

Questionnaire :

Combien de temps dormez-vous par nuit en semaine ?

1. Durée : Combien de temps dormez-vous par nuit en semaine ?

Durée de votre sommeil	Lundi à vendredi	Week-end	En vacances* (Après 7 à 10 jours de repos)	Différence entre la durée du sommeil en semaine et en vacances*
Moins de 4h00				
5h00				
6h00				
6h30				
7h00				
7h30				
8h00				
8h30				
9h00/10h00				
Plus de 10h00				

*Pour le vérifier, lors de vos vacances je vous invite à vous autoriser, au début de la deuxième semaine, à vous coucher à l'heure qui vous convient et à vous réveiller librement. Faites cela plusieurs jours d'affilée et calculez combien d'heures vous avez dormi par nuit. Estimez votre nuit moyenne et comparez avec la durée de votre nuit habituelle. Précisez le solde.

2. Ressenti : Avez-vous le sentiment d'avoir dormi votre content avec cette durée ?

Surlignez vos réponses avec la couleur appropriée :

- En vert : suffisamment dormi et reposé

- En bleu : pas assez dormi mais assez reposé

- En rouge : nuit beaucoup trop courte et pas reposé

3. Êtes-vous plutôt Cheval, Chien ou Lion ?

Si le cheval dort moins de 6 h par jour, le chien lui peut dormir jusqu' à 11h et le lion jusqu'à 20h !

Et vous, finalement vous êtes plutôt quoi ?

Voici quelques chiffres pour vous aider à vous situer :

- de 5 à 6h = petit dormeur
- de 7 à 9h = dormeur moyen
- plus de 9h = gros dormeur

On ne choisit pas d'être petit, moyen ou gros dormeur ! Levons la culpabilité des **gros dormeurs** qui ne sont pas paresseux, même si l'animal qui porte son nom est un vrai gros dormeur (plus de 20 à 24h). Il sont sans doute porteurs d'une version non altérée du gène ABCC9 qui augmente le temps moyen de sommeil de 5% (référence à « étude des chronobiologistes » réalisée en 2013 par Till Roenneberg et Karla Allebrandt de l'université de Ludwig-Maximilien en Allemagne).

Dormir trop peut être aussi le signal d'une pathologie du sommeil comme l'hypersomnie mais pas seulement. Si vous dépassez 10h de sommeil et que le ressenti de fatigue est toujours présent, consultez un médecin spécialiste. Faites de même si malgré votre temps de sommeil naturel, vous ressentez de la fatigue au réveil, une consultation est sans doute opportune.

Réponses aux trois questions :

Si vous dormez de 5 à 6h depuis que vous êtes adulte, même en vacances, et que **le vert** est dominant dans votre tableau, dans la majorité des cas vous êtes un « petit dormeur », peut-être porteur d'une variante du gène ABCC9 qui a été identifié comme présent dans la famille des Petits dormeurs (étude réalisée sur 10000 participants en 2013 par les chronobiologistes Till Roenneberg et Karla Allebrandt de l'université de Ludwig-Maximilien en Allemagne). Cela signifie que vous avez la capacité à revenir à l'équilibre avec une durée plus courte de sommeil que la moyenne.

Si vous dormez moins de 6h depuis que vous êtes adulte et que le bleu ou le rouge sont les couleurs dominantes, vous vous comportez comme un petit dormeur alors que vous n'en êtes pas un ! Votre dette de sommeil est chronique. Vous pouvez la découvrir dans le tableau ci-dessus (différence entre votre temps de sommeil quotidien et le temps de sommeil mentionné dans la case « différence entre semaine et vacances ».)

Si qui plus est, vous rencontrez des états de somnolence plusieurs fois par jour, ce constat se confirme. Comme 31 % des Français (Chiffre INSV 2014), votre temps de sommeil est passé sous la barre des 6h. Cependant des signaux de fatigue et les épisodes de somnolence sont là pour vous indiquer que vous n'atteignez pas votre

content même si vous dormez certainement davantage le week-end comme la moyenne nationale (Temps de sommeil moyen en semaine 7h18, en WE 7h58 chiffre INSV 2014).

Info : Si l'histoire a toujours connu des petits dormeurs célèbres comme Napoléon, ceux-ci étaient une petite minorité dans le passé (moins de 10 % de la population dort naturellement moins de 6h) Ce pourcentage est en augmentation aujourd'hui (31% moins de 6h) et traduit une tendance sociétale qui tend à la restriction du temps de sommeil au détriment du repos. Depuis 20 ans (1994 : date d'arrivée d'internet dans les foyers), on a en outre constaté un raccourcissement de la nuit moyenne d'une heure soit sur une semaine, une nuit complète qui n'est pas faite !

Dormir moins ou trop peu n'est pas sans conséquence sur la santé à long terme.

Des études de 2013, réalisées par l'Université du Surrey (Royaume Uni) auprès de 26 participants, ont montré qu'à la suite de la réduction de leur temps de sommeil (à la place de dormir leur nuit habituelle d'un peu plus de 8h20, on réduisait leur temps de sommeil à 6h sur une période d'une semaine) étaient constatées des altérations significatives de leur capacité de réaction, de mémorisation et de vigilance, par rapport aux mêmes tests réalisés lors de la semaine avec la durée habituelle.

Plus encore après avoir fait des prélèvements sanguins à l'issue de la semaine de restriction de temps de sommeil, il a été montré que l'expression de 711 gènes étaient en cours de modification du fait de la réduction du temps de sommeil. Certains des gènes concernées régulaient le métabolisme, d'autres les réponses inflammatoires, le stress, le système immunitaire, le vieillissement...

D'autres expériences ont d'ailleurs montré que la restriction du temps de sommeil augmentait l'appétit, avec une augmentation de la sécrétion de l'hormone régissant celui-ci, la ghréline, et une réduction de l'hormone de la satiété, la Leptine. Ajoutez à cela que le corps pour compenser nous donne l'envie de manger du gras et du sucré, et vous comprendrez alors que l'obésité et les problématiques de diabète de type 2 soient en plein développement dans cette époque de réduction du temps de sommeil, où nous avons la possibilité de tout faire à toute heure.

Si vous dormez plus de 7h mais que vous constatez que votre durée actuelle de sommeil est **en rouge** ou **en bleu**, je vous invite à lire le paragraphe mentionné ci-dessus car le problème de la dette de sommeil vous concerne aussi. Votre durée de sommeil n'est sans doute pas suffisante.

Le questionnaire d'Epworth (rubrique « testez votre sommeil ») vous aidera aussi à surveiller votre fatigue qui peut être le résultat d'un manque de sommeil, mais aussi peut-être d'une mauvaise qualité de sommeil.

Le questionnaire de l'INSV (rubrique « Testez votre sommeil ») vous aidera à identifier si vous êtes éventuellement sujet à une possible pathologie du sommeil (comme l'apnée du sommeil) qui favorise des épisodes de somnolence fréquents et qui altère la qualité du sommeil.

