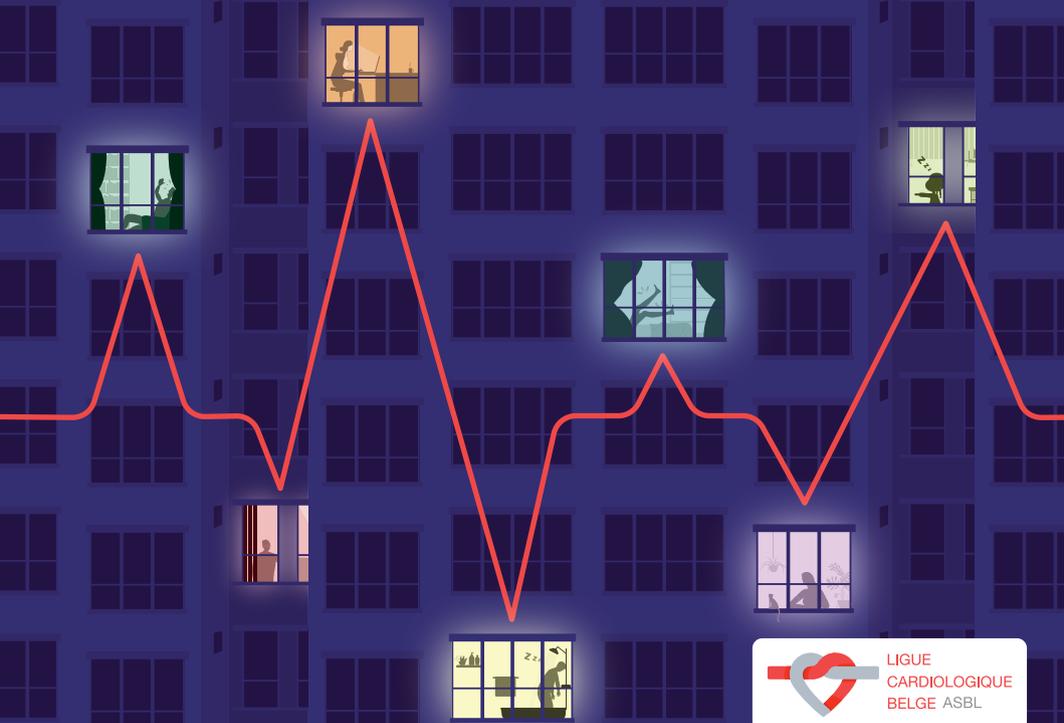


Et vous, vous dormez bien ?

Un sommeil troublé peut affecter la santé de votre cœur.





LIGUE
CARDIOLOGIQUE
BELGE ASBL

Et vous, vous dormez bien ?

Un sommeil troublé peut affecter
la santé de votre cœur.

Pourquoi cette brochure ?



L'être humain est la seule espèce animale qui se prive de sommeil intentionnellement, pour des raisons majoritairement sociales.

Beaucoup de gens savent que pour améliorer sa santé cardiovasculaire, manger sainement et bouger au quotidien sont des gestes importants.

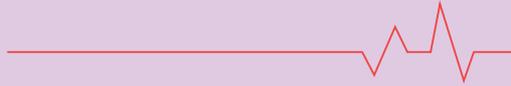
Mais la plupart ignorent que **le sommeil est aussi un élément qui peut influencer leur santé cardiovasculaire.**

De bonnes nuits de sommeil (idéalement entre 7 et 9 heures) permettent d'être en meilleure santé : mal dormir a des effets néfastes, tandis que bien dormir améliore la santé.

De plus, certains troubles du sommeil ont de sévères conséquences sur le risque d'accident cardiovasculaire : ils sont considérés comme des facteurs de risque cardiovasculaire à part entière.



Impact du sommeil sur le cœur



Les conséquences d'un mauvais sommeil sont observables la journée.

Mais il faut aussi savoir qu'un mauvais sommeil :

- Augmente l'appétit et le risque de prise de poids
- Augmente le risque d'hypertension artérielle
- Favorise l'apparition d'une intolérance au glucose (et plus tard d'un diabète de type 2)
- Favorise la survenue ou la récurrence d'arythmies cardiaques (dont la fibrillation auriculaire)
- Impacte négativement la gestion du stress
- Diminue l'énergie pour la journée et donc l'activité physique
- Exacerbe les manifestations de l'insuffisance cardiaque



Tous ces éléments **augmentent le risque de maladies cardiovasculaires** : il existe un lien étroit entre troubles du sommeil, fibrillation auriculaire, hypertension artérielle et insuffisance cardiaque.

Pourquoi dort-on mal ?

Les principales causes de sommeil non réparateur sont :

- La privation volontaire de sommeil
- Une mauvaise hygiène de sommeil
- Un mauvais environnement de sommeil
- Une pathologie physique - eczéma, reflux gastrique, asthme
- Une pathologie psychiatrique - dépression ou troubles anxieux
- L'utilisation de substances ou de médicaments
- Les pathologies du sommeil (voir pages suivantes)



Les facteurs environnementaux qui impactent le sommeil sont l'heure, la posture, la luminosité, le bruit, et les activités physiques et mentales.

Comment savoir si vous dormez mal ?

Les symptômes sont communs à la majorité des troubles du sommeil : la bouche sèche au réveil, des maux de tête matinaux, des difficultés d'attention ou une irritabilité lors des phases éveillées.

Les troubles du sommeil ont un impact sur votre cœur



Syndrome d'apnées
du sommeil



Insomnies



Hypersomnie



Syndrome des
jambes sans repos



Somnolence
diurne



Parasomnies

Syndrome d'apnées du sommeil



Max

52 ans, professeur d'histoire.

Son sommeil le fatigue autant que ses cours.

Le syndrome d'apnées obstructives du sommeil est un trouble qui touche 1 adulte sur 5. Pendant son sommeil, la personne endormie s'arrête de respirer ("apnée") de manière incontrôlée pendant plus de 10 secondes, et ce plus de 5 fois par heure.

Ceci est dû à une obstruction du passage par lequel l'air est censé passer. Le corps crée alors des phases de micro-réveil d'urgence pour assurer la reprise normale de la respiration.

♥ Cela a des conséquences cardiovasculaires sur le long terme :

- Risque d'hypertension
- Risque de fibrillation auriculaire
- Risque d'obésité, qui aggrave elle-même le syndrome
- Risque de diabète type 2
- Complications chez les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque

Les personnes souffrant d'apnées du sommeil ont tendance à ronfler fort et fréquemment. Attention, cela ne signifie pas que toute personne qui ronfle est sujette à des apnées du sommeil !



Les facteurs de risques de l'apnée du sommeil sont l'âge, le surpoids, le tabac et l'alcool.

Insomnies



Caroline

32 ans, vétérinaire.

Ce n'est pas son petit chat qui l'empêche de dormir.

Les insomnies constituent le trouble du sommeil le plus répandu dans le monde : elles touchent jusqu'à 30% de la population dans les pays développés. Les insomnies désignent une qualité ou quantité de sommeil anormalement faible, alors que les circonstances sont favorables au sommeil.

Tout le monde a déjà connu ou connaîtra des insomnies ponctuelles, liées à des perturbations temporaires (stress, tristesse, excitation, repas trop copieux). On parle par contre d'**insomnies chroniques lorsque ces nuits difficiles surviennent au moins 3 fois par semaine, depuis plus de 3 mois.**

Les symptômes des insomnies sont bien connus: difficultés d'endormissement, réveils prolongés pendant la nuit, réveils matinaux avant le réveil programmé et sensation de fatigue au réveil. En bref, une impression générale de sommeil fragile et superficiel.

♥ Sur le long terme, comme tous les troubles du sommeil, les insomnies ont des conséquences cardiovasculaires.



Parmi **les facteurs de risque** d'insomnies chroniques, on retrouve principalement d'autres pathologies (physiques ou mentales), dont des maladies psychiatriques dans 60% des cas.

Hypersomnie



Antoine

41 ans, freelance.

Il ne comprend pas pourquoi sa facture d'eau est si élevée.

L'hypersomnie désigne un besoin excessif

de sommeil : grandes difficultés physiques à se lever le matin et épisodes de somnolence excessive durant la journée alors que la nuit précédente était tout à fait normale, ou même élevée.



Les victimes d'hypersomnie ressentent une grande fatigue tout au long de la journée. Elles peuvent faire une ou plusieurs siestes sans pour autant se sentir reposées après.

Les symptômes sont visibles dans la journée : des accès de sommeil brutaux et irrésistibles pendant les phases d'éveil.

♥ Sur le long terme, comme tous les troubles du sommeil, les hypersomnies ont des conséquences cardiovasculaires.



Les **facteurs de risque** de l'hypersomnie sont souvent les prises de médicaments, de sédatifs, l'épuisement physique suite à de l'hyperactivité ou encore certaines pathologies psychiatriques.

Syndrome des jambes sans repos &
Mouvements périodiques
pendant le sommeil



Solène

56 ans, coach sportive.

Pour ne pas réveiller son mari, elle fait chambre à part.

Le syndrome des jambes sans repos est un trouble chronique caractérisé par un besoin irrésistible de bouger ses membres inférieurs au repos. On estime qu'il touche entre 5% et 10% de la population.

80% des personnes souffrant du syndrome des jambes sans repos présentent également des **mouvements périodiques pendant le sommeil**: des secousses musculaires involontaires des membres inférieurs pendant qu'elles dorment.

Ces mouvements involontaires peuvent créer des micro-réveils, donnant alors l'impression à la personne d'avoir mal dormi. Ces secousses affectent aussi le sommeil du conjoint, qui peut ainsi avoir l'impression d'avoir reçu des coups de pieds pendant la nuit.

♥ Il est important de les prendre en charge car s'ils sont sévères et non traités, les mouvements périodiques constituent un **risque de développer une hypertension artérielle**, en plus des autres conséquences d'un mauvais sommeil.



Les **facteurs de risque** sont l'âge, le diabète, le manque de fer, la prise de caféine avant de dormir.

Parasomnies



Clarisse

11 ans, élève de primaire.

Certains rêves peuvent l’emmener très loin.

Les parasomnies sont des manifestations comportementales anormales pendant le sommeil.

Les plus fréquentes sont :

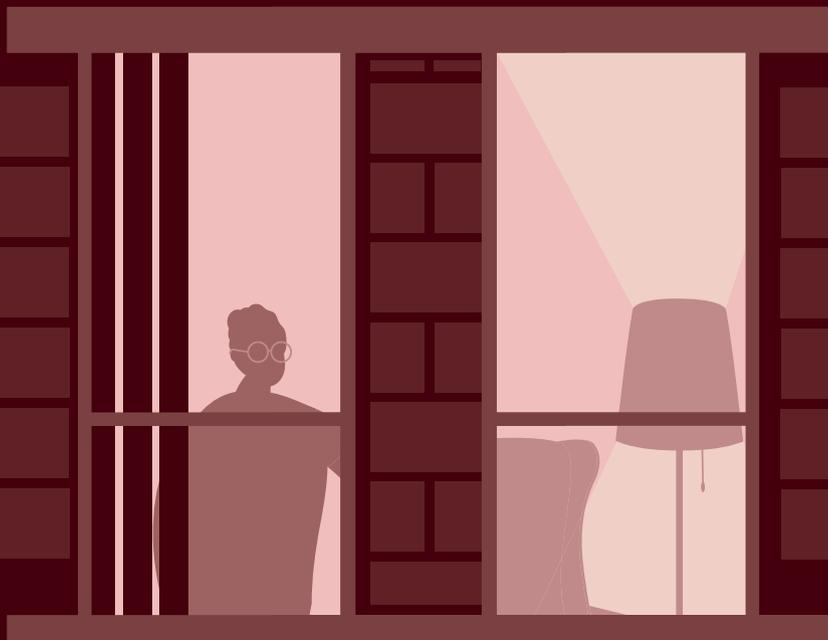
- Le somnambulisme
- Le bruxisme - grincer des dents
- La somniloquie - parler en dormant
- Les terreurs nocturnes
- L'énurésie - faire pipi au lit

♥ Sur le long terme, comme tous les troubles du sommeil, les parasomnies ont des conséquences cardiovasculaires.



Les parasomnies ont pour **facteurs de risque** principaux des éléments extérieurs qui perturbent le sommeil : stress, fièvre, maladie neurodégénérative, certains médicaments. Elles peuvent aussi parfois s'expliquer par un facteur génétique, mais ce n'est pas toujours le cas.

Somnolence diurne



Bastien

72 ans, retraité.

Il n'ose plus conduire par peur de s'endormir.

La somnolence diurne désigne la forte envie de dormir pendant la journée, dans des circonstances qui ne se prêtent pourtant pas au sommeil.

La somnolence diurne est considérée comme pathologique et excessive lorsqu'elle se traduit par un besoin irrésistible mais non désiré de dormir, au quotidien. Elle correspond à une diminution momentanée de l'éveil qui peut être gênante ou même dangereuse.

La cause principale de somnolence diurne est un manque de sommeil chronique. Les personnes âgées et les adolescents en sont les victimes majoritaires (près de 30% des 15 à 19 ans).

♥ Ce manque de sommeil chronique a aussi des conséquences cardiovasculaires sur le long terme, car le mauvais sommeil :

- Augmente l'appétit et le risque de prise de poids
- Favorise l'apparition d'une intolérance au glucose (et plus tard d'un diabète type 2)
- Impacte négativement la gestion du stress
- Diminue l'énergie pour la journée et donc l'activité physique

Quelques conseils pour mieux dormir

Si vous pensez souffrir d'un des troubles mentionnés précédemment, **parlez-en à votre médecin** traitant qui pourra vous rediriger vers la bonne solution.

Et si vous présentez des facteurs de risque cardiovasculaire, ou souffrez de maladies cardiovasculaires, veillez à la **qualité de votre sommeil**, et parlez-en à votre médecin.

Au réveil/pendant la journée

 Adoptez un **rythme de sommeil régulier**, en vous levant tous les jours à la même heure, y compris le week-end. Faites une sieste en début d'après-midi si vous en ressentez le besoin.

 **Levez-vous avec dynamisme** : lumière forte, étirements, petit-déjeuner complet.

Au coucher/pendant la nuit

- ☾ Pratiquez une **activité physique régulière** (pas trop proche de l'heure du coucher) ainsi qu'une partie de votre journée à l'extérieur.
- ☾ **Bannissez les écrans** et favorisez les activités relaxantes au moins 1 heure avant le coucher.
- ☾ Ne consommez **pas de caféine** (café, thé, soda) dans les 4 heures qui précèdent le coucher.
- ☾ **Ne fumez pas** au moment du coucher ou lors des éveils nocturnes.
- ☾ Placez votre réveil de manière à ne pas voir l'heure, et **résistez à l'envie de regarder l'heure** si vous vous réveillez pendant la nuit.
- ☾ Évitez les **repas trop copieux** le soir, mais ne vous couchez pas en ayant faim non plus.
- ☾ Évitez les **températures extrêmes** dans votre chambre (idéalement entre 16°C et 19°C).
- ☾ **Ne résistez pas** au sommeil quand vous le sentez venir : c'est l'heure d'aller vous coucher !

♥ Ces conseils sont applicables à tout le monde, pour s'assurer un sommeil de meilleure qualité.

Nos astuces pour un cœur en pleine forme



Les maladies cardiovasculaires ont souvent les mêmes causes, il n'est dès lors pas étonnant qu'elles présentent les mêmes conseils de prévention.

- ♥ **Mesurez votre pression artérielle** et la maintenir aux valeurs recommandées : max 140/90 mmHg.
- ♥ **Connaissez votre taux de cholestérol** et le maintenir aux valeurs recommandées par votre médecin traitant (les valeurs idéales varient selon le risque cardiovasculaire global).
- ♥ **Mesurez votre taux de sucre (glycémie)** et aller consulter rapidement s'il est supérieur à 100 mg/dl à jeun.
- ♥ **Mangez sainement** et varié en privilégiant les produits frais et naturels, les légumes, les fruits, les céréales, etc. ainsi que l'eau et le thé pour remplacer les sodas.
- ♥ **Combattez la sédentarité au quotidien** en faisant minimum 30 minutes d'activité physique modérée chaque jour (marche, escaliers, étirements).

- ♥ Conservez un poids sain en calculant son indice de masse corporel (IMC).

IMC = poids(kg) / taille(m)² exemple: Française mesure 1m68 et pèse 66kg $IMC = 66 / (1,68 * 1,68) = 23,4 \rightarrow$ Française a un poids sain		
entre 20 et 25: normal	entre 25 et 30: surcharge pondérale	au dessus de 30: obésité

- ♥ **Évitez l'obésité abdominale**, en mesurant son tour de taille. Il ne doit pas dépasser 80cm chez les femmes et 94cm chez les hommes.
- ♥ **Libérez vous du tabagisme** car peu importe votre passé, arrêter de fumer réduit immédiatement votre risque de maladies cardiovasculaires.
- ♥ **Bien dormir** car le sommeil a une influence prouvée sur la santé cardiovasculaire.



Des informations détaillées sur ces astuces et bien plus encore sont trouvables sur le site de la **Ligue Cardiologique Belge**
www.liguecardioliga.be

La Ligue Cardiologique Belge ne perçoit aucune subvention de l'Etat.
Nous faisons appel à votre générosité pour nous aider à poursuivre notre mission de sensibilisation et à lutter contre les maladies cardiovasculaires.



**Laissez parler votre cœur,
faites un don à la Ligue :**

BE77 0010 2495 4742

♥ De tout cœur ... merci !

45% de votre don est déductible fiscalement s'il atteint ou dépasse 40€ par an.



**LIGUE
CARDIOLOGIQUE
BELGE ASBL**

Avec le soutien de :



**EUROPEAN
FITNESS
ACADEMY**



**loterie
nationale**

BIEN PLUS QUE JOUER



Bristol Myers Squibb

