

LETTRE N° 33

EDITORIAL

Objets connectés et sommeil

Un français sur deux dort mal, il se plaint d'avoir des difficultés à s'endormir, il se plaint de réveil nocturne, il se plaint d'être fatigué le matin. Ces observations ne sont pas tombées à plat et de nombreuses entreprises proposent des objets connectés pour « faciliter notre sommeil » ...les objets connectés s'invitent dans notre lit.

Que sont ces objets et à quoi servent-ils ?

Dans une lettre précédente (n°28) nous vous avons mis en garde contre les écrans (télévision, ordinateur, tablette, smartphone) en raison de la lumière bleue qu'ils émettent et ses effets sur le sommeil. Dans le cas des objets connectés, nous sommes en présence de capteurs capables de déceler la position dans le lit, les phases d'endormissement, les apnées. Pour ceux d'entre nous qui sommes appareillés avec des appareils à pression positive contre les apnées...nous savons tous que nos

machines sont connectées aussi aux ordinateurs de notre prestataire pour lui permettre (?) de suivre la qualité de notre sommeil et de justifier auprès de la sécurité sociale de notre bonne utilisation.

Les objets connectés sont utiles pour analyser la qualité de notre sommeil

Un bracelet qui analyse la qualité de notre repos, un oreiller connecté qui enregistre les phases d'endormissement, un bandeau frontal qui analyse les phases de sommeil en temps réel, un matelas équipé de capteurs de mouvements...Tels sont quelques-uns des objets proposés à grand renfort de publicité afin de répondre à nos désirs de meilleur sommeil. Ces appareils captent nos données de sommeil : phase d'endormissement-réveil, agitation, stress, apnée...Toutefois, la publicité les présente surtout comme capables d'améliorer notre repos.

Les objets connectés actuels n'améliorent pas notre sommeil

Une équipe de chercheurs américains de la National Sleep Foundation et de la Consumer Electronics Association (association de consommateurs) a analysé les effets de ces appareils sur la qualité du sommeil. Contrairement aux nombreuses publicités, cette étude montre que les utilisateurs de ces objets dorment en moyenne autant de temps que ceux qui n'en utilisent pas.

Ces objets ne sont pas dangereux

Pour les spécialistes du sommeil ces objets connectés ne sont pas dangereux. Le seul risque, c'est de devenir accro et de se fixer sur les données enregistrées. Ce risque porte un nom, l'orthosomnie. Il concerne la recherche d'un sommeil parfait, sans insomnie, sans cauchemars aboutissant

à un sommeil réparateur et régénérant l'organisme. Un rêve !!!

En conclusion, il n'est pas impossible que de nouveaux objets connectés puissent un jour améliorer notre sommeil mais entre la publicité et la réalité il nous faut trancher. Les objets connectés permettent simplement actuellement de connaître mieux notre propre sommeil.

Michel Riottot

Michel Riottot, Vice-Président de Sommeil et Santé

Mémo

COLLOQUE

- Notre colloque annuel démarrera à 14h le vendredi 13 mars 2020 – 20^{ème} JOURNEE INTERNATIONALE DU SOMMEIL®

Villa St CYR - 25 bd Carnot - 92340 BOURG-LA-REINE

**Attention :**

CONVOCAION à L'ASSEMBLEE GENERALE : le colloque du 13 mars 2020 sera suivi de l'Assemblée Générale à partir de 17h.

Si vous êtes dans l'impossibilité d'y assister, merci de découper le pouvoir et de nous le retourner par courrier postal ou e-mail contact@sommeilsante.asso.fr

Parking selon disponibilités

Dans les contre-allées sur le boulevard Carnot – 92340 BOURG LA REINE

LOCALISATION -> autres Parkings et Villa St Cyr en vert

ACCES RER B et BUS n°197, ARRET CARNOT –ARISTIDE BRIANT - Interconnexions avec les lignes 187, 388,394, 162

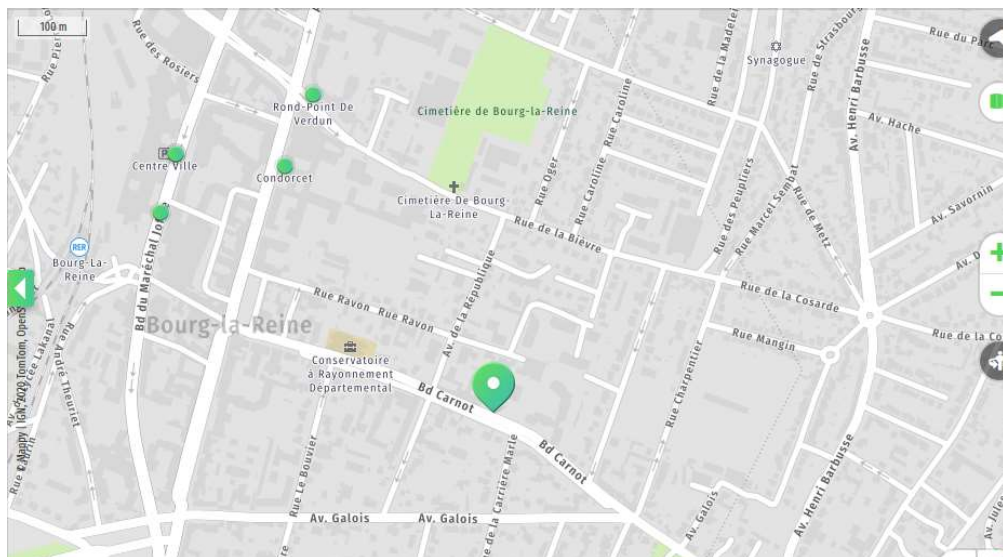


Table des matières

EDITORIAL	1
COLLOQUE	2
LA 19e JOURNEE NATIONALE DU SOMMEIL DU VENDREDI 22 MARS 2019 – AGO - CA	5
1. ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE	Erreur ! Signet non défini.
2. ACTUALITES	8
2.1 L'enquête de l'INSV 2019	9
2.2 « Le sommeil des seniors et mode de vie à cet âge »	12
2.2 « Rythmes circadiens et sommeil » Dr Sandrine DULONG – MCU, chercheur INSERM	16
3. AGENDA 2019	21
3.1 Congrès du Sommeil – SFRMS Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil à LILLE du 20 au 23 novembre 2019. – avec ... petite comptine traditionnelle en Rythme avec le Congrès du Sommeil !	21
3.2 COLLOQUE « SOMMEIL ET SANTE » du 22 mars 2019.	22
4. DES INTERROGATIONS ?	22
5. CONVOCATION A L'ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE DU VENDREDI 13 MARS 2020	23
6. BULLETIN D'ADHESION OU DE READHESION	25

LA 19e JOURNEE NATIONALE DU SOMMEIL DU VENDREDI 22 MARS 2019 et AGO – CA DU 12 JANVIER 2019

La manifestation dans le cadre de la 19^{ème} Journée Nationale du Sommeil a été organisée par le Centre de Médecine du Sommeil de l'Hôpital Antoine Béclère, l'Association « Sommeil et Santé » et l'Hôpital d'instruction des Armées de Percy à la salle Jacky Vauclair à Clamart.

L'Assemblée Générale Ordinaire de l'Association a eu lieu le 12 janvier 2019 conjointement au Colloque de l'Association « Sommeil et Santé » à l'hôpital Antoine Béclère à Clamart. Elle a porté sur l'exercice 2017.

1. ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE

Sommeil et Santé est une association de patients, de professionnels de santé, créée en 1998 dans le but de faire reconnaître les troubles du sommeil et de l'éveil comme une priorité de santé publique et d'apporter une aide aux patients qui en souffrent.

L'Assemblée Générale est présidée par Mme Nathalie Puisais, Présidente de l'association, et Paul Kopp, Trésorier de l'association.

Mme Nathalie Puisais, Présidente, présente le rapport moral

Bilan 2017

- Organisation de la Journée Nationale du Sommeil le 16 mars 2017 en partenariat avec l'Institut National Veille-Sommeil (INSV)
- Organisation du colloque 2017 de l'association le 7 octobre 2017
- Participation au Congrès du Sommeil de Marseille SFRMS
- Parution des lettres n° 29 et 30

- Représentant des usagers au niveau des Hôpitaux Universitaires Paris Sud (Béclère, Bicêtre, Brousse)

- Participation à des Groupes d'Education Thérapeutiques (GET) de patients apnéiques à Béclère
- Mise à jour du site internet et de la page Facebook au fil de l'eau.

Actions – évènements 2018

- Organisation de la Journée Nationale du Sommeil® le 16 mars 2018 en partenariat avec l'Institut National Veille-Sommeil (INSV)
- Participation au Congrès du Sommeil de Lille SFRMS
- Parution des lettres n° 31 et 32
- Représentant des usagers au niveau des Hôpitaux Universitaires Paris Sud (Béclère, Bicêtre, Brousse)
- Participation à des Groupes d'Education Thérapeutiques (GET) de patients apnéiques à Béclère
- Mise à jour du site internet et de la page Facebook au fil de l'eau.

M. Paul KOPP, Trésorier, présente le rapport financier (Compte de résultat et Bilan) pour l'exercice 2017

En 2017, le rapport fait apparaître un résultat négatif de 302,72 € contre un résultat négatif de 1460,42 € en 2016. Cette réduction du déficit est la conséquence d'une maîtrise des charges d'activité, à recettes constantes (cotisations et contributions des partenaires).

Les résultats provisoires de 2018 indiquent que ces charges ont continué à être maîtrisées mais les recettes de toutes origines se sont dégradées

Compte de Résultat 2017

PRODUITS		CHARGES	
Cotisations (41 dont 2 nouveaux)	1 095.00 €	Frais domiciliation (SDM)	1 064.20 €
Subventions + Participations	1 800.00 €	Frais tenue de compte CEIF	72.00 €
Prestations fournies	0.00 €	Assurance	118.11 €
Produits financiers et produits excepti	25.28 €	Impression + Expédition lettres + Frais confère	1 724.31 €
		Déplacements (Congrès de Marseille)	190.98 €
		Autres frais de fonctionnement	53.40 €
TOTAL	2 920.28 €	TOTAL	3 223.00 €
		Résultat de l'exercice 2017	-302.72 €

Bilan au 31/12/2017

ACTIF		PASSIF	
Produits à recevoir	50.00 €	Report à nouveau	5 697.78 €
Disponibilités	5 405.06 €	Résultat (déficit)	-302.72 €
<i>Compte courant</i>	<i>2 009.34 €</i>	Charges à payer	0.00 €
<i>Livret</i>	<i>3 395.72 €</i>	Produits constatés d'avance	60.00 €
TOTAL	5 455.06 €	TOTAL	5 455.06 €

Renouvellement du Conseil d'Administration et du bureau de l'Association

Après appel à candidature infructueux, l'Assemblée Générale réélit les 10 membres élus du Conseil d'Administration élus au cours de l'AG 2016 restants, une personne ayant démissionné.

La nouvelle composition du Conseil d'Administration élu est la suivante :

Pr Pierre ESCOURROU

M. Pierre GAILLARD

M. Armel GRASLAND

Mme Virginie HOUARD

M. Paul KOPP

Mme Nathalie PUISAIS

Mme Danielle RAMBAUDON

M. Michel RIOTTOT

Dr Sylvie ROYANT-PAROLA

M. Pierre SARRETTE

Le Conseil d'Administration se réunit à l'issue du colloque et reconduit les membres du bureau :

Président : Mme Nathalie Puisais,

Vice-président délégué : Pr Pierre Escourrou,

Vice-présidente : Dr Sylvie Royant-Parola,

Vice-président : M. Michel Riottot,

Trésorier : M. Paul Kopp.

Secrétaire : Mme Danielle Rambaudon.

2. ACTUALITES

La séance s'est poursuivie par trois conférences :

- « Les résultats de **L'enquête de l'INSV sur le sommeil et notre mode de vie** » Pr Pierre Escourrou, Centre de Médecine du Sommeil Hôpital Béclère, Clamart

- « **Le Sommeil des Seniors et mode de vie à cet âge** »
Pr Fannie ONEN, AP-HP
- « **Rythmes circadiens et sommeil** »
Dr Sandrine DULONG, MCU, chercheur INSERM.

2.1 L'enquête de l'INSV 2019

Pr Pierre Escourrou, Centre de Médecine Hôpital Antoine Béclère, Clamart et Centre Interdisciplinaire du Sommeil – Paris 15^e

« L'enquête de l'INSV sur le sommeil et notre mode de vie »

Depuis 18 ans, l'INSV, avec La Journée du Sommeil®, sensibilise le grand public aux troubles du sommeil et à leur prise en charge.

Cette journée qui se tient traditionnellement en mars, est caractérisée par les portes ouvertes des centres de sommeil sur l'ensemble du territoire. Conférences, projection de films, remise de documents d'information, expositions... sont proposées selon les sites. Le nombre de sites participant n'a cessé de croître avec les années.

La 19^{ème} Journée du sommeil qui est centrée cette année sur le thème : « Sommeil et modes de vie ». Il s'agit de comprendre dans quelle mesure, les différents modes de vie

peuvent impacter positivement ou négativement notre sommeil.

L'étude a été réalisée par le département Santé d'OpinionWay. auprès d'un échantillon de **1014 individus représentatifs de la population Français âgés de 18 ans à 75 ans.**

L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas : sexe, âge, région, catégorie socio-professionnelle. 49% d'Hommes et 51% de femmes d'âge moyen 45,5 ans, 61% étaient en couple et 45% avec au moins 1 enfant de moins de 18 ans au domicile.

Un rythme de travail régulier qui concerne 82% des Français, majoritairement de jour. 3% sont principalement de nuit et 15% irréguliers et décalés.

Il y a logiquement davantage de troubles du rythme du sommeil chez les personnes travaillant à horaires irréguliers ou décalés : 43% ont soit un sommeil irrégulier, soit des insomnies.

Le sommeil est trop court pour une partie importante : 19% ont une durée < 6H

La somnolence concerne 24% des français dont 6% ont une somnolence sévère. La télévision et le repos allongé après le déjeuner sont les deux principales situations favorisant la somnolence.

Près de 3/4 des Français se couchent plus de 2h après la fin de leur dîner et les Français éteignent majoritairement la lumière pour dormir entre 22h et minuit, mais 25% se couchent après minuit. Les ¾ des Français se réveillent au moins une fois la nuit et restent en moyenne 24 minutes éveillés.

Comme pour les autres études, la durée de nuit moyenne en semaine est de 7 heures et l'heure de réveil est décalée de 1H19 le week-end.

43% ont des **difficultés à s'endormir** ou à se **rendormir** après un ou des réveils nocturnes.

Près de 4 Français sur 10 sont concernés par au moins un trouble du sommeil, en particulier par des troubles du rythme du sommeil, suivis par de l'insomnie. Et 1/3 des Français ne sont pas satisfaits de leur sommeil.

Pourtant 80% des Français se déclarent satisfaits de leur qualité de vie, et notamment les Catégories Socio-professionnelles élevées.

Exposition à la lumière : en semaine, 68% des Français passent quotidiennement du temps en plein air. Cette proportion s'élève à 83% les jours de repos. **Le temps passé à l'extérieur a un impact positif sur la satisfaction et les troubles du sommeil.**

77% des Français déclarent pratiquer au moins une activité physique ou sportive. La marche à pied est l'activité la plus pratiquée (42%) devant le jardinage (20%) et le vélo (19%). Et on note une moins bonne satisfaction vis-à-vis du sommeil et plus de somnolence chez les personnes ne pratiquant aucune activité physique.

Il y a plus de troubles du rythme du sommeil chez les personnes souffrant d'une maladie chronique.

(Maladies cardiaques: hypertension artérielle, AVC, Infarctus, Diabète (type1, type2); respiratoires (Asthme, BPCO...); dermatologiques (psoriasis, dermatite atopique,...); Cancer; neurologiques (Alzheimer, Parkinson,...))

70% des Français consomment des boissons à base de caféine. La consommation de substances illicites concernerait 5% des Français. Et bien sûr il y a **moins de troubles du sommeil chez les non consommateurs de café.**

54% des Français passent en moyenne chaque jour plus d'1 heure sur **Internet à leur domicile après le travail ou jusqu'à l'heure du coucher.** Somnolence et troubles du rythme du sommeil sont plus présents chez les personnes utilisant internet ou les réseaux sociaux une fois au lit avant de dormir.

48% des Français se déclarent « stressés », dont 8% qui se disent « Très stressés ». Les femmes et les CSP- se déclarent davantage stressés. Et il y a une **moins bonne satisfaction vis-à-vis du sommeil et**

plus de troubles chez les personnes se déclarant stressées.

En conclusion : Les habitudes de vie ont un impact sur la satisfaction du sommeil, ses troubles et la somnolence

1. Chez les personnes **passant du temps quotidiennement à l'extérieur en semaine et en weekend,** les troubles du sommeil, en particulier liés à son rythme, sont déclarés moins importants.

2. Les **personnes ne faisant jamais de sport** sont plus nombreuses à ressentir de **l'insatisfaction vis-à-vis de leur sommeil** et sont davantage **sensibles aux risques de somnolence.** Une tendance qui se retrouve chez les personnes ne se déplaçant jamais à pied.

3. Les personnes qui consultent **internet ou les réseaux sociaux,** et dans une moindre mesure celles regardant la **télévision** dans leur lit juste avant de dormir sont davantage sujettes aux **risques de somnolence.** Les **troubles du rythme du sommeil** se manifestent davantage chez les utilisateurs d'internet / réseaux sociaux.

4. Les personnes prenant un **traitement médical et/ou souffrant de maladie(s) chronique(s)** sont plus impactées par des troubles du sommeil.

5. Les **personnes se déclarant stressées** souffrent davantage de

troubles du sommeil (notamment caractérisées par de l'insomnie et des problèmes de rythme) et sont **moins satisfaites de la qualité de leur sommeil**.

2.2 « Le sommeil des seniors et mode de vie à cet âge »

Le Sommeil des Seniors et leur Mode de Vie

Docteur Fannie ONEN

Hôpital Bichat - Claude Bernard,
APHP, Paris

Service de Gériatrie - Consultations
de Sommeil

Démographie du vieillissement

Quelques chiffres clés de la population française :

Selon les données de l'INSEE, la population française compte 67,187 millions d'habitants au 1er janvier 2018, soit +22 millions d'individus depuis 1950. Cette forte augmentation de la population va de pair avec un vieillissement. Les personnes âgées de 65 ans et plus représentent 19,6 % de la population. Ce vieillissement résulte de l'effet conjugué de la baisse de la

natalité et surtout de la baisse de la mortalité chez les sujets âgés de 60 ans ou plus.

Selon les projections de l'INSEE, en France il y aura 76,5 millions d'habitants au 1er janvier 2070. Environ un habitant sur quatre aura 65 ans ou plus. Cette augmentation sera particulièrement forte pour les personnes de 75 ans ou plus.

Un vieillissement inégal : le vieillissement d'un organe à l'autre n'est pas le même chez le même individu. De même, le vieillissement entre les individus est très différent. On distingue d'une manière schématique trois types : le vieillissement réussi, le vieillissement usuel (majorité des individus) et le vieillissement pathologique (associe plusieurs maladies avec handicap).

Finalement, l'espérance de vie des âges avancés est totalement variable d'un individu à l'autre selon son mode de vieillissement en tenant compte de ses maladies, ses handicaps et son mode de vie.

Effets du vieillissement sur le sommeil :

Le sommeil est une fonction physiologique et rythmique nécessaire à la vie, un état physiologique et neurobiologique d'activité intense avec un double rôle :

-rôle de réparation (de la veille précédente)

-rôle de préparation (de la veille suivante).

Le sommeil suit un rythme circadien (environ 24 heures) avec une double régulation par les synchroniseurs internes (horloge biologique dans l'hypothalamus) et les **synchroniseurs externes** (lumière du jour, mode de vie, activités sociales, rythme des repas etc.).

La polysomnographie (examen de référence) permet d'étudier le sommeil. On distingue différents stades avec le sommeil lent léger (stades 1 et 2), le sommeil lent profond (stade 3) et le sommeil paradoxal (REM). Lors d'un sommeil complet de nuit nous avons 4 à 6

cycles dont chaque cycle est constitué de différents stades de sommeil.

Le sommeil au cours du vieillissement subit des modifications comme les autres grandes fonctions de l'organisme.

Il s'agit de :

.Difficultés à maintenir un sommeil continu la nuit et de maintenir un éveil continu la journée avec une tendance à avoir besoin de faire une sieste

.Modifications de l'architecture du sommeil.

.Modifications de la régulation du rythme veille-sommeil avec une avance de phase (tendance à s'endormir tôt le soir et à se réveiller tôt le matin).

Un aspect bi-phasique (sommeil nocturne et sieste dans la journée)

.Modifications des rythmes de vie (synchroniseurs externes)

Le sommeil est bien une histoire d'horloges à respecter ! En effet, l'horloge biologique interne (dans le cerveau), l'horloge cosmique avec l'alternance jour/nuit et l'horloge sociale (mode de vie avec activités sociales, régularité des repas, activité physique) interviennent pour un bon rythme du sommeil.

Les modifications du rythme veille-sommeil liées à l'âge sont aggravées par des facteurs externes comme par exemple, un déficit de lumière du jour ou un manque d'activité dans la journée.

Des seniors qui ne dorment pas si mal... Selon une étude publiée (Ohayon, J Psychosom Res 2004), à partir d'une enquête chez 8091 personnes en population générale dans sept différents pays de l'Europe, la durée moyenne de sommeil nocturne des seniors est de 7 heures en France.

Selon une enquête de l'INSV en 2010, ayant porté sur 1017 personnes âgées de plus de 50 ans, les seniors dorment 7h13 la semaine et 7h30 le week-end en moyenne. Les 18-55 ans ont souvent une privation de sommeil d'environ 1h15 / 24h avec une durée moyenne de sommeil de 6h58 par 24h. A partir de 50 ans, la dette de sommeil est moins marquée, ce qui se traduit également par un besoin de récupération moins important le week-end.

Les trois-quarts des seniors sont satisfaits de leur quantité de sommeil (76%). Enfin, 33% des 50-60 ans déclarent manquer de sommeil, pour 12,7 % seulement des plus de 60 ans.

Deux tournants quand le sommeil prend de l'âge (INSV)

60 ans : la retraite entraîne une modification du rythme du sommeil. Une personne sur deux modifie son rythme de sommeil pour l'adapter à ses besoins et 31% des personnes commencent à faire **la sieste** à cette période de leur vie. 45% de ces seniors se réveillent plus tard et 41% dorment plus longtemps, 1h36 en moyenne, en relation probable avec une dette de sommeil préalable. Ce passage à la retraite s'accompagne également d'un retard de l'heure du coucher (37%). Dans l'ensemble, 37% des seniors déclarent mieux dormir qu'avant et **seuls 13% disent avoir des problèmes de sommeil au passage à la retraite.**

80 ans : des difficultés s'installent

Le temps mis pour s'endormir s'allonge légèrement (25 minutes) et le coucher a lieu plus tôt.

Le nombre et la durée des éveils augmentent - 2 éveils par nuit en moyenne contre 1,8 chez les plus jeunes. La durée des éveils passe de 20 minutes pour les moins de 80 ans à 31 minutes pour les plus de 80 ans. Les plus de 80 ans font souvent la sieste durant la semaine. **Ces siestes sont longues**, d'une heure et plus, susceptibles d'entraîner des difficultés d'endormissement le soir.

Des personnes âgées sous exposées à la lumière (INSV)

Une exposition à la lumière du jour est nécessaire pour bien dormir la nuit synchroniseur de l'horloge biologique interne.

Les jeunes seniors passent en moyenne 5h19 à l'extérieur de leur domicile par jour en semaine et 4h24 le week-end.

Le temps passé à l'extérieur, à la lumière diminue avec l'âge et s'accompagne d'une augmentation de la durée de sommeil sur 24heures.

Près de la moitié des plus de 80 ans sortent moins d'une heure à l'extérieur (44,8%), vs 29,2% des 71-80 ans vs 13,5% des 61-70 vs 8,4% des 51-60 ans.

Seuls 4,4% des plus de 80 ans vont 5 à 6 heures dehors.

23,5% des personnes atteintes d'insomnie passent moins d'une heure à la lumière du jour.

Il en résulte des difficultés avec insomnie, somnolence et troubles de mémoire. **22% des seniors interrogés se plaignent de leur sommeil** (72% d'entre eux se plaignent d'insomnie, de cauchemars agités et les rêves intenses (38%), de décalage des horaires de sommeil (36%), de syndrome d'apnée du sommeil

(21%), et de syndrome des jambes sans repos (18%).

65% des seniors sont considérés comme somnolents. La somnolence est le signe d'une altération de la qualité de sommeil et une source d'altération de la qualité de vie des seniors. 35% des personnes somnolentes souffrent de troubles de la mémoire.

Activités des seniors et leur sommeil :

Que fait un retraité dans une journée?

Selon une enquête de l'INSEE (2016) plusieurs activités remplissent la journée d'un retraité.

13 heures par jour au sommeil, repas, toilette

4h16 pour les activités domestiques,

3h02 devant la télé,

31 minutes de lecture,

33 minutes de promenade,

9 minutes d'ordinateur,

15 minutes de conversation,

28 minutes sont consacrées aux amis,

15 minutes pour les associations,

3h 38 minutes sont passées hors de la maison.

Seulement 4% des retraités passent leur journée ...à ne rien faire !

Selon les données de l'INSEE (2017), l'emploi des seniors est en hausse entre 2007 et 2017.

En France, on compte 500.000 retraités en activité.

Effets de l'activité physique sur le sommeil.

Selon les études, l'exercice physique pourrait être une **alternative non médicamenteuse** visant à diminuer l'impact des troubles du sommeil avec des effets circadiens, thermiques, antidépresseur et anxiolytique.

L'activité physique permet d'avoir une amélioration globale des troubles du sommeil.

Il vaut mieux avoir une activité physique régulière à petites doses qu'une pratique intense et brutale. La pratique ponctuelle et intensive peut créer un trop plein d'excitation nocif.

Trouvez un sport ou une activité qui vous fait bouger et qui vous plaît.

L'important est de se détendre, pour pouvoir enfin ressentir la délicieuse « bonne fatigue ».

La pratique d'activité physique n'a pas d'effet immédiat. Les changements se font sentir, sur le moral global, la bonne humeur et la forme physique en général. La quantité du sommeil lent profond augmente, le sommeil devient plus réparateur pour l'organisme. Le délai d'endormissement diminue. Néanmoins, il faut éviter l'activité physique avant d'aller au lit (ne pas pratiquer d'activité physique dans les 3 heures qui précèdent le coucher).

Conseils pour mieux dormir quand on n'a plus 20 ans :

- Réajuster son horloge biologique grâce à la **lumière**.
- Rester au lit uniquement le temps nécessaire au sommeil
- Eviter de trop dormir dans la journée.
- Eviter les activités éveillantes dans son lit (ordinateur, téléphone, etc)
- Garder une vie sociale active et se stimuler avec des objectifs : avoir des occupations.

2.2 « Rythmes circadiens et sommeil » Dr Sandrine DULONG – MCU, chercheur INSERM

Un rythme biologique correspond à la variation périodique ou cyclique d'une fonction spécifique d'un être vivant. Il se caractérise par sa **période** (la durée du rythme), sa **phase** (moment de la plus forte expression acrophase ou plus faible expression bathyphase), son **mesor** (niveau moyen) et son amplitude (différence entre la moyenne et l'acrophase ou la bathyphase). Trois types de rythmes biologiques, le rythme ultradien dont la période est inférieure à 20 h, le rythme circadien entre 20 et 28 h calé sur 24h normalement chez l'homme et le rythme infradien dont la durée est supérieure à 28 h. Dans cette dernière catégorie on retrouve les rythmes circaseptain (7 jours), mensuel et annuel.

Les rythmes circadiens reposent sur un système circadien capable de synchroniser un organisme afin que ces fonctions biologiques soient le mieux adaptées possible aux variations journalières de l'environnement. Ce système est composé d'une horloge centrale basée dans le cerveau qui perçoit l'information de l'heure qu'il est

et que la transmet au reste de l'organisme en modulant l'expression de certains paramètres corporels tels que la température et les rythmes d'activité repos mais aussi des hormones telles que la mélatonine (hormone du sommeil) et le cortisol (hormone de l'éveil) qui vont informer le reste des tissus afin qu'ils adaptent leurs activités à l'heure de la journée. Les rythmes circadiens sont connus pour synchroniser les alternances veille-sommeil et donc comme régulant de manière importante le sommeil.

Il est aujourd'hui connu qu'une perturbation de ces rythmes circadiens est **associée à un grand nombre de maladies** telles que le cancer, les maladies cardiovasculaires, les dépressions et les maladies métaboliques.

Chez les patients atteints de cancer, des troubles du sommeil ont été observé chez 50 à 70%. Ces troubles vont de la difficulté à s'endormir à celle à rester endormis, avec des réveils nocturnes fréquents et prolongés (Trouble du rythme veille/sommeil et trouble de la

qualité et de la quantité de sommeil). Ils sont en général associés à la fatigue, présent dès le début de la maladie et exacerbé par les traitements.

Ces troubles du sommeil, associés à la douleur et à la perte d'appétit participent au changement de comportement et au déconditionnement des patients provoquant une perte d'autonomie et une augmentation des symptômes induisant à leur tour une augmentation de la toxicité des traitements, de la durée d'hospitalisation et une diminution de la réponse thérapeutique. Tout cela se traduit alors par une diminution de la qualité de vie et un pronostic défavorable de l'évolution de la maladie (graphique 1)

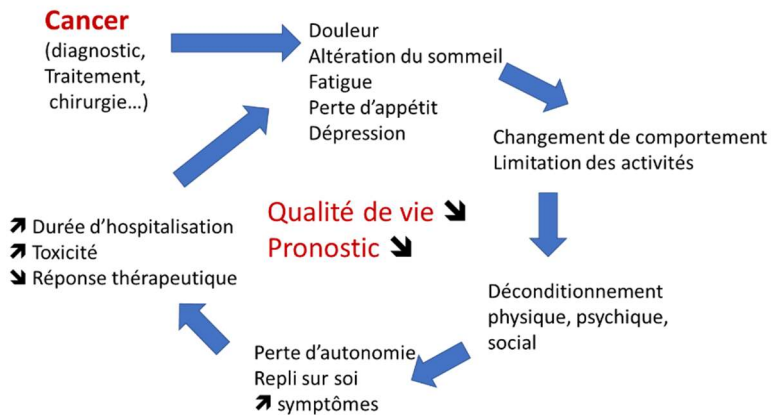
Afin d'évaluer l'impact de ces troubles du sommeil plusieurs études se sont développées en utilisant des données subjectives basées sur les agendas de sommeil et les questionnaires de qualité de vie mais aussi sur des données objectives utilisant les analyses des rythmes d'activité repos. (projet In Casa, Picado)

Ces rythmes d'activité/repos, utilisées comme marqueur du fonctionnement du système circadien ont été analysés chez des patients atteints de cancer. Dans différentes études il a été montré qu'une perturbation de ces rythmes était associée à une survie des patients plus courte comparée à celle des patients dont les rythmes étaient maintenus. (graphique 2)

Cette perturbation des rythmes circadiens induites par le travail posté a, par ailleurs, été classée comme probablement carcinogènes chez l'Homme par des experts de l'OMS.

C'est pourquoi dans le cadre d'une prise en charge encore plus adapté des patients atteints de cancer en plus de la prise en charge de la douleur, l'éducation thérapeutique et la médecine préventive prennent de plus en plus en compte les troubles du sommeil et des rythmes circadiens et les incluent dans la mise en place de plateformes de maintien sécurisé des patients à domicile.

Cancer et qualité de vie

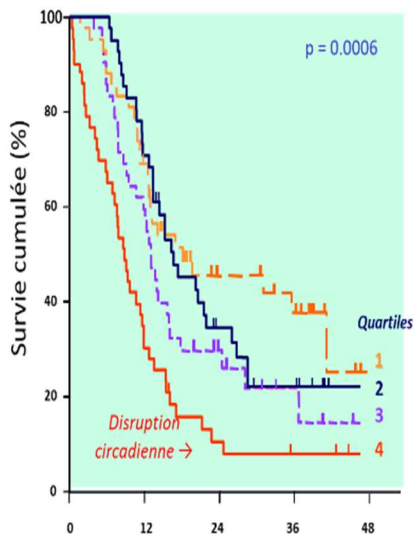


Ranque Garnier S, Ammar D, Bouillet T. MDHP 2015
 Ranque Garnier S, Ammar D, Bouillet T. Lettre du Gynécologue 2016

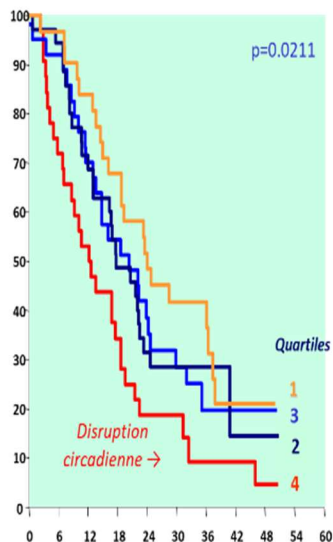
Schmitz KH, Courneya KS et al. ACSM 2010

Patients cancéreux

Disruption circadienne, progression tumorale accélérée



192 patients
Chimiothérapie antérieure
Hôpital Paul Brousse
Mormont et al. Clin Cancer Res 2000



130 patients
Pas de chimiothérapie ant.
9 centres, 4 pays
Innominato et al. Cancer Res 2009

3. AGENDA

3.1 Congrès du Sommeil – SFRMS Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil à LILLE du 20 au 23 novembre 2019. – avec ... petite comptine traditionnelle en Rythme avec le Congrès du Sommeil !



*«Dors, Min p'tit quinquin,
Min p'tit pouchin, Min gros rojin
Te m'fras du chagrin
Si te n'dors point ch'qu'à d'main*

*Ainsi, l'aut' jour eun' pauv' dintellièrè,
In amiclotant sin p'tit garchon
Qui d'puis tros quarts d'heure, n'faijot qu'braire,
Tâchot d'linformir par eun' canchon.
Eil' li dijot : Min Narcisse,
D'main, t'aras du pain n'épice
Du chuc à gogo
Si t'es sache et qu'te fais dodo !*

Dors, Min p'tit quinquin,»

3.2 COLLOQUE « SOMMEIL ET SANTE » 13 mars 2020.

Villa St CYR -25 bd Carnot-92340 BOURG-LA-REINE

Conférences de 14h à 16h30 :

- «L'enquête de l'INSV sur Sommeil et objets connectés» Pr Pierre Escourrou, Centre Interdisciplinaire du Sommeil – Paris 15^e
- « Les objets connectés permettent-ils d'évaluer notre sommeil? » Varoun Sanath (Sté WITHINGS)
- «Evolution du sommeil à l'ère du numérique» - Dr Claire Colas des Francs Laboratoire du Sommeil – Hôpital Antoine Béclère 92140 Clamart
- «Télésuivi et avenir des objets connectés dans le suivi à domicile des patients appareillés» Dr Michel PETITJEAN Laboratoire du Sommeil – Hôpital Antoine Béclère 92140 Clamart - Maître de Conférence des Universités – Praticien Hospitalier (MCU-PH)

4. DES INTERROGATIONS ?

N'hésitez pas à poser vos questions avant le colloque soit 28 février 2020

Nous les aborderons lors du COLLOQUE 13 mars 2020

Et retrouvez-nous aussi sur facebook.



<https://www.facebook.com/sommeilsante/>

5. CONVOCATION A L'ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE DU VENDREDI 13 MARS 2020

Association "Sommeil et Santé"

1, Place Paul Verlaine 92100 Boulogne-Billancourt

contact@sommeilsante.asso.fr

Objet : Convocation à l'assemblée générale ordinaire 2020

En tant que membre de l'association, vous êtes invité à participer à l'assemblée générale ordinaire de l'Association "Sommeil et Santé" qui se tiendra le vendredi 13 mars à 17h à **la suite du colloque**

Villa ST CYR – 25 bd Carnot- 92340 BOURG-LA-REINE

Ordre du jour

- Présentation du rapport moral
- Présentation du rapport financier
- Renouvellement du conseil d'administration
- Questions diverses

Les membres désirant présenter leur candidature au conseil doivent se manifester dès maintenant.

En cas d'empêchement, vous pouvez vous faire représenter par un autre membre de l'association muni d'un pouvoir.



POUVOIR

Je soussigné M./Mme donne pouvoir à M./Mme de me représenter à l'assemblée générale ordinaire du Vendredi 13 mars 2020 de l'association "Sommeil et Santé" afin de délibérer et prendre part au vote sur les questions portées à l'ordre du jour.

Fait à....., le.....

Signature du mandant et du mandataire

Votre vote compte !

6. BULLETIN D'ADHESION OU DE READHESION

NOM.....

PRENOM.....

Année de naissance

Adresse.....

Ville..... Code postal.....

Téléphone..... Courriel.....

Oui, je souhaite adhérer à l'association "Sommeil et Santé" (membre actif)
ou

Oui, je souhaite renouveler mon adhésion à l'association "**Sommeil et Santé**" (membre actif).

*Je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de l'Association "Sommeil et Santé" d'un montant de **25 euros** pour la cotisation annuelle.*

Je souhaite compléter ma cotisation par un don à l'association "**Sommeil et Santé**".

*Je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque de plus de **25 euros** libellé à l'ordre de l'Association "**Sommeil et Santé**".*

66% du montant du don (partie du versement au-delà de 25 euros) est déductible des impôts. L'association fournira un reçu fiscal.

Accepteriez-vous de participer à des activités de l'association?

Pour nous permettre de mieux cibler nos actions, merci de préciser comment vous avez connu l'association :

.....
Quels points particuliers souhaiteriez développer ?.....
.....

.....
Des suggestions ?.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A bientôt!

VOS NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VOS NOTES suite

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.