



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Privatklinik 
Meiringen

Un bon sommeil, c'est quoi? Qu'est-ce qui le favorise, qu'est-ce qui l'empêche?



Dr.med. Barbara Hochstrasser,
M.P.H:

Clinique privée, Meiringen, Suisse

Réseau suisse d'experts sur le
burnout (SEB)

Lucerne, 20.11.2015

Je dors donc je suis

Fonctions du sommeil

Permet à l'organisme de se reposer grâce à la rétrogradation des processus d'activation

Régénération de l'organisme par des processus plastiques de croissance (cellules, par exemple cellules nerveuses, tissus lors de blessures, croissance durant l'enfance)

Mise à disposition de substances de base pour le corps (par exemple enzymes, protéines, anticorps, substances de transmission)

Dépôt d'informations dans le cerveau

Equilibre psychique

Je dors donc je suis

Le sommeil est un processus actif

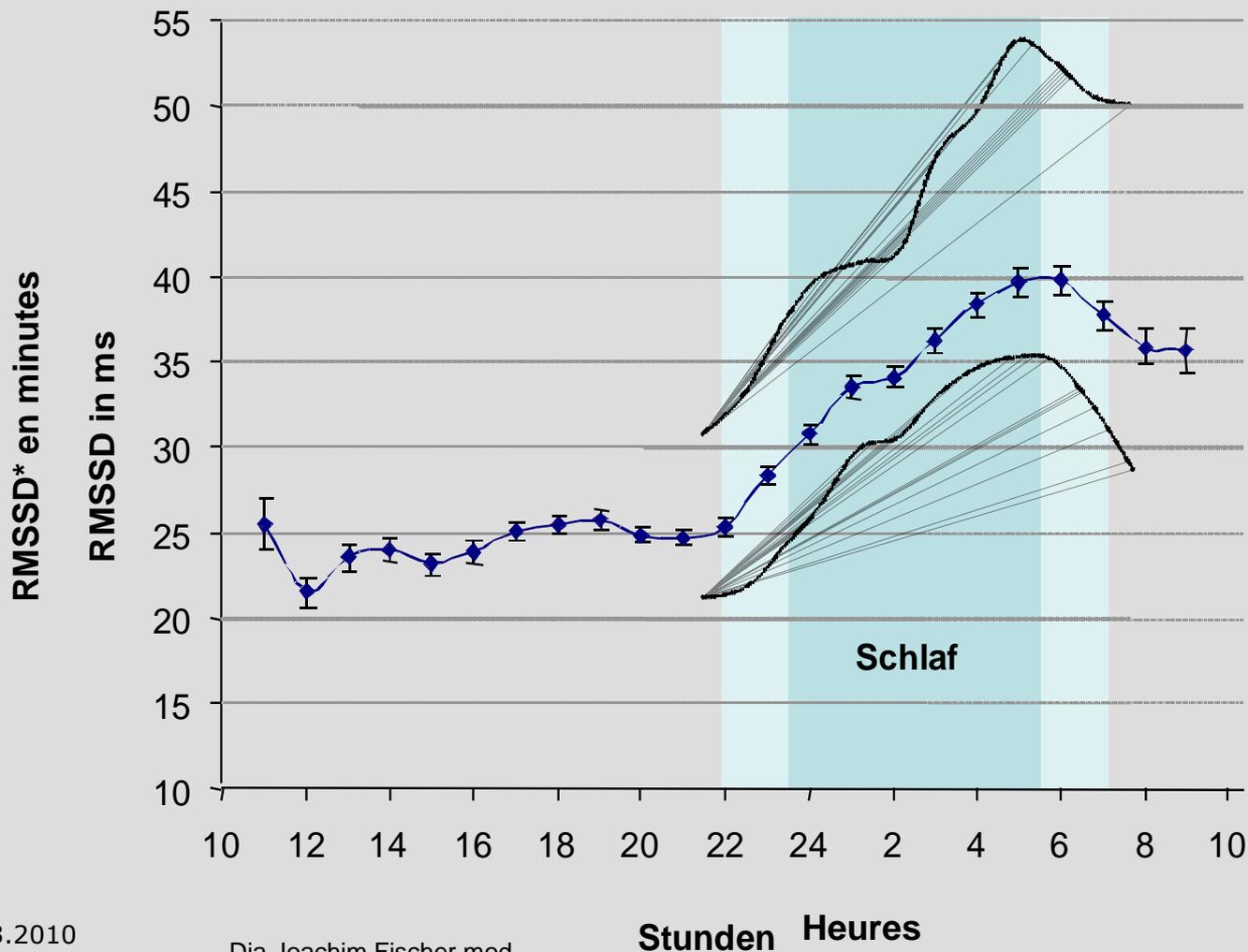
L'électroencéphalographie (EEG) permet de distinguer diverses phases de sommeil. Les phases suivantes sont particulièrement importantes:

Sommeil profond: important pour la récupération

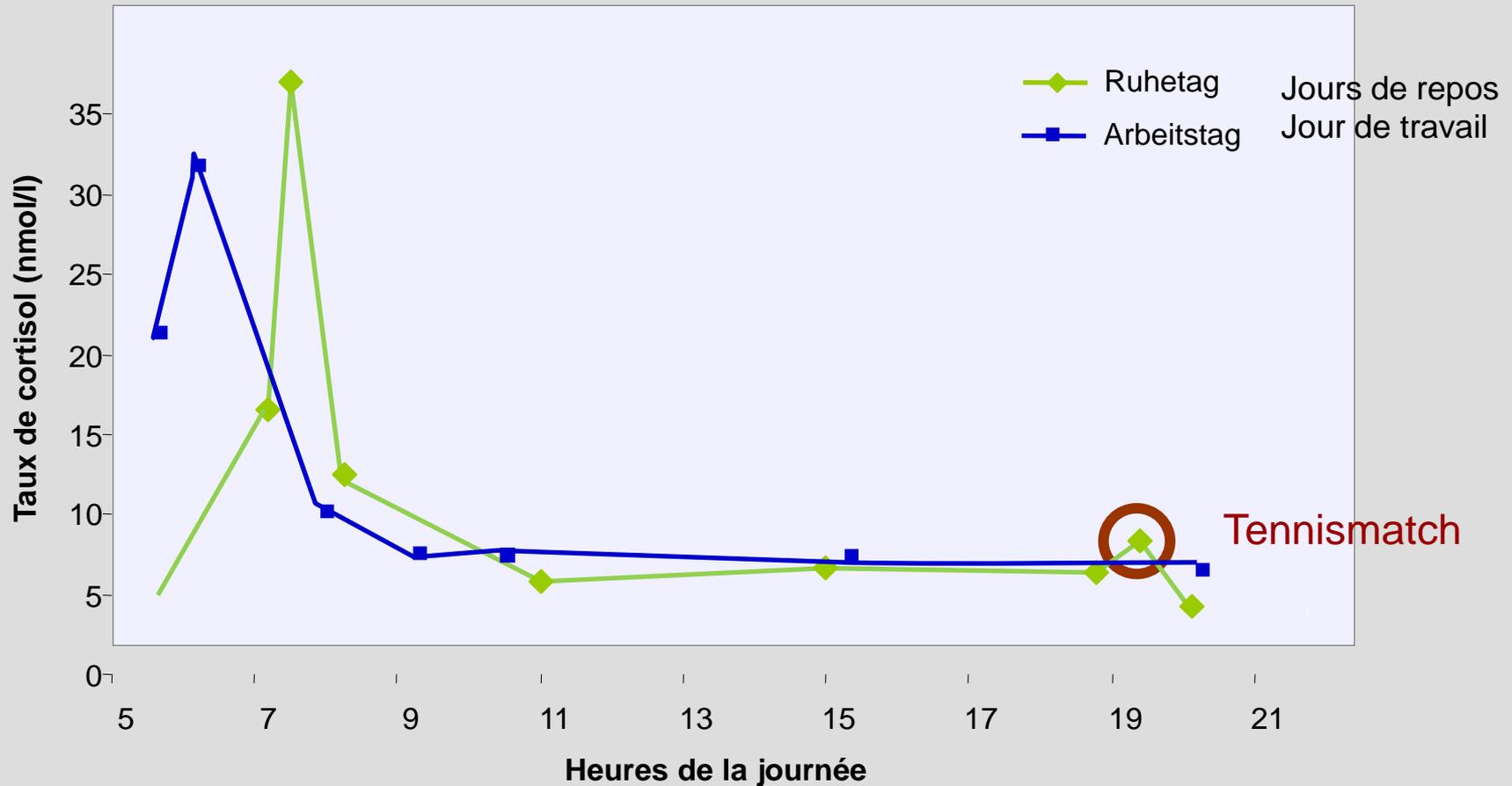
REM (rapid eye movement): phase de rêve

Pendant le sommeil, plusieurs processus corporels adoptent un autre déroulement biorythmique, par exemple température corporelle – plus basse tôt le matin, fréquence cardiaque – très variable durant le sommeil taux d'hormones associées au stress – commence à augmenter au réveil

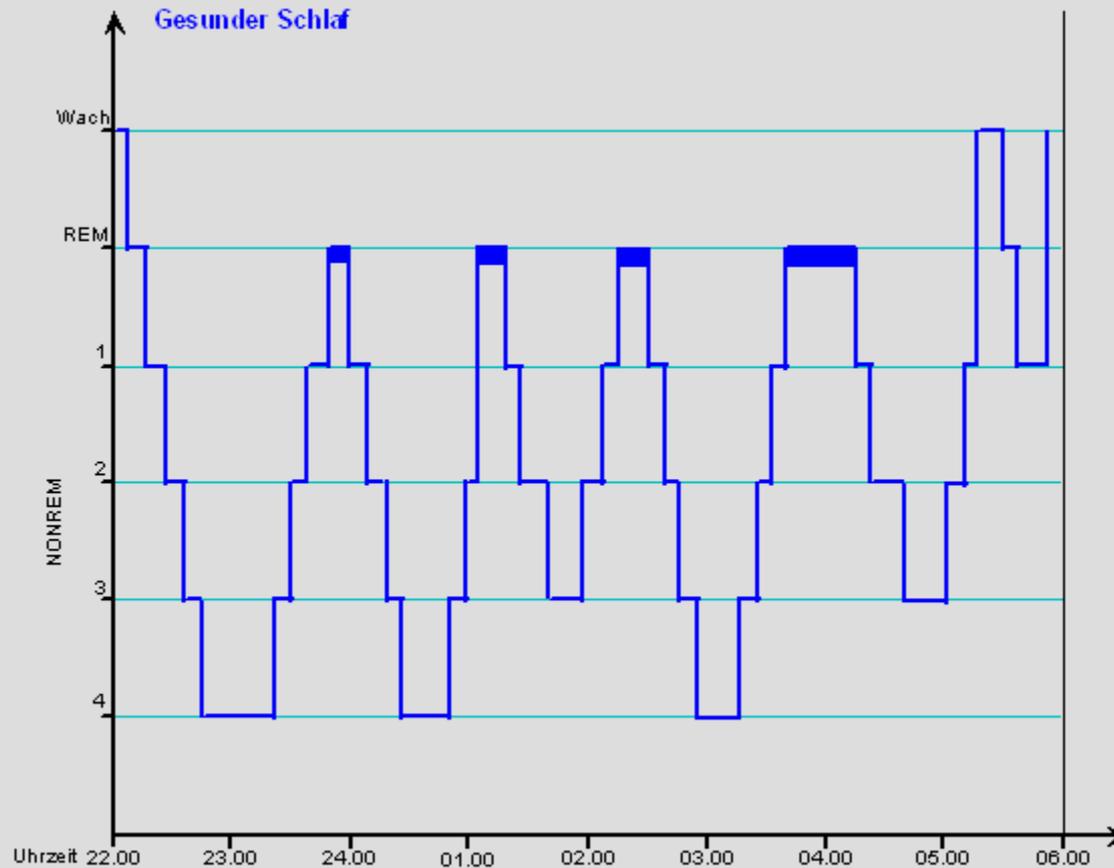
La variabilité du rythme cardiaque montre la capacité à se détendre



Taux de cortisol durant la journée



EEG d'un sommeil normal



Régulation de sommeil

Le sommeil est provoqué par l'hormone mélatonine

La mélatonine augmente chez l'être humain lorsque la lumière du jour diminue

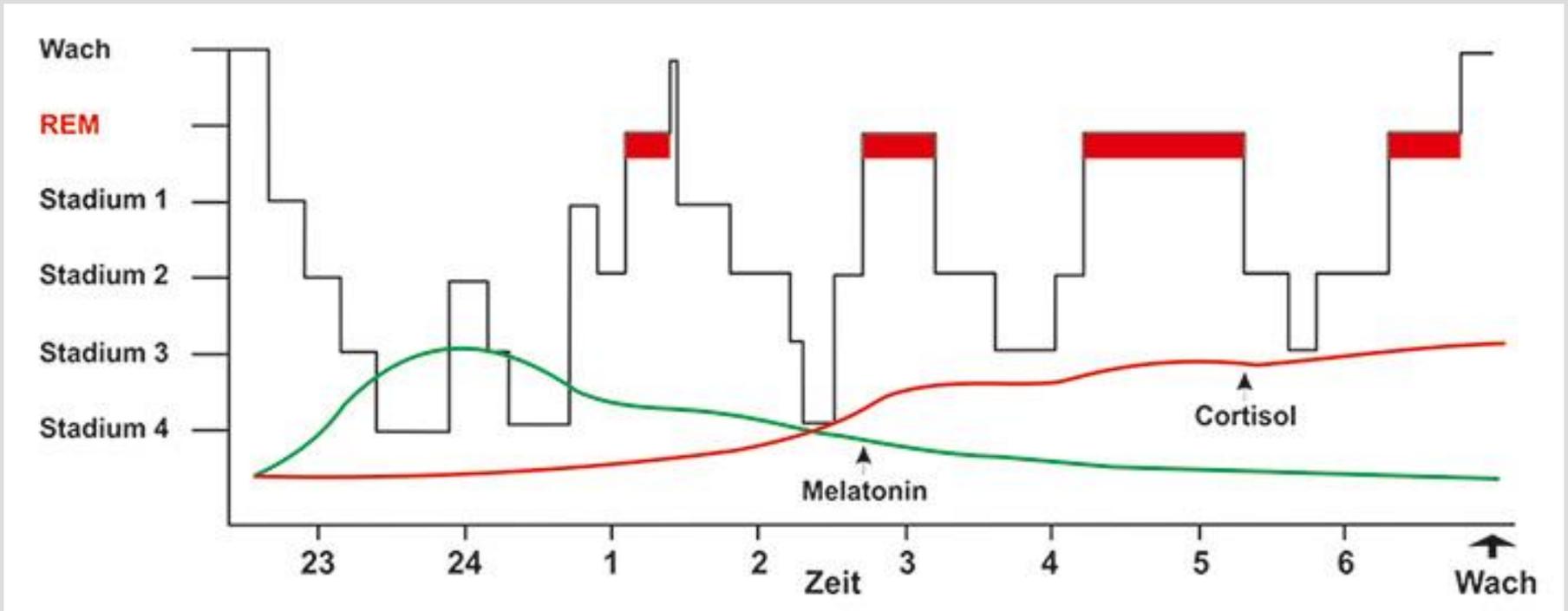
La mélatonine est réprimée par la lumière

Pour que la régulation de la mélatonine fonctionne bien, il faut qu'il y ait assez de lumière du jour sur la rétine (10000 Lux)

La thérapie par la lumière permet de traiter les dépressions saisonnières

Pour dormir, il faut un certain équilibre entre différentes substances nerveuses

Pendant le sommeil, l'hormone de croissance est distribuée, ce qui encourage la régénération cellulaire et l'efficacité du sommeil



Tout le monde a sa propre durée idéale de sommeil

Durée du sommeil

Pour les adultes: en moyenne 7-8 heures

Durée du sommeil optimale entre 4 – 10 heures: normal

Chronotypes

Alouettes réveil matinal (4-6h) et fatigué plutôt tôt (20-22h)

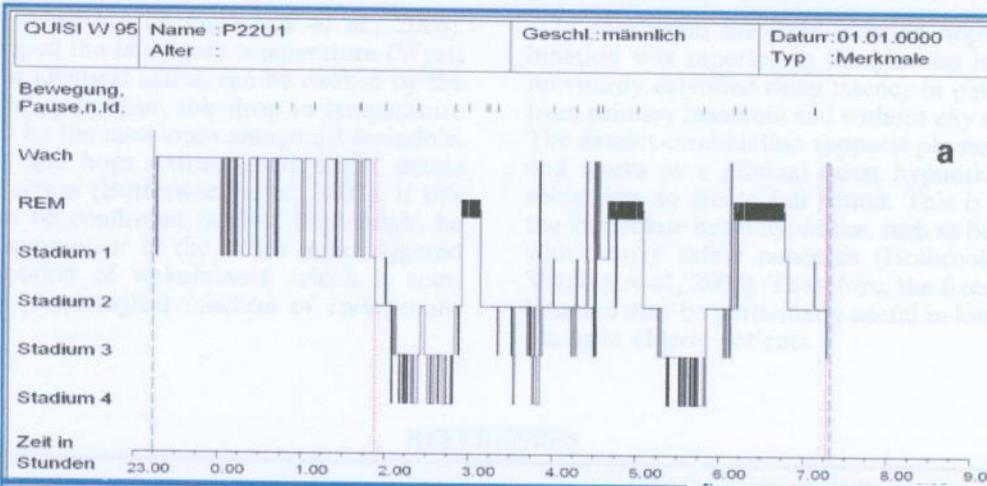
Rossignol réveil tardif (8-12h) fatigué plutôt tard (24-04h)

Comment puis-je savoir si j'ai assez dormi?

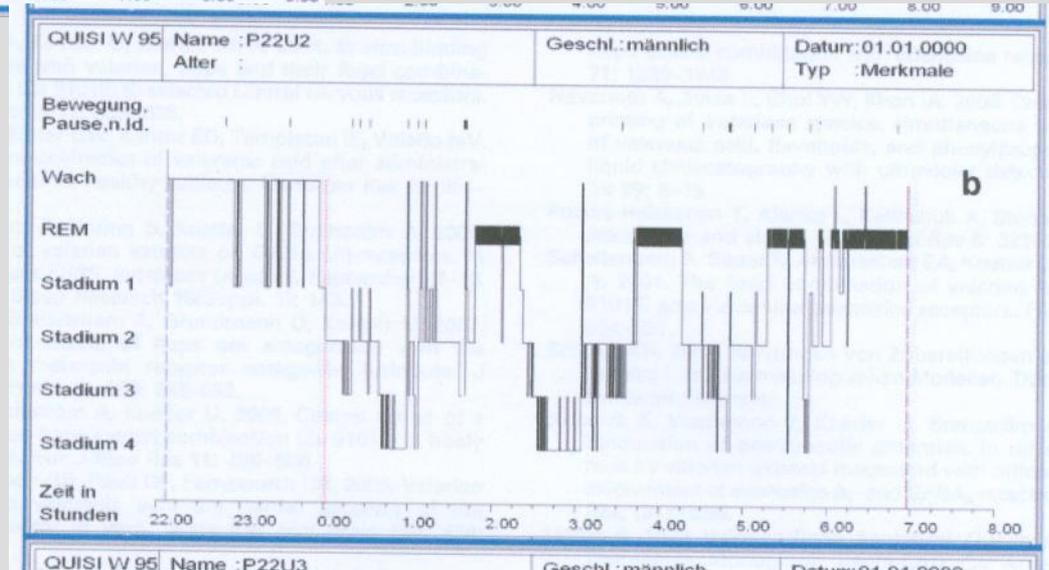
➡ Sentiment de repos le matin

Les bébés et les personnes âgées ont un sommeil fragmenté

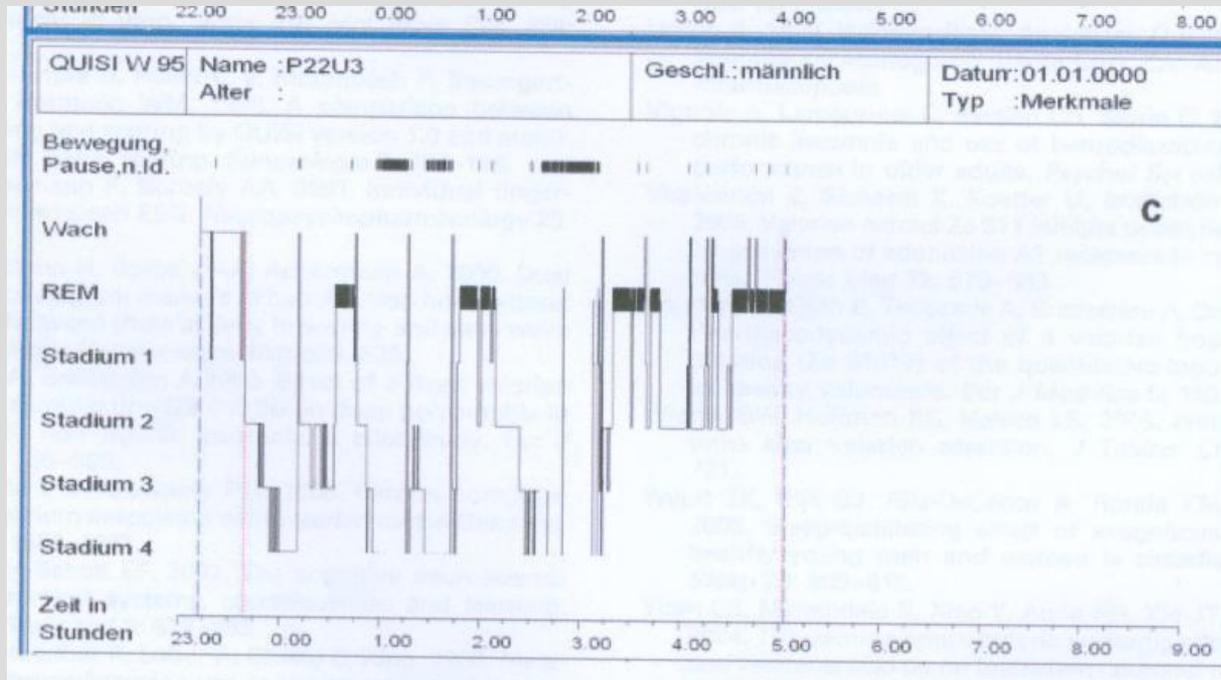
EEG lors de sommeil perturbé



Schlaf-EEG eines Schlafgestörten vor der Behandlung



Normalisation du sommeil après un traitement EEG



EEG d'une personne dont le sommeil est perturbé après 4 semaines de traitement avec une préparation combinée houblon/ valériane

Apnée du sommeil

Signes: Somnolence élevée durant la journée, fatigue, éventuelles perturbations de la concentration.

Symptômes: ronflements, pauses dans la respiration, réveil, risque augmenté de surpoids, sexe masculin, plus de 45 ans

Analyses: Mesures d'oxygène et des pulsations pendant la nuit, laboratoire du sommeil

Thérapie: Appareil buccal, masque de respiration, évtl. opération.

Les principales perturbations du sommeil

Agitation des jambes

Signes	Somnolence élevée durant la journée, fatigue, éventuelles perturbations de la concentration.
Symptômes	Agitation pendant le sommeil ou lors de l'endormissement, literie très emmêlée
Analyse	Laboratoire du sommeil
Thérapie	Médicaments spécifiques

Les principales perturbations du sommeil

Dépression

Signes	Fatigue, perte d'élan, perturbation de la concentration, abattements, et perte d'intérêts
Symptômes	Réveil matinal, troubles de l'endormissement et du sommeil continu
Analyse	Une analyse médicale clinique peut être soutenue par un questionnaire

(voir Burnoutmonitor, www.privatklinik-meiringen.ch)

Quels sont les obstacles au sommeil?

Repas copieux et lourds, peu avant le sommeil

Stress

Travailler jusqu'au moment d'aller au lit (pas de décrochage)

Emissions de télévision excitantes

Travail sur l'ordinateur

Soucis, conflits

Alcool

Café et autres boissons stimulantes

Qu'est-ce qui promeut le sommeil?

Détente

Décrochage

Sport (arrêter deux heures avant d'aller au lit)

Contacts positifs (oxytocine)

Ne pas utiliser la chambre à coucher comme bureau

Rituels d'endormissement (boire du thé, un peu de lecture,
musique douce)

Méditation

Aller au lit à la même heure

Détente

Prenez régulièrement

Se lever, s'étendre,
profondément

Apprenez un
et effectuez-le
Relaxation musculaire
progressive
Training autogène
Chi Gong, Yoga
Méditation

une pause

inspirer

exercice de détente
chaque jour



Comment éliminer le stress: Décrocher

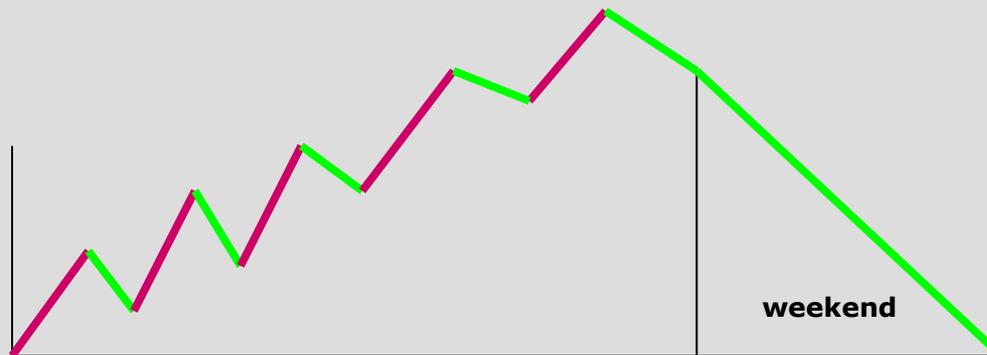
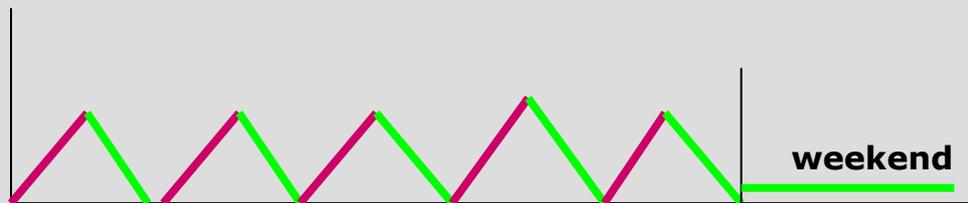
Décrocher = se consacrer à une activité qui ne contient aucun élément lié au travail et concerne d'autres domaines complètement personnels

++++	sport
+++	hobby
++	contacts sociaux positifs
----	continuer à travailler

Après avoir décroché, le sommeil est plus reposant. Le jour suivant, nous sommes plus contents, et plus motivés, que sans phase de décrochage

Détente et régénération

Modèle idéal 1: cycle quotidien de la consommation d'énergie et de l'approvisionnement en énergie



Modèle idéal 2: cycle hebdomadaire de la consommation d'énergie et de l'approvisionnement en énergie

Mouvement, sport

Intensité: intensité moyenne de 40-60% de la capacité maximale

Durée: 20-60 minutes pour chaque séquence d'exercice

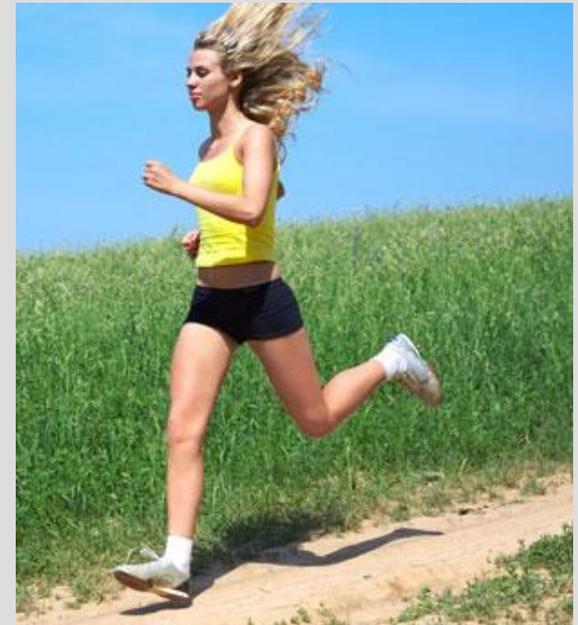
Options d'entraînement

5 x / semaine 30 min

à intensité moyenne

3 x / semaine 60 Min

à intensité élevée



Effet psychobiologique du sport

Le sport permet de réguler l'axe de stress

 élimine le stress

 aide à décrocher

Le sport active l'hormone de la récompense, selon les circonstances, l'endorphine

 suscite joie et sentiment de bonheur

A un effet anti-dépressif

«Pleine conscience» et méditation

Exercices qui visent à expérimenter le moment présent

La pleine conscience se fixe sur un point prioritaire, le plus souvent sur la respiration

Les pensées, les sentiments, la perceptions des sens sont déclenchées mais sans réactions, sans analyses

Métaméditation: les pensées sont guidées sur un contenu particulier, par exemple sur la compassion avec soi-même ou avec les autres ou sur une affirmation positive

«Pleine conscience» et stress

Après une pratique durable et régulière de la pleine conscience, des personnes qui étaient stressées le sont nettement moins

Le volume de la substance cellulaire des amygdales se modifie dans une région co-responsable de la régulation du stress.

Une métaméditation régulière – compassion – rend les personnes plus empathiques. Le parahippocampe, région du cerveau participant à la régulation de l'empathie, grandit

Hölzel, B. K., Carmody, K., & Evans, K. C. (2009). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala.

Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5(1), 11-17. , Leung, N. T., Chan, C. C. H., Yin, J., Lee, C., So, K.

& Lee, T. M. (2013). Increased gray matter volume in the right angular and posterior hippocampal gyri in loving-kindness meditators. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 34-39.



SWISS EXPERT NETWORK ON BURNOUT
GRUPPO SVIZZERO DI ESPERTI SUL BURNOUT
RÉSEAU SUISSE D'EXPERTS SUR LE BURNOUT
SCHWEIZER EXPERTENNETZWERK FÜR BURNOUT

Merci pour votre attention

Privatklinik 
Meiringen

