessaires, entre autres, à la régénération des cellules de l'organisme.
- ✓ Il joue un rôle important dans la régulation de la glycémie et dans l'élimination des toxines.

## QUEL DORMEUR SOMMEILLE EN VOUS ?

La somnolence est ce que l'on ressent lorsque l'on a besoin de dormir. Elle peut se manifester de façon normale le soir au coucher, après le déjeuner ou d'autres moments (quand il existe un déficit de sommeil).

La somnolence est donc le reflet de la qualité de votre sommeil.

### L'échelle d'EPWORTH :

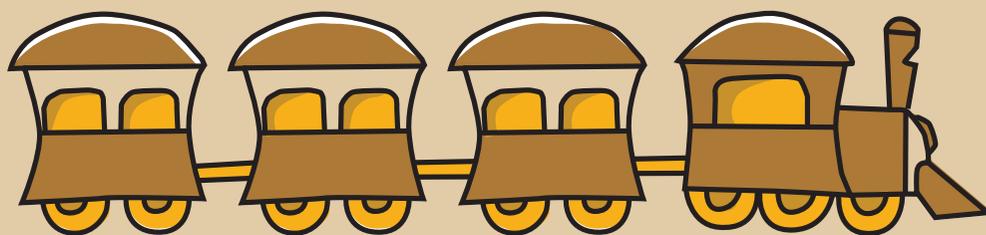
Elle permet d'apprécier votre niveau de somnolence diurne. Essayer d'imaginer comment vous réagiriez dans la situation décrite en y attribuant une valeur.

- 0 : Je ne somnolerai pas, c'est exclu.
- 1 : Il y a un petit risque que je somnole, ce n'est pas impossible.
- 2 : Il pourrait m'arriver de somnoler, c'est probable.
- 3 : Je somnolerai à chaque fois, c'est systématique.

<sup>1</sup> - Enquête INSERM / <sup>2</sup> - Enquête CSA/USEM. La santé des étudiants en 2011.

## LE SOMMEIL DANS TOUS SES ETATS :

Une nuit de sommeil correspond à une succession de cycles (4 à 5 en moyenne). Chaque cycle dure 90 minutes environ et se compose de plusieurs phases



### ... Fin du cycle

Mène soit au réveil, soit à un nouveau cycle de sommeil, auquel cas, le dormeur passe par une phase de sommeil transitoire (au lieu de l'endormissement).

### Sommeil paradoxal

Caractérisé par l'association de signes contradictoires : l'activité cérébrale et le mouvement des yeux sont voisins de l'éveil alors que le corps est profondément endormi. Permet surtout la récupération psychique. C'est pendant cette phase que l'on rêve.

### Sommeil profond

Le ralentissement cérébral est plus marqué et, à contrario, le tonus musculaire est certain. D'où l'expression "Dormir à poings fermés". Le réveil du dormeur est difficile avec la sensation pénible d'être désorienté, car à ce stade il perd tout contact avec son environnement. Correspond à une phase de récupération physique.

### Sommeil léger

L'activité cérébrale commence à se ralentir (ainsi que le cœur et la respiration). Le dormeur est facilement réveillé par une stimulation

### Endormissement

Le premier cycle de sommeil, dure entre 15 et 20 minutes. Survient après les premiers signes de sommeil (bâillements, paupières lourdes, somnolence...). La fermeture des paupières entraîne un ralentissement de l'activité cérébrale. On peut être réveillé par le moindre bruit.

Environ 50% de la nuit

Environ 50% de la nuit

SITUATION	0 jamais	1 Faible	2 Moyenne	3 Forte
Assis en train de lire				
En regardant la télévision				
Assis inactif au cinéma, en cours, en réunion...				
Passager d'une voiture ou d'un transport en commun roulant depuis plus d'une heure sans interruption.				
Allongé, l'après midi.				
Assis en train de parler à quelqu'un.				
Assis au calme après le déjeuner.				
Dans une voiture immobilisée quelques minutes, à un feu rouge ou dans un embouteillage.				
SCORE FINAL :				

Un score total supérieur à 10 traduit une somnolence. Au-delà de 14, il est conseillé de consulter votre médecin. Cette échelle de somnolence peut vous permettre de mettre en évidence une éventuelle difficulté dans vos rythmes veille/sommeil.