

Semaine d'information sur la santé mentale

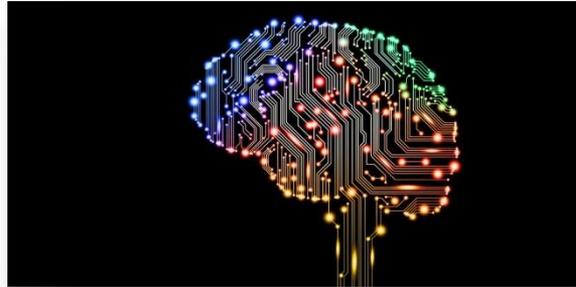
18^{ème} JOURNEE DU SOMMEIL

Docteur J.C. GIROD - Psychiatre
Docteur A. HUSSAMI - Neurologue
Docteur E. MASSABIE - Pédiatre

LES 1001 TRAVAUX DU CERVEAU ENDORMI

**Le cerveau est l'organe qui doit s'occuper de la santé des autres organes
Le sommeil est une pièce maîtresse de ce réseau complexe.**

PENDANT LA NUIT NOTRE CERVEAU TRAVAILLE



- 1** → **RÉCUPÉRATION PHYSIQUE :**
 - ❖ Le sommeil lent profond a un rôle essentiel

- 2** → **RÉCUPÉRATION PSYCHIQUE :**
 - ❖ Consolidation mnésique : dialogue entre l'hippocampe et le néocortex
 - ❖ Nettoyage cérébral : production de 7 g de protéines à recycler
 - ❖ Reprogrammation des tâches quotidiennes : exemple des pianistes

- 3** → **SÉCRÉTIONS HORMONALES :**
 - ❖ Hormone de croissance
 - ❖ Cortisol : protection immunitaire
 - ❖ Rétention d'eau

PENDANT LA NUIT NOTRE CERVEAU TRAVAILLE



4 → RÉGULATION DE L'ALIMENTATION :

- ❖ Régulation neuro-endocrinienne de l'appétit
La leptine qui régule les adipocytes (hormone *de la satiété*)
La ghréline (estomac) qui stimule l'appétit
- ❖ Appétence pour les aliments à forte densité énergétique (sucres)

5 → ORGANISATION DE L'ALTERNANCE VEILLE/SOMMEIL :

- ❖ La lumière est le plus puissant synchroniseur environnemental chez les mammifères (y compris chez l'homme)
- ❖ La mélatonine et l'exercice physique ont un rôle déterminant,

3 → L'ACTIVITÉ ONIRIQUE ET LA SEXUALITÉ :

- ❖ Le sommeil favorise la conservation de souvenirs chargés d'émotion
- ❖ Sécrétion de la testostérone le matin

LA MATURATION DU SOMMEIL DE L'ADOLESCENT

1 ENTRE 10 ET 16 ANS:



Diminution du sommeil lent profond (40 %)
Augmentation du temps de sommeil lent léger
Le temps total de sommeil est équivalent
Le temps de sommeil paradoxal également



Cette diminution du sommeil lent profond est le reflet de la maturation cérébrale, pendant la puberté



La maturation du sommeil de l'adolescent



2 → A L'ADOLESCENCE :

- ❖ **Augmentation des besoins de sommeil**
Consolidation des rythmes veille / sommeil
Tendance physiologique au décalage de phase
Ébauche du profil du dormeur
- ❖ **Le besoin moyen est d'environ 9h00 de sommeil**
- ❖ **On note une tendance à la somnolence entre 13h30 et 15h30**
- ❖ **Les horaires d'endormissement sont plus tardifs**
- ❖ **Les adolescents diminuent leur temps moyen de sommeil les jours scolaires et récupèrent pendant les weekends et les vacances,**
- ❖ **Ils ont des rythmes veille / sommeil très irréguliers**

LES FACTEURS DE RISQUE



- L'âge
- La pression scolaire, la pression sociale
- La baisse de l'influence parentale



- La consommation télévisuelle et des écrans est très importante



- Caféine, alcool, tabac



- Aspects psychologiques

- Problèmes psychopathologiques

- Problèmes organiques



LE SOMMEIL AUTOUR DE 25 ANS, L'ÂGE ADULTE !

- 1 Quelques conseils de bon sens : les règles d'hygiène du sommeil.
- 2 Un trouble du sommeil est un signe d'alerte de pathologies, non seulement psychiques mais aussi organiques, environnementales, etc.
- 3 Médicaments, alcool, drogues, écrans : des perturbateurs qui peuvent modifier durablement chaque pièce du puzzle sommeil.

