

Votre cœur et le sommeil

NUMERO
08

La qualité du sommeil est primordiale

Des études médicales ont montré qu'une **durée de sommeil insuffisante** engendre des risques de surpoids, voire d'obésité, d'hypertension et de diabète.

On estime **entre 7 et 8 heures par nuit** la durée du sommeil chez l'adulte (25-45 ans) mais il y a des petits dormeurs (6h) et de gros dormeurs (9h). la durée du sommeil **varie également avec l'âge**.

L'**anxiété** peut causer des insomnies aiguës voire chroniques. Le manque de sommeil qui entraîne la fatigue est souvent compensé par une consommation excessive d'excitants (café, alcool), de cigarettes, de sucre et du grignotage, néfastes pour notre santé et facteurs de risques cardio-vasculaires.

Les bonnes habitudes à privilégier

- Adopter des horaires de lever et de coucher **réguliers**
- Éviter les excitants après 16h** (boissons à base de coca, vitamine C, café, thé ...)
- Ne pas résister au sommeil** le soir venu
- Ne pas faire **de repas trop copieux le soir** et évitez l'alcool au dîner
- Favoriser les **activités relaxantes** le soir : lecture, télé, musique
- Éviter la surexposition aux écrans (tablettes, ordinateurs, smartphones) **juste avant de dormir**
- Pour un bon sommeil, la température de la chambre doit être **entre 17 et 20°**
- Réserver la chambre au sommeil** en évitant d'y regarder la télé, de travailler ou de manger au lit
- Si vous êtes réveillé le matin, **ne pas chercher à prolonger le sommeil** à tout prix, au contraire se lever et commencer votre journée
- Avoir un **réveil dynamique** (lumière forte, étirements, petit-déjeuner)

L'apnée du sommeil et les maladies cardiovasculaires

Le syndrome d'apnée du sommeil (SAS) n'est pas qu'un simple ronflement : il s'accompagne de **pauses respiratoires** et peut avoir des conséquences graves sur la santé.

Ne pas confondre ronflement et apnée du sommeil.

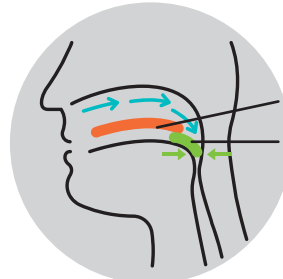
30 à 45 % des adultes sont des ronfleurs réguliers tandis que les apnées du sommeil touchent 4 à 10 % de la population.

En cas de doute sur la possibilité d'un syndrome d'apnée du sommeil, l'équipe médicale du Service de Santé au Travail est à votre disposition pour un dépistage.

Le dépistage sera complété par une étude de l'oxymétrie en milieu spécialisé qui permettra un choix de traitement.

Quelles sont les causes ?

Un relâchement des muscles de la gorge et de la langue bloque le passage de l'air lors de la respiration. Plus rarement, le cerveau cesse d'envoyer l'ordre de respirer aux muscles respiratoires.



Palais de la bouche
Voile du palais

Quelles sont les personnes à risque ?



Les personnes en surpoids



Les femmes enceintes et femmes ménopausées en surpoids



Les personnes âgées

2 à 4 fois plus fréquent chez les hommes de plus de 60 ans

Quels sont les signaux d'alarme ?

- Une **fatigue** excessive
- Une **somnolence** durant la journée
- Des ronflements **de plus en plus bruyants**
- Un besoin **d'uriner souvent** la nuit
- Des **pertes de mémoire**
- Des **maux de tête** au réveil
- Des **palpitations**
- Un **essoufflement** à l'effort
- Une **hypertension artérielle** fréquente sur le deuxième chiffre (diastolique), avec une hypertension nocturne.



Les complications possibles

A COURT TERME

Fatigue, maux de tête au réveil, problèmes de concentration, irritabilité...



A LONG TERME

L'hypertension artérielle

A noter la difficulté de traiter avec des médicaments les hypertendus qui ont un syndrome d'apnées destructives du sommeil. Par contre, le traitement des apnées améliore les résultats tensionnels.



Maladie cardiovasculaires

Notamment des risques accrus d'infarctus du myocarde, hypertension sévère, d'arythmie cardiaque, d'insuffisance cardiaque, de prise de poids et de diabète de type 2



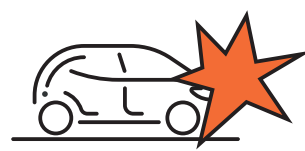
Dépression

La fatigue, l'isolement dû à la gêne occasionnée et la somnolence sont des facteurs qui peuvent mener à la dépression



Accidents

Les personnes touchées ont 2 à 7 fois plus de risque d'être victimes d'un accident de la route



Complications en cas de chirurgie

Les anesthésiques peuvent aggraver les apnées du sommeil



Notre recette du mois

Prévenir les risques cardio-vasculaires, c'est aussi **mieux manger** et **surveiller son alimentation** : chaque mois vous trouverez des liens vers des recettes de plats équilibrés... et savoureux!

Retrouvez la recette du mois

Contacts :