

## 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 10j de repos)	Différence entre la durée du sommeil en semaine et en vacances
Moins de 4h				
5h00				
6h00				
6h30				
7h00				
7h30				
8h00				
8h3				
9h00/10h00				
Plus de 10h				

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). Ils 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 20 % des Français ([https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dgs-feuille\\_de\\_route\\_sommeil-a4.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dgs-feuille_de_route_sommeil-a4.pdf), 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 le WE 7h50 chiffre INSV 2025).

*Info : Si l'histoire a toujours connu des petits dormeurs célèbres comme Napoléon, ceux-ci étaient une petite minorité dans le passé (moins de 5 % de la population dort naturellement moins de 6h). Le pourcentage des personnes dormant 6 heures ou moins est en augmentation aujourd'hui et traduit une tendance sociétale qui tend à la restriction du temps de sommeil au détriment du repos. Depuis 1995, date d'arrivée d'internet dans les foyers, on a constaté un raccourcissement de la nuit moyenne d'une heure trente 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 concernés 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.

**Statistiquement, une personne exposée à une dette de sommeil sévère de 2 heures sur une période de vie dépassant 5 ans augmente son exposition à une crise cardiaque par trois par rapport au même dormeur respectant ses besoins.**

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 prévention : (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.

Si vous dormez plus de 9h 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 peut-être aussi. Votre durée de sommeil n'est sans doute pas suffisante ou la qualité de votre sommeil n'est peut-être pas bonne. L'apnée du sommeil peut ainsi générer des sensations de fatigue quand bien même la nuit a été longue. D'autres pathologies du sommeil peuvent aussi en être l'origine.

>Faites le questionnaire de prévention (rubrique « Testez votre sommeil ») qui vous aidera à identifier si vous êtes éventuellement sujet à une possible pathologie du sommeil.

#### Cherchez votre durée Idéale :

Lors de vos vacances, au bout de 10 jours de 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 idéale ! C'est cette durée naturelle dont vous avez besoin et pas celle que vous imposent les rythmes sociaux ou professionnels. Cette durée vous indique à quelle famille vous appartenez.

Dans la mesure du possible, réajustez votre temps de sommeil pour vous en rapprocher pendant l'année. Si pour des raisons professionnelles vous ne pouvez pas la respecter, servez-vous de la sieste sous ces deux formes : Flash nap (moins de 5 mn) ou power nap/ sieste neuronale de 15 mn. Ces deux pratiques sont proposées dans le Kit audio) pour vous aider à la compenser en partie.

Posez-vous à présent la question suivante :

Quelles sont les raisons qui font que je n'ai pas dormi mon content ?

Est-ce l'horaire de mon coucher ou de mon réveil qui a généré cette sensation de manque, cette dette de sommeil ?

oui ou non

Si vous avez répondu **oui**, je vous invite à revenir au paragraphe :

Et mon rythme à moi ? Quel est le bon moment pour m'endormir comme une masse.

Si vous avez répondu **non**, passez à la question suivante :

Est-ce une insomnie qui restreint mon temps de sommeil ?

oui ou non

Si vous avez répondu **oui**, découvrez dans la partie 3 de mon livre intitulé « Comment se passe le voyage » et qui couvre les insomnies hors endormissement. 147 pages sont consacrés à ces sujets en y apportant de solutions.

Voici les points couverts :

Comment se passe le voyage ?

Quand il est question de qualité !

Chapitre 1 : Comment je dors ?

1. La qualité du voyage en question : as-tu bien dormi ?

1.1. Quand prendre de l'âge influence le voyage : dormir comme un bébé ou comme un pépé ?

1.2. Mesurer la qualité de mon sommeil

2. Quand le voyage s'interrompt et que la correspondance est longue à venir : les insomnies

2.1. Au singulier ou au pluriel : comment qualifier l'insomnie ?

2.2. To be or not to be ?

2.3. La classification des insomnies en lien avec ses causes

2.4. Les inégalités face au phénomène

## Chapitre 2 : Quand le voyage s'interrompt toujours à la même heure

1. Que se passe-t-il donc entre 2 heures et 4 heures du matin ?

1.1. Au niveau de la physiologie

1.2. Qu'est-ce qui peut interrompre le voyage à cette heure de la nuit ? Un niveau de production trop bas de la mélatonine

2. Comprendre ce qui se peut se jouer entre le stress et le sommeil

2.1. Définition du stress

2.2. Les équipements du cerveau 2.3. Les modalités de fonctionnement

3. Quels sont les stress du xxi<sup>e</sup> siècle ?

3.1. Le stress conjugué au présent

3.2. Le stress conjugué au passé : quand l'inhibition et la peur réveillent en milieu de nuit

3.3. Le stress conjugué au futur

4. La classe préparatoire : quand le corps, le cœur et l'esprit s'en mêlent !

4.1. Les différentes zones du corps à questionner

4.2. Comment faire pour libérer la corporalité de l'impact du stress ?

5. Quand le réveil nocturne est installé depuis longtemps

6. Quand le réveil nocturne s'installe à cause du stress au présent

7. Quand le réveil est lié à une échéance future, un challenge, une source d'angoisse

## Chapitre 3 : Quand le train s'arrête sans pouvoir repartir alors que la gare est encore à bonne distance !

1. Qu'est-ce qu'un réveil précoce ?

1.1. Définition

1.2. L'impact sur le sommeil et la physiologie

2. Quand les conditions de la fin du voyage sont à revoir : Les causes environnementales

3. Quand la sur-stimulation écourte le voyage !

3.1. Le risque du burn-out 296

4. Quand le voyageur n'a plus goût au voyage : la dépression en question

4.1. L'Être et la dépression

4.2. La prescription d'antidépresseurs remise en question

#### 4.3. Des approches alternatives

##### Chapitre 4 : Quand le train s'arrête à toutes les gares !

1. Qu'est-ce qu'une nuit hachée, version train omnibus ?
2. Quand la nuit est hachée menu du fait de douleurs
3. Réveils causés par des changements d'horaires ponctuels
  - 3.1. Quand la peur de rater l'avion empêche de dormir sur ses deux oreilles
  - 3.2. La désynchronisation ponctuelle du décalage horaire
    - 3.2.1. Comprendre et s'ajuster à un décalage horaire
    - 3.2.2. L'usage de la mélatonine dans le décalage horaire
4. Quand le stress joue le rôle du sécateur
5. Les nuits hachées par des pathologies du sommeil

##### Chapitre 5 : Quand toutes les étapes du voyage sont un problème !

1. Les populations à risque et leur contexte de changements constants
2. Le prix à payer quand les rythmes ne sont pas respectés
  - 2.1. Dette de sommeil et structure du sommeil
  - 2.2. Les effets de la libération décalée de la mélatonine
  - 2.3. Les enjeux du désordre de l'horloge circadienne sur le sommeil et la santé
3. L'exposition aux accidents du travail et de la route
4. Le risque d'épuisement
5. Les chantiers à ouvrir pour aider ces populations au quotidien et préserver leur sommeil et la qualité de leur récupération
  - 5.1. Jouer avec la régulation de la lumière
  - 5.2. Créer de vrais espaces de repos
  - 5.3. Jouer sur l'alimentation, un acteur clé !
  - 5.4. Changer les conditions actuelles de suivi individuel
  - 5.5. De nouvelles conditions de suivi individuel à promouvoir pour un meilleur sommeil