

Chaque mois, le Service de Santé Etudiante (SSE) de l'Université Paris-Saclay, vous présente ses actions de prévention et d'éducation pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir ensemble.



Le PREV'Mag

Novembre 2023

Sommeil et bien-être, un lien ?

La santé est une ressource
de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université
PARIS-SACLAY

De quoi parle-t-on ?

Le bien-être

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) offre une définition de la santé simple : « La santé est un état de bien-être complet à 3 dimensions : physique, mental et social et ne consiste donc pas seulement à l'absence de maladie ou d'infirmité ».

La définition philosophique dit que le bien-être est un état lié à l'équilibre de différents facteurs qui, ensemble, permettent l'harmonie avec soi et les autres. Cet état lie aussi la satisfaction des besoins du corps et le calme de l'esprit.

Le sommeil

Le sommeil correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive (INSERM).

*C'est par le bien-faire
que se crée le bien-être...
(Proverbe Chinois)*

*Le sommeil,
c'est la moitié de la santé
(Proverbe Breton)*

Les différents stades du sommeil :

Le sommeil est une succession de plusieurs cycles allant de 60 à 120 minutes chacun :

- **L'endormissement** : C'est le stade de transition entre l'éveil et le sommeil. Le dormeur n'a pas vraiment l'impression de dormir, il somnole.
- **Sommeil léger** : C'est le stade de sommeil confirmé. Le dormeur dort.
- **Sommeil profond** : C'est un sommeil profond dont il est difficile de réveiller le dormeur.
- **Sommeil paradoxal** : Son nom vient du paradoxe entre les signes d'un sommeil profond (corps totalement relâché, immobile) et les signes d'éveil (activité cérébrale intense et mouvements oculaires rapides). Il s'agit du moment où nous rêvons le plus.



Les mécanismes du
sommeil,
Cité des Sciences

La santé vient en dormant

Le sommeil est indispensable pour qui veut vivre en bonne santé !

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir et la qualité de ce dernier influencera directement notre qualité de vie.

Un sommeil de qualité permet à long terme de préserver notre santé mais aussi à court terme de récupérer de la journée passée et de constituer l'énergie suffisante pour la prochaine.

Le sommeil possède plusieurs fonctions particulières, indissociables de l'état de veille et mettant en jeu de nombreux mécanismes physiologiques tel que : les sécrétions hormonales, la régénération cellulaire (peau, muscle...), la mémorisation etc. Dormir permet ainsi une récupération physique, psychologique et intellectuelle.

Le sommeil a un rôle réparateur et régulateur. Il possède des vertus beaucoup plus complexes que le fait de récupérer :

- La maturation cérébrale
- Le développement et la préservation de nos capacités cognitives
- La régulation de la température
- L'ajustement de nombreuses sécrétions hormonales
- La simulation des défenses immunitaires
- L'élimination des toxines
- La régulation de l'humeur
- La régulation du stress
- La régulation de la glycémie
- Le maintien de la vigilance



Le sommeil c'est important
Dr Joelle Adrien

Zzz
zzzz

Le sommeil troublé !

Nous nous endormons et nous réveillons à peu près à la même heure. En effet, notre rythme de sommeil est régulé par notre cerveau contenant de véritables horloges internes situées dans l'hypothalamus.



Les troubles du sommeil sont de nature variée (mode de vie, état de santé, environnement, etc.) et peuvent s'exprimer différemment d'une personne à une autre. Près d'un tiers des français souffre de troubles du sommeil, selon les chiffres de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV).

Ces derniers sont divisés en trois groupes principaux :

- **les dyssomnies** : ensemble de troubles du sommeil consistant en une altération de la quantité et qualité du sommeil.
- **les parasomnies** : regroupe un ensemble de différents troubles du sommeil en apparence disparates, mais tous caractérisés par des comportements anormaux pendant le sommeil.
- **Ceux liés à d'autres maladies**

Testez la qualité de votre sommeil en ligne [ICI](#)

D'après la Fondation du sommeil, il existerait près de 85 troubles du sommeil à ce jour, dont les plus courants sont les suivants :

Les insomnies :

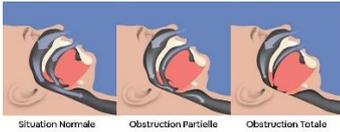


L'insomnie est particulièrement courante. Elle désigne les difficultés à s'endormir, à rester endormi ou à obtenir une bonne qualité de sommeil. Elle peut ensuite entraîner des somnolences ou une fatigue persistante durant la journée. L'insomnie peut être causée par le stress, l'anxiété, certaines pathologies physiques ou mentales, les variations hormonales ou par une mauvaise hygiène de vie (sédentarité, tabagisme, consommation excessive d'alcool ou de caféine).

Adopter une routine de sommeil régulière, éviter la consommation d'alcool ou de caféine avant d'aller dormir et introduire une activité physique quotidienne sont autant de gestes qui peuvent aider à réduire ou à éliminer les épisodes d'insomnie.

Les apnées du sommeil :

L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire qui entraîne des interruptions de la respiration pendant le sommeil. Ces pauses respiratoires ont des durées variables selon les personnes et les nuits : elles peuvent durer de quelques secondes à une minute, parfois légèrement plus. L'apnée du sommeil entraîne de forts ronflements, des réveils en sursaut, des somnolences diurnes, des difficultés de concentration et des troubles de l'humeur. Sur le long terme, des problèmes cardiovasculaires peuvent apparaître. Les causes de l'apnée du sommeil sont multiples : l'obésité, l'âge, l'hérédité, les troubles hormonaux, le tabagisme, etc.



Un changement d'hygiène de vie est nécessaire pour réguler l'apnée du sommeil : essayer de perdre du poids en cas d'obésité, arrêter de fumer, éviter l'alcool et les somnifères...

Le syndrome des jambes sans repos :

Le syndrome des jambes sans repos ou SJSR est un trouble neurologique qui entraîne une envie irrésistible de bouger ses jambes durant le sommeil. Les personnes qui en sont atteintes peuvent ressentir des picotements, des démangeaisons, des brûlures ou des douleurs qui entraînent des difficultés d'endormissement ou des réveils nocturnes. Les causes du syndrome des jambes sans repos ne sont toujours pas connues à ce jour. La génétique jouerait un rôle prépondérant dans son apparition, de même que l'anémie ferriprive, le diabète, les pathologies rénales, ou encore la grossesse.



L'augmentation de l'activité physique quotidienne et la diminution de la prise d'excitants peuvent aider à diminuer le syndrome des jambes sans repos. En cas d'anémie ferriprive entraînant son apparition, un professionnel de santé peut prescrire une supplémentation en fer.

Téléchargez la plaquette de présentation des offres du SSE

- Version française
- English version

Pour les doctorants, merci de télécharger le Guide Santé des doctorants pour connaître vos droits :

- Version française
- English version

Téléchargez la plaquette de présentation du service de soutien psychologique du SSE

- Version française
- Version anglaise

Si vous rencontrez l'un de ces troubles de façon chronique, il est conseillé de se rapprocher d'un professionnel de santé qui pourra établir un diagnostic précis et vous proposer une solution adaptée.

Tout au long de l'année, les professionnels du SSE sont à votre disposition pour des consultations de prévention :

- **Prise de rendez-vous en ligne ici** selon votre composante de rattachement. Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous vous a été adressé par mail le 11 septembre 2023 sur votre adresse email universitaire.
- **Plus d'info sur le service ici**

Conseils pour améliorer sa santé par le sommeil

Les troubles du sommeil sont responsables d'une profonde fatigue qui a des répercussions sur la vie quotidienne qui peuvent être plus ou moins grave sur le long terme :



Sommeil:
comment bien dormir ?

- troubles de l'humeur
- baisse de moral, voire une dépression
- troubles de la concentration, de la mémorisation, de l'apprentissage
- affaiblissement du système immunitaire
- augmentation du risque de développer une maladie chronique telle que maladie cardiovasculaire ou diabète de type

Mais bonne nouvelle, il est possible d'améliorer la qualité de son sommeil grâce à un simple changement de comportements. **Voici 10 recommandations de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance :**



Sommeil:
comment le réparer ?

1. **Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.**
2. **Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers**, aussi bien en semaine qu'en week-end.
3. **Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin**, pour aider à réguler votre horloge biologique.
4. **Modérez la consommation d'excitants** (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.
5. **Pratiquez une activité physique régulière** pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.
6. **Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.** Privilégiez les féculents en quantité raisonnable, les légumes et les laitages.
7. **Privilégiez une activité calme le soir** (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles). Aménagez-vous un temps de transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent.
8. **Aménagez-vous une chambre propice au sommeil** : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.
9. **Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher** (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.
10. **Allez-vous coucher dès les premiers signaux de sommeil** (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) mais pas avant.

Mieux dormir pour performer dans ses études

Le sommeil, la mémoire et l'apprentissage sont des phénomènes complexes qui ne sont toujours pas entièrement compris. Cependant, des études sur l'être humain et les animaux suggèrent que la qualité et la quantité de sommeil ont un impact important sur la mémoire et sur l'apprentissage. La recherche explique que le sommeil aide l'apprentissage et la mémoire de deux manières différentes. Tout d'abord, lorsque nous dormons peu, nous ne pouvons pas concentrer notre attention de manière optimale, et par conséquent, nous ne pouvons pas apprendre efficacement. Deuxièmement, le sommeil lui-même joue un rôle dans la consolidation de la mémoire, ce qui est essentiel pour apprendre de nouvelles informations.



Le sommeil et les apprentissages

Bien que les mécanismes exacts soient inconnus, l'apprentissage et la mémoire sont souvent décrits en termes de trois fonctions, comme l'explique le Harvard Médical Collège :

- **L'Acquisition** : introduction de nouvelles informations dans le cerveau.
- **La Consolidation** : processus par lesquels la mémoire devient stable.
- **Le Rappel** : capacité d'accéder à l'information (consciemment ou inconsciemment) après qu'elle a été stockée.



Le sommeil et la mémoire

Chacune de ces étapes est nécessaire au bon fonctionnement de la mémoire et, par conséquent, à notre apprentissage. L'acquisition et le rappel ne se produisent que lorsque nous sommes éveillés, mais la recherche explique que la consolidation de la mémoire a lieu pendant que nous dormons, en renforçant les connexions neuronales qui forment nos souvenirs. Lorsque nous ne dormons pas suffisamment, notre attention, notre concentration et notre vigilance sont déformées, ce qui rend difficile la réception d'informations. Si nous ne nous reposons pas correctement, les neurones qui ont travaillé pendant la journée ne peuvent plus fonctionner pour coordonner correctement les informations reçues, et nous perdons notre capacité à accéder aux informations que nous avons apprises précédemment. Ainsi, bien dormir est un facteur clé dans la réussite scolaire.

Sources : Cairn, CNRS, Améli, INSV

Retrouvez la série
« Le sommeil, et si on dormait mieux »
du SSE



Lire la vidéo



Ce mois-ci sur votre campus

Le SSE vous propose de découvrir différents ateliers bien-être gratuitement, sur le campus.

🌀 Lâcher prise le temps d'une séance gratuite sur le campus

Atelier Sommeil et Micro-sieste en visio interactif (1h30) :

Animé par Christelle Chatelain, sophrologue.

- **Jeudi 9 novembre 2023, 18h30-20h00** : [INSCRIPTION ICI](#)
- **Mercredi 15 novembre 2023, 18h30-20h00** : [INSCRIPTION ICI](#)



Atelier Yoga du rire en présentiel (1h) :

Animé par Christelle Chatelain, sophrologue.

- **Mercredi 22 novembre 2023, 18h15-19h15** : sur le campus d'Orsay Vallée (salle à venir) [INSCRIPTION ICI](#)
- **Jeudi 23 novembre, 17h-18h** : sur le campus de Sceaux (salle à venir) [INSCRIPTION ICI](#)

Amma assis

Le CROUS de Versailles vous invite à venir tester une séance de 15 min de massage assis entre 11h30 et 14h dans les Restaurants Universitaires :

- **Mardi 21 novembre 2023** : Auguste Escoffier, Palaiseau
- **Mercredi 22 novembre 2023** : Les Cèdres, Orsay Vallée
- **Jeudi 23 novembre 2023** : Lieu de Vie, Plateau
- **Mardi 28 novembre 2023** : L'Expérimental, AgroParisTech
- **Mercredi 29 novembre 2023** : CROUS IUT d'Orsay, Plateau
- **Jeudi 30 novembre 2023** : CROUS Henri Moissan, Plateau
- **Mercredi 06 décembre 2023** : CROUS ENS, Orsay Plateau
- **Jeudi 14 décembre 2023** : L'Expérimental, AgroParisTech



Sans inscription. Sous réserve du nombre place disponible.

🌀 Visioconférences bien-être et alimentation équilibrée à petit budget

Animé par Julie Naves, diététicienne

- **Lundi 27 novembre 2023, 17h30-18h30** **Bien manger pour bien dormir** [INSCRIPTION ICI](#)
- **Mardi 28 novembre 2023, 17h30-18h30** **Alimentation équilibrée et petit budget** [INSCRIPTION ICI](#)



Flash info santé mentale

NOUVEAUX SUR LES CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ !

Des masques de relaxation en réalité virtuelle à votre disposition arrivent sur les campus de l'Université.



Besoin d'une bulle de déconnexion dans des paysages naturels ? Nos casques de relaxation dynamique vous proposeront un ensemble de méthodes et techniques de bien-être reconnues scientifiquement comme la méditation, la sophrologie ou encore la musicothérapie pour vous aider à vous détendre de manière ludique et innovante en toute autonomie. Ces derniers seront disponibles dans différents pôles SSE et 4 bibliothèques de l'Université (Lumen, Orsay Vallée, IUT de Cachan, Faculté de médecine) à partir de novembre 2023.

J'peux pas, j'ai atelier ZEN !



Toujours soucieux de créer un environnement favorable à la prévention et au sentiment de bien-être, tant sur le lieu d'études que sur les lieux de vie universitaire, le SSE vous propose une série d'ateliers Zen visant à apporter des solutions à des problématiques rencontrées au cours de son cursus. Ces ateliers vous aideront à vous reconnecter à vous-même pour mieux vous reconnecter aux autres, vous libérer des tensions physiques, émotionnelles et mentales, à mieux gérer le stress, à favoriser le sommeil de qualité, à augmenter la concentration. Initiez-vous à la pratique d'activités qui deviendront un atout dans la réussite de vos études car elles vous apporteront des outils pour une vie plus équilibrée basées sur une meilleure connaissance et acceptation de ses ressentis corporels. Les ateliers se dérouleront en présentiel et en distanciel, sur inscription en ligne, à partir de fin novembre 2023.

Des étudiant.es Relais Santé sur les campus de l'Université depuis octobre 2023

Retrouvez sur vos campus chaque jour, les étudiants relais santé (ERS) pour répondre à vos questions et vous informer sur les bonnes pratiques et les services proposés par le SSE. Goodies, jeux, quiz, etc.

Le mois prochain...

« Santé sexuelle : tous concernés ! ».

nous contacter
sante.etudiants@universite-
paris-saclay.fr
01 69 15 65 39
instagram @ssu_upsacly



Et n'oubliez pas, en hiver, les « gestes barrières » font barrage aux virus saisonniers et au Covid-19 et contribuent à se protéger et à protéger son entourage.