

## LETTRE N° 34

Nous vous espérons en bonne santé !

Nous tenons à garder le fil dans cette période de privation de contacts physiques et sociaux. ! Continuez à rester attentifs, à appliquer les gestes barrières : port du masque, lavage fréquent des mains, ou gel si vous ne disposez pas de savon et d'eau, à vous protéger pour protéger et préserver les vôtres. Au-delà des autorisations ou non, la plus grande prudence est l'affaire de chacun pour l'intérêt général. Le moment des repas est tout particulièrement sensible : observer distance et décalage et ... en effectif réduit

Nous vous souhaitons un Joyeux Noël et de bonnes fêtes de fin d'année nouvelle édition, en espérant nous revoir bientôt !

Nathalie Puisais,  
Présidente

### EDITORIAL -

## LES ECRANS PERTURBENT GRAVEMENT LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS

Le sommeil constitue 30 % de la durée de vie des humains et permet à de nombreuses fonctions biologiques liées au métabolisme, à la mémoire, à l'apprentissage de s'exercer voire de réparer des processus physiologiques. C'est un peu comme l'entretien chaque soir d'un véhicule automobile chez le garagiste...pendant le sommeil, le corps ne dépense plus d'énergie à maintenir un certain nombre de fonctions

biologiques telles que le tonus musculaire pour la station debout, l'éveil, la vigilance etc. ce qui libère de l'énergie pour sa maintenance. Les humains des pays développés ont perdu en 40 ans deux heures de temps de sommeil, trouver l'origine de cette perte est importante. Le corps médical recommande 8 à 10 h de sommeil par 24 h pour les adolescents. C'est ce qui a motivé une étude du réseau Morphée animée par le Dr Sylvie ROYANT-PAROLA chez l'adolescent utilisateurs d'écrans : télévision, ordinateur, tablette et smartphone.

Cette étude a été conduite chez 2500 adolescents (collégiens et lycéens).

## Dégradation des habitudes de sommeil

Les habitudes de sommeil se dégradent avec l'âge chez les adolescents franciliens, les jours de classe la durée moyenne de sommeil est de 7 h 49 et les jours de repos de 9 h 45. Ces jours de repos sont très perturbés : 75 % des ados se lèvent entre 9 et 13 h et 62 % se couchent après minuit.

Près d'un adolescent sur cinq est insomniaque, près d'un sur deux rapporte avoir un sommeil non reposant, quatre sur dix sont en restriction de sommeil et 20 % en privation de sommeil : 26,7% des adolescents ont une activité nocturne sur écran ; 33,6% sont réveillés par des notifications de leurs petits écrans et 26% programment leurs réveils pour se connecter en cours de nuit.

## La relation avec les écrans, les conséquences

- 50 % des adolescents qui regardent les écrans plus de deux heures le soir, dorment moins de sept heures par nuit
- Le simple fait de posséder un smartphone influence peu le sommeil

- Le risque de privation de sommeil est multiplié par trois chez les adolescents qui utilisent des écrans plus de deux heures après le dîner
- 20% à 60% plus de risque de restriction de sommeil pour les adolescents qui utilisent leurs smartphones plus d'une heure après le dîner.

## Troubles du comportement

Chez les adolescents, le risque d'irritabilité, d'angoisse, de frustration, de manque d'énergie dans la journée est proportionnel à la durée d'utilisation d'écrans en soirée. Il y a deux à dix fois plus de risques de troubles de sommeil chez les adolescents qui envoient des SMS, se connectent sur les réseaux sociaux ou jouent sur internet en cours de nuit.

Les adolescents qui utilisent des écrans en pleine nuit ont près de 10 fois plus de risque d'insomnie. Leur irritabilité est multipliée par quatre.

## La gravité de ces troubles est sous-estimée, rôle des parents

Moins de 6 h de sommeil par jour est associée à une surmortalité et une surmorbidity par obésité, diabète, hypertension artérielle, maladies

cérébro et cardio-vasculaires. Une bonne hygiène de sommeil est nécessaire mais le comportement de la majorité des adolescents est inapproprié. Toute la société économique est organisée pour favoriser l'accès et la vente des écrans et bien entendu ne prend pas en compte les effets délétères induits par leur consommation.

Comme l'école ne peut tout faire même si beaucoup d'enseignants sont conscients de cette difficulté et qu'ils en souffrent eux-mêmes en constatant les désordres créés par ces écrans dans la vigilance, l'attention de leurs élèves, il est nécessaire que les adultes s'emparent de la prévention des troubles du sommeil chez les adolescents.

Parents et grands-parents doivent exercer une vigilance permettant de conseiller voire dans des cas graves, d'interdire aux heures réservées au

sommeil l'usage de ces écrans. On avait déjà observé que la lumière de ces écrans perturbait le sommeil maintenant c'est aussi la durée d'exposition qui est mieux documentée. Une approche éducative délicate est à conduire avec ces adolescents afin qu'ils ne se considèrent pas comme différents de leurs condisciples auxquels les parents sont plus tolérants car moins bien informés.

**Michel Riottot, Vice-Président**

**NOS CONSEILS AUX ADOS (ET AUSSI A LEURS PARENTS) POUR AVOIR UN SOMMEIL DE MEILLEURE QUALITE :**

- **lâche** les écrans au moins une heure et demie avant le coucher : fais un « couvre-feu digital »
- **aie** des horaires de coucher et de lever plus réguliers en ne te décalant pas trop le week-end
- **évite** les excitants (coca-cola) et pratique au moins trente minutes d'activité physique chaque jour.
- **passé** du temps à l'extérieur pour atténuer les effets de la lumière bleue

## Table des matières

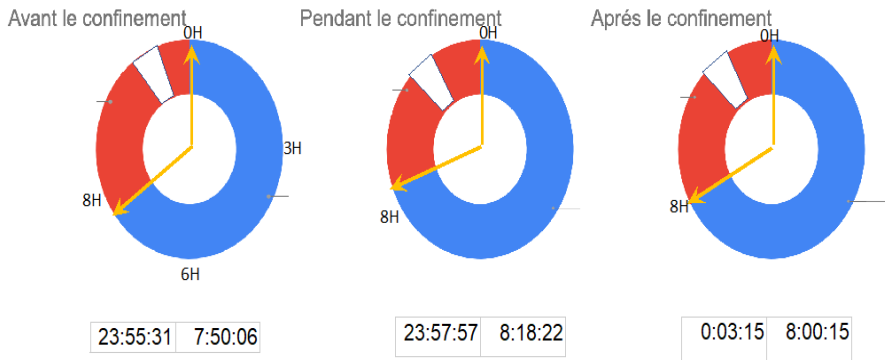
1. <b>SOMMEIL et COVID</b> .....	6
2. <b>SAS et COVID</b> .....	7
3. <b>CULTURE ET CONFINEMENT</b> .....	9
4. <b>AGENDA</b> .....	10
5. <b>DES INTERROGATIONS ?</b> .....	11
6. <b>ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE 2020-2021</b> .....	12
7. <b>BULLETIN D'ADHESION OU DE READHESION</b> .....	13

## 1. SOMMEIL et COVID

La pandémie de COVID19 et les confinements qui ont été imposés ont modifié nos habitudes de sommeil. Les études par Questionnaire (COVIPREV en Santé Publique sur 2000 sujets) et les mesures par les objets connectés (Capteur de sommeil Sleep de WITHINGS) ont mis en évidence :

- Un décalage de nos horaires de sommeil avec un lever plus tardif
- Un allongement de la durée passée au lit (de 26 min en moyenne)  
Fig1
- Une augmentation des troubles du sommeil rapportés (+12%)
- Associés à une diminution de l'activité physique (chez 47% des sujets) et une prise de poids (chez 27%)
- Il a été noté également une augmentation des rêves et aussi des cauchemars probablement liés au contexte anxiogène.
- Le temps moyen passé devant un écran pendant le temps libre a été de 5h par jour (en augmentation chez 59% des sujets)
- Les problèmes de sommeil, malgré quelques variations, se sont maintenus à un niveau élevé (supérieur à 60% vs. 49% dans le Baromètre Santé publique France 2017). En vague 2 (4-6 novembre), la prévalence des problèmes de sommeil au cours des 8 derniers jours est équivalente à celle observée en vague 1 (30 mars-1er avril).

## Heures de coucher et de lever: avant /pendant/après confinement



## 2. SAS et COVID

Certaines études ont signalé que l'infection par la COVID19 pouvait être plus sévère chez les patients porteurs d'un SAS mais il semble que cet effet soit la conséquence de co-morbidités associées au SAS : âge, poids, diabète et hypertension artérielle.

Les sociétés savantes ont donné des recommandations pour l'utilisation du traitement par PPC au cours du COVID :

## **Apnées du sommeil, pression positive continue et coronavirus (COVID-19)**

La **SFRMS** et le groupe sommeil de la SPLF et la FFP ont souhaité apporter des éléments de réponse à certaines questions que les patients ou soignants se posent au sujet du syndrome d'apnées du sommeil (SAS) et de son traitement par pression positive continue (PPC) dans le cadre de l'épidémie de COVID-19.

### ***Le SAS est-il un facteur de risque ou de gravité vis-à-vis de l'infection à COVID-19 ?***

Il n'y a pas d'argument pour une augmentation du risque lié directement au SAS. En revanche, le SAS est souvent associé à des conditions identifiées comme facteurs de risque ou de gravité de l'infection à COVID-19 (obésité, diabète, hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires).

### ***Le traitement par PPC doit-il être poursuivi en cas d'infection à COVID-19 confirmée ou suspectée ?***

Il n'y a aucune donnée sur l'impact clinique du traitement par PPC chez les patients avec SAS infectés par le COVID-19. En revanche, la fuite intentionnelle au masque et les forts débits d'air délivrés par la machine pourraient contribuer à diffuser le virus dans l'environnement du patient, et exposer son entourage proche.

#### **En cas d'infection à COVID-19 confirmée ou suspectée chez un patient maintenu à son domicile :**

- Informer le médecin prescripteur et le prestataire de soin à domicile (par téléphone ou courrier électronique).
- Ne pas utiliser sa PPC à proximité de son entourage familial (chambres séparées si possible).
- Un arrêt temporaire du traitement pendant la durée de contagiosité pourra être discuté avec le médecin prescripteur (impossibilité de chambres séparées et conjointe ou conjoint à risque dans la chambre).

#### **En cas d'infection à COVID-19 confirmée ou suspectée chez un patient hospitalisé :**

- Arrêt de la PPC dans l'attente du résultat du test diagnostique COVID-19.
- Si COVID-19 confirmé : poursuite avec modification de l'interface selon les recommandations du GAV-02 ; en cas d'impossibilité d'appliquer ces recommandations, discussion d'arrêt du traitement pendant la durée de contagiosité.

**Pr Pierre ESCOURROU**



### 3. CULTURE ET CONFINEMENT

Peut-être qu'en ces temps de confinement, êtes-vous allés sur le site de votre association "Sommeil et Santé" - privés que nous étions - et que nous sommes encore - de nos rendez-vous traditionnels, mais peut-être avez-vous "consommé" comme 54% des utilisateurs d'internet en France des biens culturels, activité qui s'est révélée comme l'une des plus importantes en cette période de confinement !

L'art et la culture sous toutes ses formes semblent en effet être devenus indispensables à la vie du confiné, lui permettant de supporter les contraintes de l'enfermement.

Ainsi, avons-nous eu recours à de nombreux contenus culturels mis gratuitement à notre disposition via leurs sites internet et accès « you tube », « facebook », etc.. : musées, salles de concerts, théâtres, et autres lieux, ainsi que d'autres propositions du service public qui offraient de retrouver en replay des manifestations ou événements auxquels nous n'aurions pas pu assister pour cause de confinement....

Un site plus global "culturechezvous", qui permet de piocher parmi les possibilités offertes, a ainsi contribué à maintenir le lien entre le public et les acteurs de la culture pendant cette période. De leurs côtés, les artistes ont fait preuve d'une grande créativité aussi sur les réseaux sociaux...!

Pour conclure, je citerai Deeyah Kahn - musicienne et réalisatrice - , qui à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Art le 15 avril dernier, déclarait "l'Art est garant de notre santé émotionnelle".....

Sommeil et Santé espère vous retrouver bientôt en bonne forme et en présentiel.

**Danièle RAMBAUDON**

## 4. AGENDA



Cette année, 1er Congrès du Sommeil® **virtuel** – SFRMS Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil

Notre stand y figurait



Et avons enregistré le trafic suivant (visites virtuelles) :

Affichages: 123

Visites: 105

Visiteurs: 98

## 5. DES INTERROGATIONS ?

*N'hésitez pas à poser vos questions*

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***Des***

***suggestions ?***.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Et retrouvez-nous aussi sur facebook.*



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

## 6. ASSEMBLEE GENERALE ORDINAIRE 2020-2021

Nous vous informerons de la date de la tenue de notre prochaine Assemblée Générale, **en présentiel, dès que les conditions sanitaires le permettront.**

## 7. 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 :***

.....  
.....

***Continuez à bien prendre soin de vous !***

***A très bientôt !***