



# Agenda du sommeil

Conférence Paul Savy  
Formation Médicale Continue

Dr Sylvianne BIOT-LAPORTE  
Dr Thomas PIPARD

---



# Partie 1

Pré-test

Introduction

Epidémiologie insomnie

Méthodologie de la tenue d'un agenda du sommeil

---

# Pré-test

---

# Introduction





# Critères diagnostiques de l'insomnie

---

**Le patient rapporte une ou plusieurs des plaintes suivantes :**

- difficultés à s'endormir ;
- difficultés à rester endormi ;
- réveil trop précoce ;
- sommeil durablement non réparateur ou de mauvaise qualité.

**Les difficultés ci-dessus surviennent en dépit d'opportunités et de circonstances adéquates pour dormir.**

---

# Critères diagnostiques de l'insomnie

---

**Au moins un des symptômes diurnes suivants relatifs au sommeil nocturne est rapporté par le patient :**

- fatigue, méforme ;
  - baisse d'attention, de concentration, de mémoire ;
  - dysfonctionnement social, professionnel ou mauvaise performance scolaire ;
  - instabilité d'humeur, irritabilité ;
  - somnolence diurne excessive ;
  - baisse de motivation, d'énergie ou d'initiative ;
  - tendance aux erreurs, accidents du travail ou lors de la conduite automobile ;
  - maux de tête, tension mentale et/ou symptômes intestinaux en réponse au manque de sommeil ;
  - préoccupations excessives par rapport au sommeil.
-

# Causes de l'insomnie



# Causes de l'insomnie

- Anxiété
  - Dépression
  - Syndrome d'apnée du sommeil
  - Jambes sans repos
  - Autres pathologies somatiques
  - Iatrogène
  - **Retard de phase**
  - **Insomnie de « conditionnement »**
  - **Insomnie primaire**
-

# Particularités de la personne âgée

- Diminution des besoins de sommeil avec l'âge
  - Ennui
  - Nouvelle répartition du sommeil : diurne et nocturne
  - Poly-pathologies associées
  - Syndrome du coucher de soleil
  - Génération somnifère
-

# Agenda du sommeil

A quoi ca ressemble ?

A quoi peut il être utile pour le patient et le médecin ?

---

# Agenda de vigilance et de Sommeil

Agenda validé du Réseau Morphée

Date

Heures

Qualité : TB, B, Moy, M TM

NUIT du ..  
au ...

Date	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Qualité du Sommeil	Qualité du réveil	Forme de la journée	traitement et remarques particulières
Exemple			↓										↑				S	S								M	TM	Moy	

**Heure de mise au lit :** ↓  
**Heure de lever :** ↑  
**Somnolence dans la journée :** S

<b>Sommeil ou Sieste</b>				
Long réveil				
½ sommeil	R	R	R	





## **Partie 2**

Savoir manier agenda du sommeil

Atelier 1 : votre dernière nuit

Atelier 2 : madame D

---

**Atelier 1 :**

**votre dernière nuit et les 2 précédentes**

---

# **Atelier 1 : votre dernière nuit et les 2 précédentes**

**= DIFFICILE DE SE SOUVENIR**

A faire au jour le jour

Sur la table de nuit

Ne pas inventer des données

---

## **Atelier 2 :**

**« Docteur, ce n'est plus possible ! Je ne dors plus du tout ! »**

Madame D, 75 ans vous raconte l'histoire qui va suivre

Utilisez son récit pour construire un agenda de sommeil.

---

## **Lundi :**

Je me suis couchée à 21h30, à cause de mes pieds qui me font trop souffrir. J'ai tourné dans mon lit jusqu'à minuit avant de m'endormir.

J'ai du me lever vers 4h00 tellement j'avais mal aux pieds, j'ai encore tourné au moins une heure avant de me rendormir.

Je me suis levée à 7h30 et j'avais toujours mal aux pieds !

---

## **Mardi :**

Mes pieds, c'était pire et j'étais fatiguée par la nuit que j'avais passée ! Alors je me suis couchée tôt, à 21h.

J'ai regardé la télé jusqu'à ce que j'aie sommeil et j'ai éteint la lumière à 23h. J'ai vaguement somnolé, mais à minuit je ne dormais toujours pas.

J'ai du tourner jusqu'à 2h, ensuite je me suis réveillée à 7h30. Je me suis réveillée plusieurs fois dans la nuit, juste le temps de regarder l'heure.

J'étais tellement fatigué que j'ai fait une petite sieste après le repas, pas bien longue : 1h30, là, j'ai bien dormi.

---

## **Mercredi :**

C'était la catastrophe ! J'étais un peu moins fatiguée le soir, grâce à ma sieste, donc je me suis couchée à 21h30 : impossible de dormir !

J'ai regardé la télé dans mon lit jusqu'à minuit, puis j'ai éteint mais rien, pas moyen de dormir, j'ai tourné dans le lit et à 1h, j'ai craqué, j'ai pris un somnifère qui me restait de mon mari.

Alors, là, j'ai dormi comme un bébé. Mais ce matin, je suis toute ramollie.

---

# **Agenda du sommeil**

---





# Partie 3

Conditions d'un bon sommeil  
Brainstorming

---

# Conditions d'un bon sommeil



# Conditions d'un bon sommeil

- Dormir selon les besoins, mais pas plus ; éviter les siestes longues (> 1 h) ou trop tardives (après 16 h).
  - Adopter un horaire régulier de lever et de coucher. Pour les personnes âgées, retarder le coucher.
  - Limiter le bruit, la lumière et une température excessive dans la chambre à coucher.
  - Éviter la caféine, l'alcool et la nicotine
  - Pratiquer un exercice physique dans la journée, mais en général pas après 19h (17h si troubles du sommeil)
  - Éviter les repas trop copieux le soir.
  - Limiter les écrans le soir (tablettes, TV dans la chambre etc.)
-

# Facteurs synchroniseurs thérapeutiques

En cas de difficultés d'endormissement :

- bien marquer le moment du réveil (douche, exercice physique, ambiance lumineuse forte) ;
- éviter la lumière forte et l'activité physique le soir.

En cas de réveil matinal trop précoce :

- ne pas traîner au lit quand on est réveillé ;
  - le soir, favoriser l'activité physique et utiliser une ambiance lumineuse forte.
-

# Quelques conseils thérapeutiques

Réveils nocturnes : sortir du lit et de la chambre, faire des mots croisés, de la lecture, des coloriages ou boire un lait chaud.

La journée : sortir à l'extérieur, s'exposer à la lumière du soleil

Créer une ambiance chaleureuse le soir

Limiter les écrans après 20h ou utiliser des filtres rouges

---

# Hypnotiques et BZD

Effets connus :

- Dépendance
  - Somnolence
  - Accoutumance
  - Epuisement thérapeutique
  - Lien avec les démences type Alzheimer ?
-

# Hypnotiques et BZD

Effets moins connus :

- Réduisent la latence d'endormissement de 8 à 12 min
- Diminuent les réveils nocturnes de 1/nuit
- Augmentent le temps total de sommeil de 30 à 60 min.
- Epuisement : 4 à 6 semaines selon la  $\frac{1}{2}$  vie

**Paradoxe des bienfaits ressentis par le patient**

**=**

**amnésie**

---



# Partie 4

Faire un diagnostic de type d'insomnie  
Post-test

---



# Cas cliniques

---


# Cas n°1

Agenda de vigilance et de Sommeil																													
Agenda validé du Réseau Morphée																													
Nom : M. Prénom : Marie Age : 45 ans																													
Date	Heures																				Qualité : TB, B, Moy, M TM								
Nuit du ... au ...	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	qualité du sommeil	qualité du réveil	forme de la journée	traitement et remarques particulières
	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
18/10																													
19/10																										M	TM	B	
20/10																									Moy	M	Moy		
21/10																									B	M	M		
22/10																									TM	M	Moy		
23/10																									TM	Moy	M		
24/10																									B	M	B		
24/10																									B	M	M		

Heure de mise au lit : ↓      Heure de lever : ↑      Somnolence dans la journée : S

 Sommeil ou Sieste

 Long Réveil

 ½ Sommeil

# Cas n°2 B. 28 ans


MOIS	NUIT		MATIN			APRÈS-MIDI			SOIR		Nuit	Jour			
	0 h	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	NOTE SUR 10	NOTE SUR 10
1			↑			0			0			↓		5	6
2			↑				0					↓		4	6
3			↑					0				↓		5	7
4			↑					0		0		↓		5	6
5			↑					0	●		0	↓		8	7
6			↑					0	●		0	↓		4	5
7			↑									↓		6	7
8			↑						0			↓		6	7
9			↑					0			0	↓		6	6
10			↑					0				↓		5	6
11			↑									↓		6	7
12			↑						0			↓		8	8
13	↓		↑					0	●			↓		6	6
14			↑					0		0		↓		4	6
15			↑									↓		5	7
16			↑					0		0		↓		4	6
17			↑							●		↓		4	4
18			↑									↓			
19															
20															
21													↓		
22			↑					0		0		↓		4	5
23			↑						0		0	↓		6	6
24			↑									↓		6	6
25			↑					0				↓		6	2
26			↑						0			↓		8	8
27			↑						0			↓		8	8
28			↑									↓		7	7
29			↑					0		0		↓		8	7
30			↑						0			↓		8	7
31			↑						0			↓		6	6

# Cas n°3

## RESEAU MORPHEE : AGENDA DE VIGILANCE ET DE SOMMEIL

DATE	HEURES										Appréciation par : TB - B - Moy - M - TM			TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIÈRES																																				
	20	21	22	23	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	QUALITE DU SOMMEIL	QUALITE DU REVEIL	FORME DE LA JOURNEE																						
Suit du ... au ...																																																		
EXEMPLE																								M	TM	Moy																								
9	[Handwritten sleep schedule for day 9]																							Moy	M	TM																								
10	[Handwritten sleep schedule for day 10]																							Moy	M	TM																								
11	[Handwritten sleep schedule for day 11]																							Moy	M	TM																								
12	[Handwritten sleep schedule for day 12]																							M	TM	TM																								
13	[Handwritten sleep schedule for day 13]																							B	TM	Moy																								
14	[Handwritten sleep schedule for day 14]																							M	M																									
15	[Handwritten sleep schedule for day 15]																																																	
23/10/03	[Handwritten sleep schedule for 23/10/03]																							B	B-	B	Dort sans problème et sans petits réveils → dort à partir d'une heure mais réveille vers 13h de l'éveil bref → réveille vers 16h de l'éveil des réveils																							

↓ heure de mise au lit  
 sommeil ou sieste  
 ↑ heure du lever

 long réveil      S Somnolence dans la journée  
 1/2 sommeil

# Post-test

---

# Merci pour votre attention

