

Insomnie

1/2

La période anxiogène vécue actuellement peut nuire à la qualité du sommeil. Chez les soignants, confrontés au stress extrême et à la flambée de demandes de soins, elle peut générer **des troubles du sommeil notables et durables**. Or l'insomnie fragilise la résistance vis-à-vis du stress, diminue les performances et l'efficacité au cours de la journée ; elle met soi-même en danger et peut également compromettre sa capacité à soigner les patients.



Quels signes peuvent alerter ?

L'insomnie se définit par :

- ✓ des difficultés d'endormissement à l'heure du coucher,
- ✓ des réveils nocturnes fréquents ou prolongés,
- ✓ des réveils prématurés le matin avec incapacité à retrouver le sommeil.

Elle s'accompagne d'un retentissement sur la qualité de la journée :

- ✓ sentiment d'**avoir mal dormi**,
- ✓ impression d'un **sommeil non récupérateur** et non reposant,
- ✓ **fatigue anormale ou manque d'énergie**, somnolence diurne, troubles de l'attention et de la mémoire, difficultés de concentration, troubles de l'humeur, irritabilité.

Pour exemple : prendre plus de 30 minutes pour s'endormir, ou passer plus de 30 minutes éveillé au milieu de la nuit, avec une durée de sommeil inférieur à 6 heures 30 par nuit représente un problème d'insomnie.



Quels sont les facteurs de risque ?

L'insomnie peut avoir pour causes :

- ✓ **le stress, l'anxiété, la dépression** (plus de la moitié des cas),
- ✓ **le mode de vie :** consommation d'excitants (thé, boissons caféinées ou énergisantes), de tabac, consommation excessive d'alcool ; pratique d'une activité stimulante le soir (sport, écrans...) ; rythme de vie irrégulier (travail en horaires décalés...),
- ✓ **un environnement défavorable au sommeil :** bruit, lumière excessive, chaleur ou froid, mauvaise literie,
- ✓ **un évènement perturbant et stressant.**

L'insomnie est occasionnelle ou transitoire quand elle ne dure que quelques nuits. Elle devient chronique lorsqu'elle se manifeste **au moins trois fois par semaine, depuis au moins trois mois**.

Répétée nuit après nuit, l'insomnie **fragilise la résistance vis-à-vis du stress et des agressions** de la vie de tous les jours. Elle **diminue les performances et l'efficacité**. Elle est un facteur de risque d'**accidents de travail**.

L'insomnie **précède souvent une dépression** (elle multiplie par deux le risque dépressif) **ou un burn-out**.

En partenariat avec

Insomnie

2/2



Comment anticiper et prévenir ?

Prendre soin de soi, préserver son bien-être permet de rester efficace professionnellement. D'où l'intérêt d'adopter des comportements et un environnement qui favorisent le sommeil, assurent un repos suffisant et permet de préserver la régularité du levé.

DANS LA JOURNÉE



- Faire une courte sieste (5 à 20 minutes) en début d'après-midi, dans un lieu calme. Elle permet de rattraper la dette de sommeil nocturne.
- Modérer la consommation de cafés, sodas, boissons énergisantes. Les éviter après 14 heures.
- Privilégier des pauses en extérieur pour profiter de la lumière du jour (méditation, exercice de relaxation)

LE SOIR



- Maintenir un repas : pas trop gras, pas trop lourd, en privilégiant les féculents.
- Déconnecter des écrans 1 à 2 heures avant le coucher.
- Tout ce qui augmente la température corporelle (bain chaud, activité physique, repas copieux) gêne l'endormissement.
- Favoriser les activités relaxantes (lecture, musique, exercices de relaxation et respiration...).

À L'HEURE DU COUCHER



- Respecter des horaires de coucher réguliers, ne pas aller au lit plus tard qu'habituellement.
- Rester attentif aux signes de sommeil (bâillement, paupières lourdes, étirements), ne pas résister à l'endormissement.
- Dormir dans une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température modérée (18-20°C).

EN CAS DE RÉVEIL NOCTURNE



- Sortir du lit et faire quelque chose qui détend (lecture, musique, relaxation...).
- Se recoucher dès que l'on ressent à nouveau l'envie de dormir.
- Se lever définitivement si le réveil a lieu tôt le matin.



Qui solliciter pour trouver aide et soutien ?

L'ASSOCIATION SPS (Soins aux Professionnels en Santé)

Reconnue d'intérêt général avec 100 % d'appels décrochés, elle propose son dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique à tous les professionnels en santé, aux étudiants, à leur famille. **Disponible 24 h/24, 7 j/7.**

0 805 23 23 36 Service & appel gratuits

+ Une application mobile ASSO SPS*, avec 1000

psychologues en soutien.

LE RÉSEAU MORPHÉE

Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil - qui propose une prise en charge médicale aux habitants et aux professionnels d'Île-de-France (orientation vers un spécialiste du sommeil). Pour en bénéficier, il faut compléter un dossier de prise en charge qui comprend un questionnaire du sommeil. Ce questionnaire, disponible sur le **site <https://reseau-morphee.fr>**, aide à trouver l'orientation médicale la plus adaptée et apporte un certain nombre de conseils utiles.

LES CENTRES DU SOMMEIL

Choisir un des centres agréés par la SFRMS (Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil) dont la liste (par région) est proposée sur le **site www.sfrms-sommeil.org** (orientation vers un professionnel de santé, médecin ou psychologue).

LES SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL qui veillent au quotidien sur la santé de tous les personnels hospitaliers, notamment lorsqu'ils sont malades, fragiles. Ils sont en première ligne pour épauler les professionnels impliqués dans cet épisode épidémique d'ampleur.

Autres adresses utiles

■ **<https://institut-sommeil-vigilance.org>** : test pour évaluer la nature de son insomnie, conseils émanant de médecins experts du sommeil, recommandations pour aider à limiter les conséquences négatives de l'épidémie de Covid-19 sur le sommeil et le bien-être.

■ **<http://cn2r.fr>** : conseils pour limiter les risques d'insomnie durant la crise sanitaire, mis en ligne par le Centre national de ressources et de résilience. **www.asso-sps.fr** : dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique pour les professionnels en santé développé par l'association Soins aux Professionnels en Santé.

■ **<http://franceinsomnie.fr>** : association nationale qui permet d'échanger avec des personnes rencontrant les mêmes difficultés et qui peut également constituer une aide.

■ **Mon Coach Sommeil*** : application conçue par le Réseau Morphée pour suivre l'évolution de son sommeil, aider à retrouver et maintenir un sommeil de qualité.

* Téléchargeable gratuitement sur smartphone via Apple Store (iOS) ou Google Play Store (Android).

En partenariat avec