

ALCOOL ET SOMMEIL



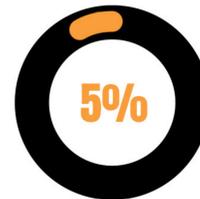
LES TROUBLES DU SOMMEIL, CHIFFRES EN FRANCE



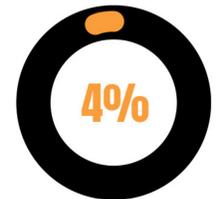
Insomnie



Troubles
du rythme du sommeil



Syndrome
du jambes sans repos



Apnée du sommeil



1 Personne sur 3
est concernée par
un **trouble du sommeil**

Une mauvaise qualité de sommeil
augmente le risque de :

- Maladies cardiovasculaires
- Accidents
- Cancer
- Obésité et diabète

Les français dorment en moyenne
1H30 de moins
qu'il y a 50 ans

**Le sommeil est intimement lié à notre qualité de vie
personnelle, familiale et professionnelle.**



La plupart des adultes ont besoin de dormir **7 à 9 heures** par nuit pour se sentir reposés et lorsqu'ils n'y parviennent pas, leurs comportements, leur productivité et leur santé en sont affectés

Les fausses informations ! :



- ✗ l'alcool **facilite** le sommeil « après avoir consommé de l'alcool, on s'endort plus rapidement »
- ✓ L'alcool **perturbe** le cycle de sommeil.
- ✓ Les buveurs tendent à développer une tolérance à cet effet « assommer » de l'alcool.
- ✓ Après 3 à 7 jours consécutifs de consommation, les buveurs ne ressentent plus les effets sédatifs de l'alcool

Conséquences

01

Insomnie

C'est l'une des plaintes les plus courantes des personnes souffrant de troubles de l'usage d'alcool, avec des estimations de prévalence allant **de 36% à 91%**

- **Augmentation de la latence à l'endormissement** : l'effet le plus robuste de l'alcool sur le sommeil nocturne
 - Peu importe la quantité d'alcool consommée, boire augmente la quantité de sommeil lent durant les premières heures de la nuit
 - Que ce soit de manière légère, modérée ou excessive, les dormeurs **se réveillent significativement** plus souvent.
- **L'alcool diminue la qualité du sommeil**

02

Apnée du sommeil

- L'alcool peut occasionner un relâchement anormal des muscles de la gorge, risquant ainsi d'entraîner une obstruction des voies respiratoires.
- L'alcool perturbe le fonctionnement cérébral et empêche de se réveiller lors d'un manque d'oxygène

03

Ronflements

Les personnes qui ont bu de l'alcool avant d'aller se coucher ronflent plus fréquemment à cause de relâchement de la musculature des voies respiratoires

04

Le fonctionnement hormonal nocturne

La consommation d'alcool avant de dormir provoque la diminution de la sécrétion de l'hormone de croissance



Interaction bidirectionnelle alcool-troubles de sommeil car les troubles du sommeil peuvent aussi augmenter la vulnérabilité à l'addiction .

Générer un
cercle vicieux



les troubles du sommeil doivent être systématiquement recherchés dans toutes les addictions et être pris en charge