



# Sommeil et stress

Espace | Investigation Prévention Accompagnement du Stress



# Sommeil et stress

Stress chronique = sommeil dégradé = fatigue

.  
Fatigue : alarme fonctionnelle

## Sommeil inefficace (hyposommeil)

- sommeil non réparateur : fatigue au réveil.
- sommeil souvent plus long que d'habitude, coupé de levers.
- besoin de se reposer dans la journée (fin de matinée, fin d'après-midi) et de se coucher tôt.
- contraste entre la fatigue et le temps de sommeil normal.

## Troubles fonctionnels

handicapants, variables, réversibles sans séquelles

- troubles oculaires, vertiges, migraines, acouphènes,
- douleurs thoraciques, sensations de manquer d'air
- troubles abdominales
- douleurs du rachis, douleurs articulaires, tendinites (TMS)

# Sommeil et stress

Stress chronique  
= Sommeil dégradé,  
fatigue

- chaque évènement de vie occasionne une réaction de stress excessive.
- mécanismes de compensation pour "tenir bon".
- refus de s'arrêter de travailler
- volonté de dormir dans l'intention de récupérer
- médicaments hypnotiques

Somnicaments :  
médicaments naturels du  
sommeil qui prennent en  
compte la chronobiologie

- Lumière
- Chaleur
- Plaisir
- Contacts sociaux
- Rire
- Activité sexuelle
- Activité physique
- Gestion du stress
- ...



# Echelle de fatigue de Pichot

0: Pas du tout ; 1 un peu ; 2 moyennement ; 3 beaucoup ; 4 extrêmement

	0	1	2	3	4
Je manque d'énergie					
Tout demande un effort					
Je me sens faible à certains endroits du corps					
J'ai les bras ou les jambes lourdes					
Je me sens fatigué sans raison					
J'ai envie de m'allonger pour me reposer					
J'ai du mal à me concentrer					
Je me sens fatigué lourd et raide					
Total					

**Total >22**

**Sommeil inefficace**



# Sommeil et dépression

## Modifications du sommeil

- Endormissement retardé, insomnie
- Dégradation de la qualité du sommeil, sommeil peu réparateur
- Nombreux micro-éveils
- Somnolence diurne
- Secrétions hormonales : ↓sérotonine, ↓noradrénaline ; ↑acétylcholine (augmentation du sommeil paradoxal : plus en début de sommeil).

## Traitement

- Augmenter l'activité diurne, activité physique modérée régulière
- Anti-dépresseur ; Agomélatine (Valdoxan®) analogue de la mélatonine



Merci de votre attention

[www.eipas.org](http://www.eipas.org)

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress