

LA SANTÉ EN QUESTIONS : SOMMEIL & SANTÉ PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL : L'INSOMNIE UNE FATALITÉ ?

Organisée par le Conseil Territorial de Santé de Charente-Maritime, en partenariat avec l'Université de La Rochelle et la délégation départementale de l'ARS Nouvelle-Aquitaine, la conférence « Sommeil & Santé » du 23 avril 2026 a réuni 115 participants en présentiel et autant à distance sur youtube.

Accueillie à l'Université de La Rochelle, cette rencontre a permis d'éclairer les enjeux du sommeil pour la santé physique, psychique et sociale, tout en apportant des repères concrets pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil et prévenir les troubles qui lui sont associés.

Reconnu comme un déterminant majeur de santé, le sommeil occupe une place essentielle dans le bien-être et la qualité de vie. Face à l'augmentation des troubles du sommeil et à leurs répercussions sur la santé, le CTS 17 a souhaité proposer un temps d'information et d'échanges ouvert à tous, afin de sensibiliser le public à cette thématique de santé publique.

Deux interventions complémentaires, suivies d'un temps d'échanges avec le public, ont structuré la conférence :

- Dr Guillaume DESMET, médecin spécialisé dans les pathologies du sommeil, Centre Santé Sommeil, La Rochelle
- Mme Dorothée BOUDGOURD, psychologue clinicienne, Centre Santé Sommeil, La Rochelle

Les intervenants ont notamment abordé :

- le rôle essentiel du sommeil dans la récupération physique et mentale,
- les conséquences cognitives, psychologiques et physiologiques du manque de sommeil,
- les effets du travail de nuit et des rythmes décalés,
- les mécanismes de l'endormissement,
- les bonnes pratiques d'hygiène de sommeil,
- la gestion des réveils nocturnes et de l'insomnie,
- l'impact des écrans, du stress, de l'alimentation ou encore des substances psychoactives sur la qualité du sommeil.



Les nombreux échanges avec la salle ont également permis d'évoquer des thématiques variées telles que les siestes, les apnées du sommeil, les terreurs nocturnes, le somnambulisme, les cauchemars, les effets du changement d'heure ou encore les traitements disponibles.

La rediffusion de la conférence ainsi que le bilan complet de cette rencontre sont disponibles en ligne :



Retrouvez La conférence ici



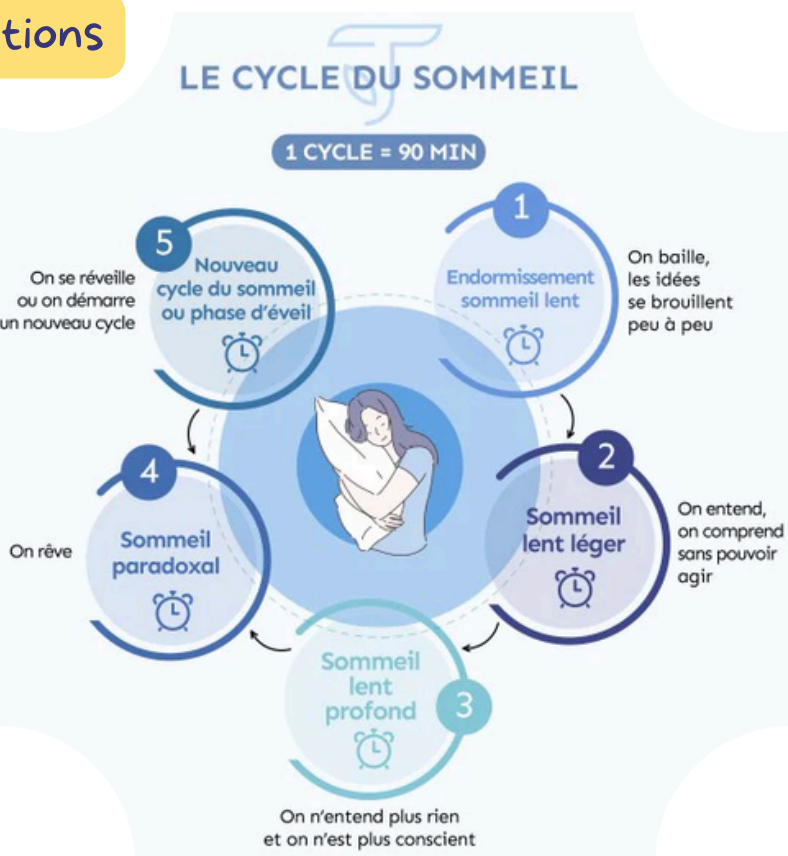
Comprendre le sommeil et ses fonctions

Lors de cette conférence, il a été rappelé que le sommeil constitue un besoin fondamental et un déterminant majeur de santé. Loin d'être un simple temps de repos, le sommeil joue un rôle essentiel dans la récupération physique, psychique et cognitive.

Les premières heures de sommeil sont principalement composées de sommeil lent profond, particulièrement impliqué dans la récupération physique. La seconde partie de nuit est davantage marquée par le sommeil paradoxal, essentiel à la récupération psychique, émotionnelle et à la consolidation de la mémoire.

Les intervenants ont insisté sur le fait que les besoins de sommeil varient d'une personne à l'autre. Certaines personnes sont naturellement de « gros dormeurs », d'autres de « petits dormeurs ». L'idée selon laquelle chacun aurait impérativement besoin de huit heures de sommeil a ainsi été nuancée.

Le sommeil repose sur plusieurs mécanismes complémentaires :



- la pression de sommeil, qui augmente au fil de la journée,
- l'horloge biologique, régulée notamment par la lumière,
- la baisse naturelle de la température corporelle en soirée,
- la sécrétion de mélatonine.

Les rythmes sociaux, les horaires de repas, l'exposition à la lumière ou encore les habitudes de vie participent également à cette régulation.



Les conséquences d'un déficit chronique de sommeil

CERVEAU & COGNITION

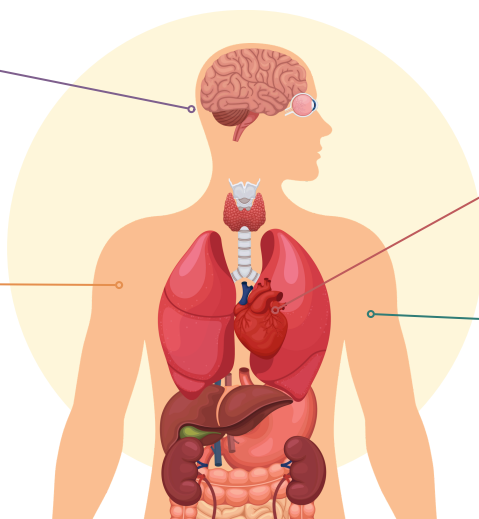
Troubles de l'attention, de la concentration, de la mémorisation, du jugement et de la prise de décision

HUMEUR

Augmentation de l'irritabilité, des troubles de l'humeur et du stress

MÉTABOLISME ET POIDS

Dérèglement hormonal, prise de poids et syndrome métabolique, risque de diabète



SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Augmentation du risque cardiovasculaire, hypertension artérielle, risque d'infarctus et d'AVC

SYSTÈME IMMUNITAIRE

Défenses immunitaires affaiblies, sensibilité accrue aux infections

RISQUES À LONG TERME

Travail de nuit : facteur de risque reconnu pour certains cancers, notamment le cancer du sein



Les intervenants ont expliqué qu'un déficit de sommeil peut donner, dans un premier temps, une impression d'hyperactivité ou de performance accrue. **Cette sensation masque souvent une altération progressive des capacités d'analyse et de jugement.**

L'hygiène de sommeil

Ont ensuite été présentées plusieurs idées reçues fréquentes autour du sommeil avant d'aborder les principes d'une bonne hygiène de sommeil.

IDÉES REÇUES

8h

J'ai besoin de 8h de sommeil.



Les besoins varient selon les personnes



Faire la sieste empêche de dormir la nuit.



Des siestes courtes et tôt dans la journée peuvent être bénéfiques



Une douche chaude détend avant de dormir



Cela augmente la température corporelle et retarde l'endormissement



Le sommeil avant minuit compte double



Non, mais le sommeil profond du début de nuit est plus réparateur



Le week-end je "rattrape" mon sommeil



L'horloge biologique ne fait pas la différence entre semaine et week-end

La routine du soir, préparer son cerveau au sommeil avec pour objectif de diminuer progressivement la pression d'éveil. Les intervenants ont rappelé que l'endormissement est un processus involontaire : il ne se commande pas. L'objectif n'est donc pas de « s'obliger à dormir », mais de créer les conditions favorables à l'apparition du sommeil.

LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN



Horaires réguliers



Lumière naturelle le matin



Eviter les écrans dans la chambre



Limiter les activités stimulantes le soir



Environnement calme et confortable



Routines apaisantes 1h à 1h30 avant le coucher

LES HABITUDES QUI PERTURBENT LE SOMMEIL



Utilisation du téléphone portable



Regarder l'heure pendant la nuit



Travail stimulant tardif



Activité physique intense en soirée



Contenu audiovisuels trop stimulants



Excès de caféine, alcool et repas copieux



LA PRESSION DE SOMMEIL / D'ÉVEIL



La pression de sommeil augmente progressivement dans la journée à mesure que la fatigue s'accumule. À l'inverse, la pression d'éveil maintient le cerveau en activité. L'endormissement devient possible lorsque la pression de sommeil est suffisamment élevée et que la pression d'éveil diminue.

Plus d'informations sur la rediffusion de la conférence (49min25)

Pour des informations complémentaires visionner ou revoir la 2ème conférence du cycle :
"Sport, Santé, Sommeil" en cliquant ici

Les questions du public

MÉDICAMENTS ET MÉLATONINE

Une question a porté sur les nouveaux traitements de l'insomnie. Les intervenants ont expliqué qu'une nouvelle classe de médicaments agit désormais sur les centres de l'éveil plutôt que sur les centres du sommeil. Toutefois, ils ont rappelé que les thérapies cognitivo-comportementales restent aujourd'hui les approches les plus efficaces dans la prise en charge durable de l'insomnie.

La mélatonine peut également être utile dans certaines situations, notamment avec l'avancée en âge, mais son utilisation nécessite des précautions.

SIMULATEURS D'AUBE ET LUMINOTHÉRAPIE

Les simulateurs d'aube ont été présentés comme intéressants pour faciliter les réveils et mieux respecter les cycles de sommeil.

La luminothérapie peut également aider certaines personnes souffrant de fatigue saisonnière ou de troubles liés au manque de lumière.

TRAVAIL DE NUIT ET RYTHMES DÉCALÉS

Les échanges ont souligné les difficultés spécifiques rencontrées par les personnes travaillant de nuit ou avec des horaires atypiques.

Les notions de chronotype (« couche-tôt » ou « couche-tard ») ont été abordées afin de montrer que chacun possède une sensibilité différente face aux rythmes décalés.

ALIMENTATION ET SOMMEIL

Le rôle des repas dans la synchronisation de l'horloge biologique a été évoqué. Les intervenants ont conseillé de dîner suffisamment tôt et d'éviter les repas trop lourds avant le coucher.

SOMNAMBULISME, CAUCHEMARS ET APNÉES DU SOMMEIL

Plusieurs questions ont porté sur les troubles du sommeil :

- somnambulisme,
- terreurs nocturnes,
- cauchemars,
- apnées du sommeil.

Les intervenants ont rappelé que les apnées du sommeil constituent une pathologie fréquente pouvant avoir des conséquences cardiovasculaires importantes.

CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE CANNABIS

Enfin, les effets de l'alcool et du cannabis sur le sommeil ont été abordés. Bien qu'ils puissent parfois favoriser l'endormissement, ces produits dégradent la qualité du sommeil, augmentent les réveils nocturnes et diminuent le caractère réparateur du sommeil.

Conclusion

Cette conférence a permis de rappeler que le sommeil constitue un véritable pilier de santé. Les interventions ont mis en évidence l'impact majeur du sommeil sur la santé physique, mentale et sociale, tout en proposant des outils concrets pour améliorer les habitudes de sommeil au quotidien.

Les nombreux échanges avec le public ont témoigné de l'intérêt porté à cette thématique et de la nécessité de poursuivre les actions de sensibilisation autour du sommeil et de ses enjeux de santé publique.



[Retrouvez le bilan de cette conférence en cliquant ici](#)