



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Le petit guide

Sommeil & Environnement

Retrouver l'équilibre



Rédigé par nos
professionnels
de santé

RENCONTRE AVEC DR DIDIER CUGY



► **Médecin spécialiste du sommeil,** 
membre de l'ASEF et de l'Institut National
du Sommeil et de la Vigilance (INSV)

ASEF & INSV, PARTENAIRES POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR

Dans le cadre de leur engagement commun en faveur de la santé environnementale, l'Association Santé Environnement France (ASEF) et l'Institut national du sommeil et de la Vigilance (INSV) s'associent pour mieux informer le public sur l'impact de l'environnement sur le sommeil.

« **UN SOMMEIL
INSUFFISANT OU
DE MAUVAISE
QUALITÉ FRAGILISE
DURABLEMENT
L'ORGANISME.** »

Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil est un état physiologique distinct de l'éveil, caractérisé par une modification spontanément réversible de la conscience, contrairement au coma. Loin d'être passif, il s'accompagne de fonctions biologiques actives et essentielles : apprentissages, immunité, élimination des déchets métaboliques et prévention des maladies chroniques. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité fragilise durablement la santé.

Sommeil, rythmes et environnement : de quoi parle-t-on ?

Le rythme veille/sommeil est synchronisé par l'environnement : l'alternance jour-nuit en est le principal régulateur, mais la température, l'alimentation et les rythmes sociaux jouent aussi un rôle. La lumière constitue le synchroniseur majeur de notre horloge biologique, via des cellules rétinienne contenant de la mélanopsine, sensibles à la lumière bleue. Nos habitudes socio-professionnelles et alimentaires agissent comme une batterie interne, dictant les moments de recharge et de dépense. L'éclairage artificiel, le travail de nuit et les écrans perturbent ces rythmes, entraînant une désynchronisation responsable de troubles du sommeil, d'altérations de la vigilance, de l'humeur et de la santé globale.

Quelles sont les fragilités actuelles et les interactions à risque ?

Depuis l'apparition de la lumière artificielle au XIX^e siècle, nos modes de vie s'éloignent progressivement du cycle solaire. La période d'obscurité associée au sommeil s'est réduite, voire effacée dans des environnements fonctionnant 24h/24. La frontière entre repos et activité s'estompe, les repas structurés cèdent place au grignotage, les nuits sont fragmentées par le bruit et la lumière. Ces facteurs interagissent, favorisant insomnies, dette de sommeil et vulnérabilité métabolique, cardiovasculaire et psychique. Le sommeil devient un révélateur des déséquilibres individuels et environnementaux.

SOMMAIRE & ÉDITO

LE SOMMEIL, UN ÉQUILIBRE FRAGILE	P 4
ENVIRONNEMENT : QUAND LE CADRE EMPÊCHE DE DORMIR	P 6
ENVIRONNEMENT NUMÉRIQUE ET SURCHARGE INFORMATIONNELLE	P 8
STRESS, SANTÉ MENTALE ET SOMMEIL	P 10
ACTIVITÉ PHYSIQUE, LUMIÈRE NATURELLE ET ALIMENTATION : LE TRIO GAGNANT	P 11
AMÉLIORER SON SOMMEIL EN AGISSANT SUR SON ENVIRONNEMENT	P 12
MÉDICAMENTS, SUBSTANCES ET SOMMEIL : RESTER VIGILANT	P 14
BIBLIOGRAPHIE	P 15

► **Dr. Marc Rey, neurologue, spécialiste du sommeil,**
membre d'Honneur de l'INSV 

Pouvez-vous dormir dans cet environnement ? Pour la 26^{ème} journée du sommeil, l'INSV a réalisé une enquête évaluant l'impact environnemental sur notre sommeil. Le bruit est la première nuisance gênant 36 % des sujets au cours de la nuit (augmentation de la latence d'endormissement et des réveils nocturnes), devançant les perturbations liées à la lumière, mais l'absence d'obscurité dans la chambre est très fréquente (la lumière de la chambre permet à 65 % des sujets de se déplacer), et les nuisances thermiques présentes surtout lors des épisodes de fortes chaleurs. L'environnement immédiat semble peu propice au sommeil avec dans la chambre la présence de smartphone (58 %), d'écran en marche (télévision, ordinateur : 28 %), d'un animal de compagnie (29 %). D'autres facteurs comme la vie en appartement, la sensation d'insécurité du quartier, la région d'habitation ont été étudiés, confirmant l'importance de notre environnement pour un bon sommeil.

RETROUVEZ NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



@asso_sante_environnement_f



@association santé environnement france



Association Santé Environnement France



@Association Santé Environnement France - ASEF

LE SOMMEIL, UN ÉQUILIBRE FRAGILE

Les métiers aux horaires décalés, comme la restauration, imposent des rythmes irréguliers : travail tôt le matin ou tard le soir, pauses imprévisibles, repas fractionnés ou pris sur le pouce. Ces contraintes désynchronisent l'horloge biologique, perturbant les cycles de faim et de satiété, et peuvent affecter le sommeil, la digestion, la concentration et le poids.

Le sommeil est un déterminant de santé essentiel. Loin d'être un simple temps de repos, c'est un état biologique actif, indispensable à la récupération physique, à la mémoire, à l'équilibre hormonal et émotionnel et au bon fonctionnement du métabolisme.

LE SOMMEIL, UN BESOIN VITAL À CHAQUE ÂGE

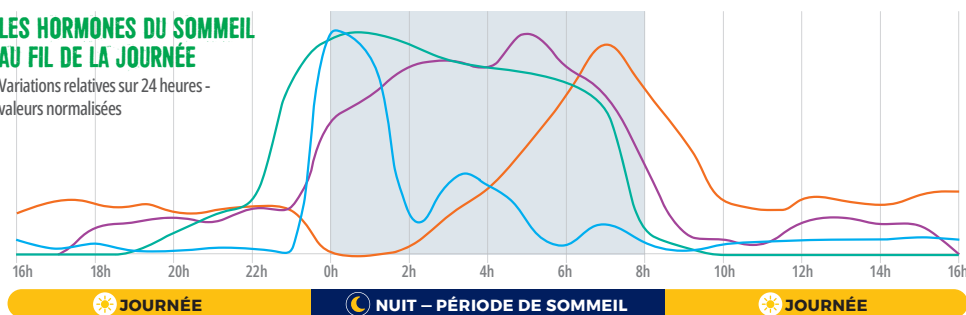
Le sommeil accompagne chaque étape de la vie. Sa durée et son organisation évoluent avec l'âge, mais son rôle reste fondamental pour la santé physique, mentale et émotionnelle. Comprendre ces évolutions permet de mieux respecter les rythmes biologiques de toute la famille.

LES GRANDES PHASES DU SOMMEIL

Le sommeil se déroule en cycles d'environ 90 minutes, qui se répètent plusieurs fois par nuit. Il débute par une **phase d'endormissement**, courte transition où la vigilance diminue et les muscles se relâchent. Vient ensuite le **sommeil lent léger**, qui stabilise le repos et participe à la mémorisation. Le **sommeil lent profond** est le plus réparateur, avec un fort ralentissement du métabolisme. Enfin, le **sommeil paradoxal**, où le cerveau est très actif, joue un rôle clé dans la gestion des émotions et la mémoire.

LES HORMONES DU SOMMEIL AU FIL DE LA JOURNÉE

Variations relatives sur 24 heures - valeurs normalisées



- Mélatonine** : hormone du sommeil, sécrétée dans l'obscurité
- Cortisol** : hormone du stress et de l'éveil, au plus bas la nuit
- Hormone de croissance (GH)** : Pic en début de nuit, favorise la récupération
- Prolactine (PRL)** : liée au sommeil profond, pic en seconde moitié de nuit

L'HORLOGE INTERNE, CHEF D'ORCHESTRE DU SOMMEIL

Notre horloge biologique, calée sur l'alternance jour/nuit, organise l'équilibre veille-sommeil grâce aux hormones. Lorsque la lumière diminue, la **mélatonine** facilite l'endormissement. Au matin, le **cortisol** stimule l'éveil et prépare l'organisme à l'activité. D'autres hormones essentielles, comme **l'hormone de croissance** et la **prolactine**, sont majoritairement libérées pendant la nuit, soulignant l'importance d'un rythme régulier et d'une obscurité respectée.

La nuit permet ainsi une véritable "digestion" de la journée : les informations sont triées, les émotions intégrées, les tensions régularisées.

LA DETTE DE SOMMEIL : UN RISQUE SILENCIEUX

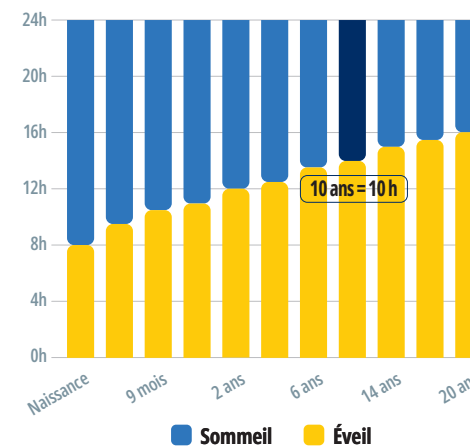
En 50 ans, les Français ont perdu environ une heure et demie de sommeil. Cette diminution expose à un risque accru de maladies cardiovasculaires, d'obésité, de diabète et de certains cancers. La dette de sommeil touche particulièrement les jeunes : **plus de 30 % des enfants et jusqu'à 70 % des adolescents ne dorment pas assez**. Chez les 15-24 ans, la moyenne en semaine est de 7h17, loin des 8 à 10 heures recommandées.

COMBIEN DORT-ON SELON L'ÂGE ?

Le nourrisson dort beaucoup, en plusieurs périodes réparties sur 24 heures. Progressivement, le sommeil se regroupe la nuit sous l'influence de la lumière et des habitudes de vie. Chez l'enfant, le sommeil reste long et profond. **Vers 10 ans, un enfant a encore besoin d'environ 10 heures de sommeil par nuit**. À l'âge adulte, il devient plus court mais doit rester régulier et de bonne qualité (autour de 7 à 8 heures).

LE SOMMEIL ÉVOLUE AVEC L'ÂGE

Durée quotidienne moyenne de sommeil et d'éveil de la naissance à 20 ans



À l'adolescence, l'horloge biologique se décale naturellement vers des endormissements plus tardifs. Des horaires scolaires trop matinaux entretiennent une dette de sommeil chronique. Des expérimentations, en France et en Europe, montrent qu'un début de cours plus tardif améliore la durée de sommeil, la vigilance, le bien-être, la régulation émotionnelle, les performances cognitives et l'assiduité, sans nuire aux apprentissages.

COMMENT CHANGE LA QUALITÉ DU SOMMEIL ?

Chez le nourrisson, le sommeil paradoxal est très abondant et essentiel au développement du cerveau. Avec l'âge, le sommeil devient plus léger et plus sensible aux perturbations environnementales.

LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL : UN MAL INVISIBLE ET SOUS-DIAGNOSTIQUÉ

Ce syndrome, encore sous-diagnostiqué (7 cas sur 10), concernerait plus de 4 millions de Français. Il résulte d'un relâchement des muscles du pharynx, réduisant le passage de l'air.

Cela provoque des ronflements et, en cas d'obstruction complète, des apnées pouvant durer jusqu'à une minute. Le cerveau déclenche alors un micro-réveil pour rétablir la respiration.

Les apnées provoquent un sommeil fragmenté, entraînant **fatigue, somnolence diurne et maux de tête matinaux**. Les syndromes les plus sévères dépassent 30 apnées par heure. À long terme, le risque de troubles cardiovasculaires (hypertension artérielle, troubles du rythme), métaboliques (diabète, obésité) et dépressifs augmente.



ENVIRONNEMENT : QUAND LE CADRE EMPÊCHE DE DORMIR



La qualité de l'air influence directement notre récupération nocturne. La pollution atmosphérique (PM10, PM2.5, NO₂), ainsi que certaines sources intérieures comme le chauffage au bois ou le tabagisme, augmentent le risque d'apnées. Un air trop sec irrite les muqueuses, tandis qu'une humidité excessive favorise acariens et moisissures, altérant le sommeil et la respiration. Aérer 10 minutes matin et soir permet de limiter ces polluants et d'assainir l'air intérieur.

Le sommeil est aussi façonné par notre environnement. Bruits, lumière, température, cohabitation ou sentiment de sécurité influencent la qualité des nuits. Les femmes, notamment, rapportent davantage de réveils nocturnes que les hommes, signe d'une plus grande sensibilité aux perturbations environnementales.

BRUIT, ÉCRANS : DES MICRO-RÉVEILS RÉPÉTÉS

Comparé à la lumière ou à la température, le bruit constitue la première source de gêne au moment de l'endormissement et lors des réveils nocturnes. Aujourd'hui, **36 % des Français se disent perturbés par le bruit nocturne**, une proportion en hausse ces dernières années. Les personnes vivant en appartement, les habitants d'Île-de-France ainsi que les travailleurs de nuit (exposés aux nuisances sonores pendant leur sommeil diurne) figurent parmi les plus touchés. À ces nuisances s'ajoutent celles liées aux équipements domestiques. **Près d'un Français sur deux possède une télévision dans sa chambre** ; parmi eux, plus d'un tiers la laissent parfois allumée. Lorsqu'un appareil fonctionne (télévision, radio, tablette), l'endormissement est en moyenne retardé d'environ 10 minutes.

LA CHAMBRE, UN ESPACE PARTAGÉ

Aujourd'hui, 57 % des Français déclarent dormir avec au moins une autre personne, même si cette proportion diminue. Les ronflements constituent également une cause fréquente de perturbations du sommeil du conjoint. Exposition répétée au bruit, micro-réveils, fatigue accumulée : ces nuisances expliquent l'essor du « divorce du sommeil », consistant à dormir séparément pour préserver la qualité des nuits, sans remettre en cause la relation.

À noter que près de 3 sur 10 partagent aussi leur chambre avec un animal de compagnie, et 39 % d'entre eux disent être régulièrement réveillés par celui-ci.

LUMIÈRE, TEMPÉRATURE ET SENTIMENT DE SÉCURITÉ

L'environnement physique influence directement la physiologie du sommeil. Une lumière froide retarde l'endormissement d'environ 15 minutes par rapport à une lumière chaude.

La température joue également un rôle majeur : au-delà de 21 °C dans la chambre, le temps d'endormissement est significativement plus long (46 minutes contre 31 minutes en moyenne). Les épisodes de canicule aggravent ces difficultés : **8 Français sur 10 déclarent que leur sommeil a été perturbé lors des dernières vagues de chaleur**, particulièrement en appartement.

Une étude australienne montre que le réchauffement climatique avec l'augmentation des températures, notamment nocturnes accentuerait le risque d'apnées de 45 %.

Enfin, le sentiment de sécurité compte. Les personnes ne se sentant pas en confiance avec leur voisinage présentent un sommeil plus fragile : endormissement plus long, davantage de réveils et de cauchemars.

Créer un environnement apaisant, frais, sombre et rassurant constitue donc une condition essentielle d'un sommeil réparateur.

CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES : QUE SAIT-ON DES EFFETS SUR LE SOMMEIL ?

Depuis une trentaine d'années, certaines personnes attribuent divers troubles fonctionnels aux champs électromagnétiques (téléphonie mobile, Wi-Fi, micro-ondes). Ce tableau est désigné par l'Anses comme une « intolérance environnementale idiopathique avec attribution aux champs électromagnétiques ». En 2018, l'agence estimait qu'environ 5 % de la population française se déclarait concernée.

Parmi les symptômes rapportés figurent des troubles du sommeil : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, parfois insomnies sévères. Plusieurs hypothèses scientifiques sont explorées, notamment une possible dysrégulation du cycle veille-sommeil et de l'horloge circadienne. À ce jour, les mécanismes restent incertains et nécessitent des recherches complémentaires.

Selon l'INSV (données OpinionWay), plus d'un Français sur deux dort avec un smartphone allumé à proximité. Cette habitude, en forte hausse chez les jeunes, entraîne des réveils fréquents dus aux notifications pour 25 % d'entre eux. Cette fragmentation du sommeil favorise l'hypersomnolence diurne et dégrade la récupération.



ENVIRONNEMENT NUMÉRIQUE ET SURCHARGE INFORMATIONNELLE



L'utilisation d'écrans juste avant le coucher est associée à une durée de sommeil plus courte et à une qualité de sommeil diminuée, avec un risque accru de troubles du sommeil. Éviter les écrans dans l'heure précédant le coucher améliore les nuits.

Nos journées sont désormais rythmées par les écrans. Smartphone, ordinateur, réseaux sociaux : les sollicitations sont nombreuses et répétées. Cette exposition continue peut fragiliser nos mécanismes de régulation.

SURSTIMULATION COGNITIVE PERMANENTE

Le cerveau humain s'est développé dans un environnement rythmé par l'alternance du jour et de la nuit, entre activité et repos. Le numérique impose au contraire vitesse, fragmentation et multitâches. Les smartphones sollicitent sans cesse l'attention et mobilisent fortement les capacités de concentration et d'organisation. Si cette agitation peut sembler productive à court terme, elle épuise progressivement les ressources cognitives et **complique l'accès au calme nécessaire à l'endormissement.**

NOTIFICATIONS ET ABSENCE DE REPOS MENTAL

Le cerveau réagit à une notification en une fraction de seconde. Pourtant, le retour à un état de repos complet est beaucoup plus lent : **le temps de récupération peut être dix à cinquante fois supérieur au temps de réponse.** Lorsque les sollicitations s'enchaînent, une activation résiduelle s'accumule. Même sans tâche consciente, le cerveau reste partiellement mobilisé, ce qui retarde la diminution des systèmes d'éveil indispensables à l'installation du sommeil.

UN CERVEAU EN MODE "ALERTE"

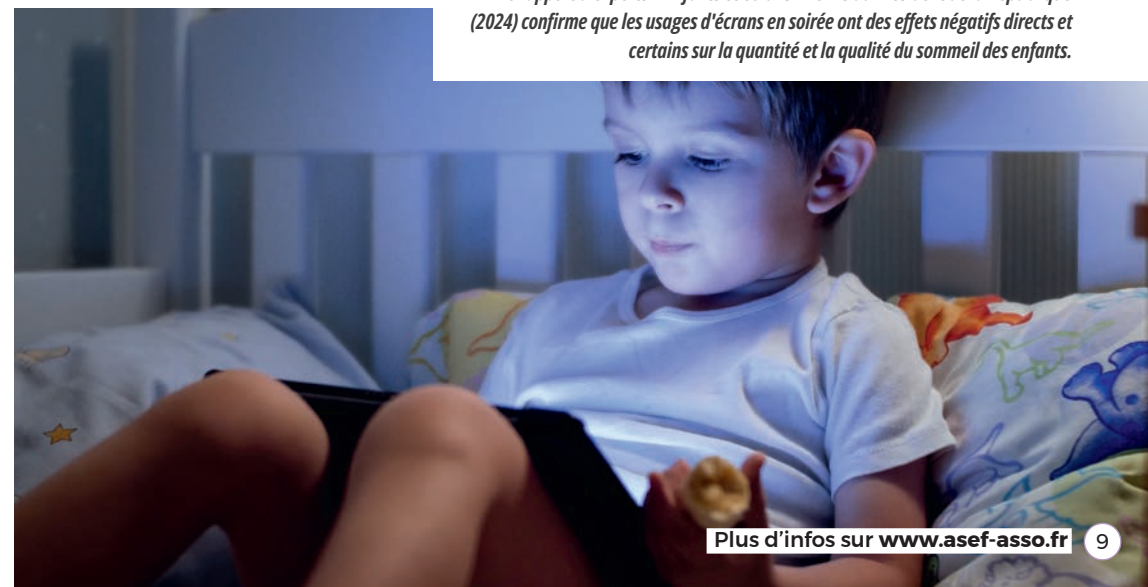
Une utilisation intensive du smartphone peut **diminuer la vigilance** et **réduire la capacité d'inhibition**, c'est-à-dire la faculté à résister aux distractions ou aux réactions impulsives. Maintenu en stimulation continue, le cerveau adopte un état d'alerte proche d'un **stress léger mais durable**. Cette tension rend le relâchement mental plus difficile en fin de journée et entretient une agitation intérieure peu compatible avec un sommeil réparateur.

FATIGUE INVISIBLE ET DÉRÈGLEMENT

La surcharge informationnelle s'installe souvent de façon progressive : **baisse d'attention, irritabilité, sensation de saturation mentale**. Cette fatigue « silencieuse » résulte de la répétition des sollicitations sans récupération suffisante. Or, le sommeil ne peut s'installer que lorsque l'activité des systèmes d'éveil diminue sous un certain seuil. Si une activation persiste, l'endormissement est retardé et le sommeil plus fragmenté. À long terme, surcharge cognitive et dette de sommeil entretiennent un cercle vicieux. **Restaurer des repères simples** (lumière matinale, rituels de coucher, réduction des notifications le soir) aide à retrouver un équilibre plus favorable.



Le rapport d'experts « Enfants et écrans » remis au Président de la République (2024) confirme que les usages d'écrans en soirée ont des effets négatifs directs et certains sur la quantité et la qualité du sommeil des enfants.



STRESS, SANTÉ MENTALE ET SOMMEIL

L'application gratuite « Jardin Mental » permet de suivre quotidiennement son humeur et son sommeil. Cet outil d'autosurveillance aide à identifier les facteurs environnementaux (stress, écrans, polluants) qui dégradent vos nuits, facilitant ainsi une prise en charge personnalisée avec un professionnel de santé.

Sommeil et santé mentale sont indissociables : l'insomnie double le risque de dépression et 75 % des personnes souffrant de troubles psychiques dorment mal. Ce lien bidirectionnel aggrave l'anxiété et l'humeur, rendant la qualité des nuits cruciale pour l'équilibre psychique.

STRESS CHRONIQUE ET TROUBLES DU SOMMEIL

Le stress chronique sature l'organisme d'adrénaline et de cortisol, maintenant le système d'éveil en alerte. Cela fragmente les nuits, multiplie les micro-réveils et provoque des interruptions précoces en seconde partie de nuit. Ce manque de repos dégrade l'humeur, l'énergie et les fonctions cognitives. Un cercle vicieux s'installe : **le stress biologique induit par la dette de sommeil auto-entretient l'anxiété**. Briser ce cycle d'hyper-éveil est essentiel pour retrouver durablement un sommeil réparateur et profond.

ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION : QUAND LE MENTAL FRAGILISE LA NUIT

Les personnes souffrant d'anxiété ou de dépression présentent plus fréquemment un sommeil altéré. L'endormissement est souvent plus long, la durée totale de sommeil réduite, en semaine comme le week-end, et les troubles du cycle veille-sommeil plus fréquents (insomnies, réveils nocturnes). Au réveil, la fatigue persiste davantage, avec une somnolence accrue en journée.

L'ESSENTIEL SUR L'INSOMNIE

L'insomnie résulte souvent de facteurs psychologiques, comportementaux ou médicaux (troubles respiratoires, neurologiques ou hormonaux, dont la ménopause). En cas de réveil nocturne, dédramatisez : évitez de regarder l'heure et faites quelques respirations profondes. Si la lutte s'installe (plus de 20 minutes), sortez du lit jusqu'au retour de la somnolence. Consultez si les troubles durent depuis un mois (3 fois/semaine) avec fatigue diurne, ronflements ou jambes agitées. Les TCC-I (Thérapies Cognitivo-Comportementales pour le traitement de l'insomnie) restent le traitement de référence pour stabiliser durablement un sommeil devenu fragile en agissant sur vos habitudes.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE
« PETIT GUIDE SANTÉ MENTALE
& ENVIRONNEMENT »
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

ACTIVITÉ PHYSIQUE, LUMIÈRE NATURELLE ET ALIMENTATION : LE TRIO GAGNANT

Bouger, s'exposer à la lumière naturelle et choisir des repas adaptés constituent trois leviers simples et efficaces pour améliorer durablement la qualité du sommeil.

POURQUOI BOUGER AMÉLIORE LE SOMMEIL

L'activité physique régulière aide à réguler le stress en diminuant l'activation excessive du système d'alerte et en favorisant la détente. Elle participe aussi à la **synchronisation de l'horloge biologique**, surtout lorsqu'elle est pratiquée en journée et associée à une exposition à la lumière naturelle.

Une vaste étude basée sur des mesures objectives (accéléromètres et suivi du sommeil) montre que lorsque le niveau d'activité physique augmente, la nuit suivante est plus longue, plus stable et comporte moins de réveils. **Trente minutes d'activité physique modérée sont associées à plus de 15 minutes de sommeil profond supplémentaires.**

Inversement, des nuits fragmentées entraînent davantage de sédentarité et une baisse de motivation à bouger : **une heure de sommeil en moins est associée à environ 12 % d'activité physique en moins le lendemain. Bouger davantage aide à mieux dormir... et mieux dormir donne envie de bouger : un véritable cercle vertueux.**



Les personnes qui passent au moins deux heures par jour à l'extérieur se déclarent plus satisfaites de la qualité de leur sommeil que la moyenne

LE REPAS DU SOIR, UN ALLIÉ DU SOMMEIL

Le dîner influence aussi le sommeil. Un **repas léger, pris à heure régulière, facilite l'endormissement**. On privilégie les aliments faciles à digérer. À l'inverse, alcool, caféine, repas copieux ou très gras, très sucrés, peuvent fragmenter la nuit et altérer le sommeil profond. Certains aliments contiennent du **tryptophane**, un acide aminé précurseur de la sérotonine et de la mélatonine, impliquées dans l'endormissement. On en trouve notamment dans les œufs, les légumineuses, les graines, les oléagineux, les produits laitiers... Un dîner léger et équilibré favorise sa bonne utilisation par l'organisme.

La régularité compte plus que l'intensité. Une activité physique modérée pratiquée en journée ou en fin d'après-midi favorise l'endormissement. En revanche, un effort intense tard le soir peut retarder l'endormissement en maintenant le corps en état d'éveil. L'idéal : trouver un rythme durable et adapté à son mode de vie.

AMÉLIORER SON SOMMEIL EN AGISSANT SUR SON ENVIRONNEMENT

Notre environnement agit comme un chef d'orchestre biologique. Au-delà du silence, la qualité du repos dépend d'une écologie globale : rythmes, cadre de vie et apaisement sensoriel. En ajustant ces paramètres, nous offrons à notre cerveau les signaux nécessaires pour passer sereinement de l'éveil au sommeil.

RÉINTRODUIRE DES RYTHMES

Pilier de santé majeur, la régularité des rythmes est le levier le plus puissant pour optimiser durablement votre sommeil, votre humeur et votre équilibre global. L'exposition à la **lumière naturelle** dès le matin (environ 20 minutes) synchronise notre horloge interne : elle stoppe la sécrétion de mélatonine et stimule le cortisol. Ce signal programme physiologiquement le retour de la somnolence environ 15 heures plus tard.

Concernant la récupération en journée, 29 % des actifs font au moins une sieste en semaine contre 37 % les jours de repos, avec une durée moyenne d'une heure. Si les "petits dormeurs" utilisent la **sieste** pour rattraper un déficit, la science privilégie les formats courts. Une sieste de **10 à 20 minutes, avant 15h**, améliore la vigilance sans dégrader la nuit suivante. Au-delà de 20 minutes, on risque une sensation de brouillard et une difficulté d'endormissement le soir. Celle-ci peut-être adaptée si la dette de sommeil nocturne, notamment liée à la chaleur, est importante, dans un environnement tempéré.

ALLÉGER LA CHARGE INFORMATIONNELLE : PRÉPARER LE REPOS

Le soir, le cerveau doit basculer d'un mode d'alerte au repos. Cette transition est perturbée par la **lumière bleue** des écrans, naturellement présente dans la lumière du jour, mais aussi par des sources artificielles (écrans numériques, ampoules LED), dont la longueur d'onde courte stimule la rétine et trompe le cerveau en simulant la lumière du jour. Cette exposition inhibe la mélatonine, rendant le sommeil moins profond.

La recommandation est une **déconnexion totale d'une à deux heures avant le coucher**. Privilégier des supports physiques, comme les livres, permet d'abaisser la fréquence des ondes cérébrales. Ce rituel facilite l'entrée en sommeil lent profond, essentiel pour la récupération physique et la mémoire.



Passer 25 ans à dormir impose de choisir un matelas sain. Au-delà du confort, l'absence de COV (Composés Organiques Volatils) est cruciale pour ne pas respirer de polluants perturbant le sommeil. Cette priorité s'accroît pour les nourrissons. Mise sur les labels Oeko-Tex, GOTS ou Eco-Institut qui protègent votre santé et la qualité de vos nuits.

RÉDUIRE LES EXPOSITIONS LA NUIT : GESTES SIMPLES

Réduire son exposition aux ondes peut contribuer à un environnement nocturne plus apaisé. Il est conseillé de **couper le Wi-Fi la nuit** ou lorsqu'il n'est pas utilisé et de privilégier une **connexion filaire (Ethernet)**. Le soir, pensez au **mode avion** pour les appareils inutilisés. Pour le téléphone, **limitez la durée des appels**, utilisez un **kit filaire ou le haut-parleur**, et évitez de garder l'appareil près de la tête ou du lit. Choisir un téléphone à **DAS faible** et vérifier une **bonne qualité de réception** permet également de limiter l'exposition.



POUR EN SAVOIR PLUS, DÉCOUVREZ NOTRE « **MINI GUIDE SANTÉ DES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES** » SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

FAVORISER LES RÉGULATIONS LENTES

L'endormissement nécessite la désactivation du système d'alerte au profit du **système parasympathique**, responsable de la récupération. La **cohérence cardiaque** ou la **méditation de pleine conscience** induisent une baisse du cortisol et de la tension artérielle. Dix minutes de respiration lente (six cycles par minute) avant le coucher augmentent la puissance des ondes lentes, garant d'un sommeil profond efficace. **Chez l'enfant, un rituel de coucher structuré** (histoire, câlin) sous une lumière tamisée est un puissant outil de **sécurisation affective** qui abaisse le niveau d'éveil. En instaurant un cadre prévisible, on favorise la chute de la température corporelle et la sécrétion naturelle de mélatonine, évitant les résistances au coucher et garantissant une meilleure qualité de sommeil. N'oublions pas qu'un **enfant qui s'endort sereinement**, c'est aussi la **promesse d'une nuit de récupération essentielle** pour ses parents.

ADAPTER SON ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL

L'aménagement physique de la chambre est un levier capital. Le cerveau fonctionne par association : l'espace de repos doit être exclusivement dédié au sommeil et à l'intimité. Transformer son lit en bureau crée une confusion qui maintient le système d'éveil en alerte. Réserver la chambre au repos renforce le signal psychologique de déconnexion.

Trois piliers environnementaux conditionnent la nuit. **L'obscurité totale** est indispensable à la synthèse de la mélatonine, tandis que le **silence** prévient la fragmentation du sommeil profond. L'usage de bouchons d'oreille peut aider contre le bruit. Enfin, la **régulation thermique** est capitale. Pour s'endormir, l'organisme doit impérativement abaisser sa température interne pour s'assoupir. Une chambre chauffée **en-dessous de 21 degrés** facilite ce processus, là où une atmosphère trop chaude multiplie les micro-réveils.

Les montres et capteurs de sommeil aident à observer des tendances mais ne remplacent pas un examen médical. Leur précision sur les stades de sommeil est limitée. Pour limiter l'exposition aux champs électromagnétiques, privilégiez le mode avion la nuit et évitez les connexions Bluetooth actives à proximité immédiate de la tête.



Les compléments « naturels » peuvent interagir avec vos traitements : demandez toujours conseil à votre pharmacien.

Notre sommeil peut être sensible aux traitements que nous prenons et aux substances que nous consommons au quotidien. Dans un contexte de maladies chroniques et de polymédication, leurs effets sur la qualité et la structure du sommeil doivent être pris en compte. Mieux comprendre ces interactions permet d'ajuster les habitudes et d'en parler avec son médecin si nécessaire.

CERTAINS MÉDICAMENTS INFLUENT LE SOMMEIL

Plusieurs classes thérapeutiques peuvent modifier l'endormissement ou l'architecture du sommeil. Les **corticoïdes**, par exemple, peuvent retarder l'endormissement et perturber le rythme circadien. Les **bêta-bloquants** sont susceptibles d'interférer avec la sécrétion de mélatonine et de favoriser cauchemars ou hypersomnie. Les **antidépresseurs** et les **anxiolytiques** améliorent souvent le sommeil en réduisant l'anxiété et les symptômes dépressifs, mais peuvent aussi, chez certaines personnes, entraîner agitation, insomnies ou effets paradoxaux. Certains **antihistaminiques** ont un effet sédatif marqué, tandis que les **neuroleptiques** peuvent altérer la structure du sommeil. De très nombreux médicaments ont des effets sur le sommeil (méthylphénidate...). Tout effet inhabituel doit être signalé. **Un traitement ne doit jamais être interrompu sans avis médical.**

CHRONOPHARMACOLOGIE : LE BON MÉDICAMENT AU BON MOMENT

L'horaire de prise influence l'efficacité et la tolérance d'un traitement. En règle générale, les médicaments stimulants sont pris le matin et les sédatifs le soir. Toutefois, la réponse varie selon les individus. Une somnolence diurne persistante ou, au contraire, une excitation nocturne doivent conduire à réévaluer l'horaire ou la posologie avec un professionnel de santé.

ATTENTION

Tous ces médicaments ne doivent jamais être arrêtés d'un seul coup, au risque de provoquer un effet rebond ou des symptômes de sevrage. Consultez impérativement votre médecin pour organiser un arrêt progressif. Pour votre sécurité, sachez que tous les médicaments ayant un effet sédatif potentiel sont signalés par un pictogramme spécifique sur la boîte, avec 3 niveaux de précaution.



SUBSTANCES DU QUOTIDIEN : RESTER ATTENTIF

La **caféine**, la **théine** et les **boissons énergisantes** retardent l'endormissement ; cessez leur consommation après 16h. La **nicotine**, stimulant semblable à la caféine, fragmente aussi les nuits. À l'inverse, aucune étude ne prouve que la **vitamine C** perturbe le sommeil ; son effet antioxydant pourrait même le faciliter. Prudence avec l'**alcool** et le **cannabis** : si le THC aide à s'endormir, il réduit le sommeil paradoxal, essentiel à la mémoire.

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos professionnels de santé en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques unes.

SOMMEIL ET RYTHMES

Enquête "Sommeil, rythme et environnement", Opinionway pour l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Mars 2026

Sommeil de l'enfant et de l'adolescent. Dossier pédagogique. INSV

Claude Gronfier et al.
Sleep and Endocrine changes. Encyclopedia of Neuroscience (Binder, Marc D. et al.), Springer Reference. Janvier 2009

APNÉES DU SOMMEIL

Lechat B., et al.
Global warming may increase the burden of obstructive sleep apnea. Nature Communications. Juin 2025

Qian Y., et al.
Ten-year exposure to household air pollution is associated with obstructive sleep apnoea. Environmental Research. Octobre 2025

EFFETS DE LA LUMIÈRE / SOMMEIL

Windred DP, et al.
Light Exposure at Night and Cardiovascular Disease Incidence. JAMA Network Open. Octobre 2025

Burns A. et al.
Time spent in outdoor light is associated with mood, sleep, and circadian rhythm-related outcomes: A cross-sectional and longitudinal study in over 400,000 UK Biobank participants. Journal of Affective Disorders. Décembre 2021

ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES ET ÉCRANS / SOMMEIL

Avis et rapport de l'ANSES relatif à l'expertise sur l'hypersensibilité électromagnétique (EHS) ou intolérance environnementale idiopathique attribuée aux champs électromagnétiques (IEI-CEM). Mars 2018

Zhong C, et al.
Electronic Screen Use and Sleep Duration and Timing in Adults. JAMA Network Open. Mars 2025

SANTÉ MENTALE ET SOMMEIL

Enquête "Sommeil, croyances, santé mentale et éco-anxiété". INSV/MGEN. 2023

Hertenstein E et al.
Insomnia-A risk factor for mental disorders. Journal of sleep research. Décembre 2023

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SOMMEIL

Fitton J, et al.
Bidirectional associations between sleep and physical activity investigated using large-scale objective monitoring data. Communications Medicine (Lond). Décembre 2025

EFFETS D'UNE RESPIRATION LENTE

Kuula, L., et al.
The Effects of Presleep Slow Breathing and Music Listening on Polysomnographic Sleep Measures – a pilot trial. Scientific Reports. Mai 2020

MÉDICAMENTS / SOMMEIL

Zhang R, et al.
A circadian gene expression atlas in mammals: implications for biology and medicine. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. Novembre 2014

Retrouvez la bibliographie complète en scannant ce QR code



DIRECTION DE LA PUBLICATION

Dr Didier Cugy, Dr Alain Collomb, Dr Pierre Souvet, Nastassja Wielgus

CONCEPTION, RÉDACTION ET MISE EN PAGE

Nastassja Wielgus et Mikael Galindo

COMITÉ DE RELECTURE

Dr Didier Cugy et Dr Pierre Souvet

ASSOCIATION SANTÉ ENVIRONNEMENT FRANCE



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

L'association santé environnement France (ASEF), fondée en 2008, est composée **exclusivement de professionnels de santé**.

L'ASEF publie **des petits guides santé téléchargeables gratuitement** sur son site internet.



Plus d'infos sur www.asef-asso.fr

☎ 04.88.05.36.15

Depuis plus de 25 ans, l'**Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)** s'engage pour que le sommeil soit reconnu comme un pilier essentiel de la santé.

www.institut-sommeil-vigilance.org

L'ASEF EST RECONNUE D'INTÉRÊT GÉNÉRAL ET AGRÉÉE « 1% FOR THE PLANET »
L'ASEF S'ENGAGE À PRODUIRE DES GUIDES RESPECTUEUX DE L'ENVIRONNEMENT EN CHOISSANT UN IMPRIMEUR CERTIFIÉ « IMPRIM'VERT » ET PEFC POUR LE PAPIER.



AVEC LE SOUTIEN DE

