

Les troubles du sommeil

Le sommeil occupe un tiers de notre vie. Ce temps de « déconnexion » des stimulations extérieures permet aux fonctions de notre corps et de notre cerveau de se concentrer sur un travail de reconstruction et de modifications.

Le sommeil a pour fonctions fondamentales :

1. la **restauration** d'un fonctionnement optimal : reconstruction cellulaire, nettoyage des résidus cellulaires, reconstitution des réserves, nettoyage neuronal, stimulation des défenses immunitaires...
2. de favoriser la **régulation** du poids, de la croissance, et globalement de tous processus métaboliques ;
3. de créer les **associations neuronales** qui vont permettre tous les processus de mémorisation, d'acquisition, de régulation de l'humeur, de maturation indispensable dans l'apprentissage et l'adaptation, mais aussi de lutte contre le vieillissement ;
4. de mettre au repos relatif le **cœur**, et donc d'éviter une surcharge cardio-vasculaire.

Un bon sommeil agit sur :

- la récupération physique et psychique (résistance à la fatigue et à la dépression ;
- la régulation métabolique (notamment du diabète) ;
- la régulation cardiovasculaire (prévention de l'HTA, des accidents de type infarctus, AVC...) ;
- la prévention des processus démentiels ;
- la prévention de l'obésité ;
- la prévention des cancers, notamment des cancers hormonaux dépendant.

Il y a 2 types de problématiques par rapport au sommeil :

1. Celles liées à un **comportement inadapté** du sujet : sommeil insuffisant (privation de sommeil « volontaire », 30% des personnes entre 25 et 40 ans dorment moins de 6h/nuit), sommeil irrégulier dans son rythme avec un jet-lag social (décalage des horaires de sommeil de plus de 3h le WE)
2. Celles liées à l'existence d'une **pathologie**, souvent non reconnue ou non prise en charge (insomnie, apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos, hypersomnie, retard de phase...)

Les conséquences d'un sommeil défectueux

Un sommeil défectueux va favoriser ou aggraver :

- des troubles de l'humeur (dépression),
- un diabète,
- une HTA,
- un AVC,
- un infarctus,
- un cancer,
- des infections,
- un processus démentiel,
- un facteur de risque d'accident de la route.

Les ressources en Ile-de-France

Le Réseau Morphée

Le Réseau Morphée est une association de loi 1901, essentiellement financée par l'ARS IdF qui peut vous aider dans l'orientation de vos patients lorsque vous n'avez pas de correspondant ou encore lorsque vous ne savez pas quel spécialiste du sommeil serait le plus adapté à la pathologie de votre patient. Le Réseau Morphée est toujours dans une démarche d'amélioration pour mieux répondre aux patients en souffrance.

De surcroît, il y a souvent une prise en charge multidisciplinaire. Le Réseau Morphée a mis en place un circuit innovant, et beaucoup de médecins (plus de 800) lui adressent des patients.

Un médecin coordinateur prend connaissance, quand il y a une demande du patient, du questionnaire de sommeil en ligne, ainsi que du courrier du médecin traitant. Ce dernier est toujours informé de la proposition qui est faite au patient.

Concernant les questionnaires d'évaluation du sommeil en ligne, ils permettent d'aller en

profondeur pour détecter les formes les plus probables des troubles et ainsi, trouver l'orientation médicale la plus adaptée avec le bon professionnel de santé.

Ces questionnaires sont des outils qui ont plusieurs fonctions telles que :

- établir un bilan clinique ;
- alerter si des pathologies peuvent être suspectées ;
- apporter des conseils ciblés en fonction des réponses de la personne.

Pour le médecin, l'organisation du rapport est une vraie aide pour mettre en avant les pathologies suspectées.



reseau-morphee.fr

- Evaluer votre sommeil (adulte) : <https://questionnaire.reseau-morphee.fr/>
- Evaluer votre sommeil (ado) : <http://testetonsommeil.fr/>

La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS)

La SFRMS est la société savante qui regroupe depuis plus de 30 ans, médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués, du fait de leur exercice professionnel, dans la connaissance des mécanismes du sommeil, de la veille et de leurs troubles.

À travers la revue Médecine du Sommeil, la SFRMS publie des articles relatant les principales avancées en matière de recherche sur le sommeil. Ces

publications permettent notamment la diffusion de recommandations en termes de bonnes pratiques cliniques sur l'ensemble du territoire.

La SFRMS propose également des ateliers pratiques, journées de formation DPC dans différents champs de la médecine du sommeil à destination des professionnels de santé.



sfrms-sommeil.org

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)

L'INSV est une association de loi 1901, regroupant des professionnels œuvrant dans la prévention, sensibilisation, éducation à la santé, sommeil et vigilance qui se mobilisent pour produire une offre de services afin de répondre à 3 objectifs essentiels :

- sensibiliser, informer et éduquer sur les troubles du sommeil et de la vigilance ;
- promouvoir le sommeil comme une composante de santé publique ;
- regrouper et fédérer la communauté de spécialistes du sommeil en France.

En mars, l'INSV organise tous les ans la journée nationale du sommeil qui est un moment de

communication et d'événements destinés au grand public pour sensibiliser et alerter sur l'importance du sommeil.

Sur le site de l'INSV vous pouvez retrouver :

- Une bibliothèque de supports destinés au grand public
- Les enquêtes annuelles réalisées à l'occasion de la journée du sommeil
- Des informations concernant la journée du sommeil
- Les campagnes de prévention



institut-sommeil-vigilance.org