

## Décalages de phase : nos conseils

### Le retard de phase

Vous n'arrivez pas à vous endormir avant une heure tardive et vous vous réveillez naturellement tard aussi ?

Nos conseils :

- 1 Tamisez les lumières le soir et exposez-vous à la lumière naturelle le plus rapidement après le réveil.
- 2 Évitez les écrans dans la soirée ou utilisez des lunettes blue-blockers (anti lumière bleue)
- 3 Ne sautez pas le petit-déjeuner et le soir, mangez assez tôt, léger et équilibré
- 4 Évitez alcool, café, thé, sodas et tabac après 16h
- 5 Privilégiez le sport le matin et évitez l'activité physique en fin de journée et en soirée
- 6 Maintenez votre chambre entre 18 et 20°C

### L'avance de phase

Il vous faut vous coucher tôt, voire très tôt. Et au matin, vous vous réveillez naturellement très tôt sans possibilité de vous rendormir. Nos conseils :

- 1 Pratiquez une activité physique en fin d'après-midi ou en début de soirée
- 2 Résistez un peu à votre envie de dormir en soirée quitte à vous aider de la luminothérapie pour retarder la sécrétion de mélatonine

## Sur le web

Pour s'informer, apprendre à reconnaître les signes importants des différentes pathologies et trouver des conseils pratiques sur le sommeil.

[www.cenas.ch](http://www.cenas.ch)

[www.cenas.ch/blog](http://www.cenas.ch/blog)

Découvrez aussi le blog du sommeil et testez votre sommeil sur le site Cenas.

## Vous pensez être concerné par un trouble du rythme circadien ?

Des solutions existent pour resynchroniser ses rythmes.

Si vous pensez être concerné, prenez rendez-vous avec votre médecin. Dans de nombreux cas, il dispose des outils suffisants pour vous aider.

Vous pouvez également consulter un médecin spécialisé dans les troubles du sommeil. Il sera à même de diagnostiquer votre trouble et de vous orienter vers les thérapeutiques les plus adaptées.

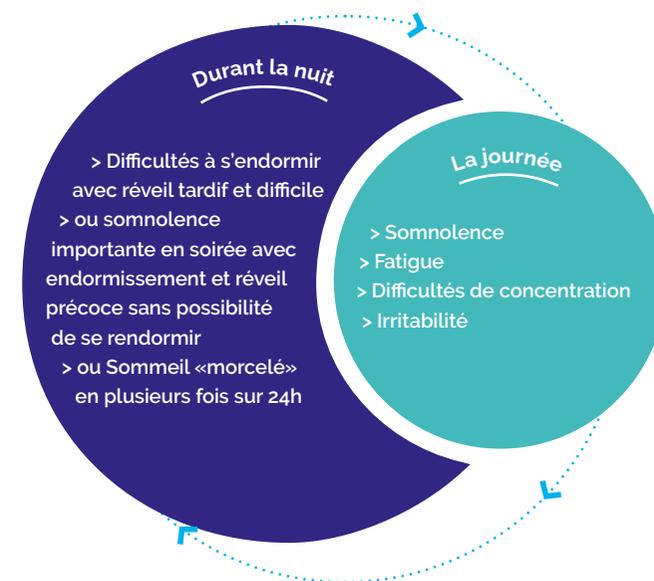


**Centre d'enregistrement à l'Hôpital de la Tour**  
Avenue J.-D. Maillard 3  
1217 Meyrin

OBJECTIF SOMMEIL

## Les troubles du rythme circadien

Apprendre à reconnaître les symptômes :



[www.cenas.ch](http://www.cenas.ch) — [info@cenas.ch](mailto:info@cenas.ch)

**cenas**  
Médecine du sommeil

## Le saviez-vous ?

24.2h

C'est la durée moyenne de notre rythme circadien. En raison de cette légère différence par rapport au jour astronomique, il faut que notre horloge s'adapte et se synchronise chaque jour.

3-4h

C'est l'heure à laquelle notre température corporelle est au plus bas et où nous avons le plus de difficultés à rester réveillé au cours d'une nuit de veille ou de travail.

10'000

C'est le nombre de neurones qui forment notre horloge circadienne au sein de la structure cérébrale appelée hypothalamus.

21h

C'est l'heure à laquelle notre taux de mélatonine commence à monter de façon significative. Il est bientôt temps de dormir !

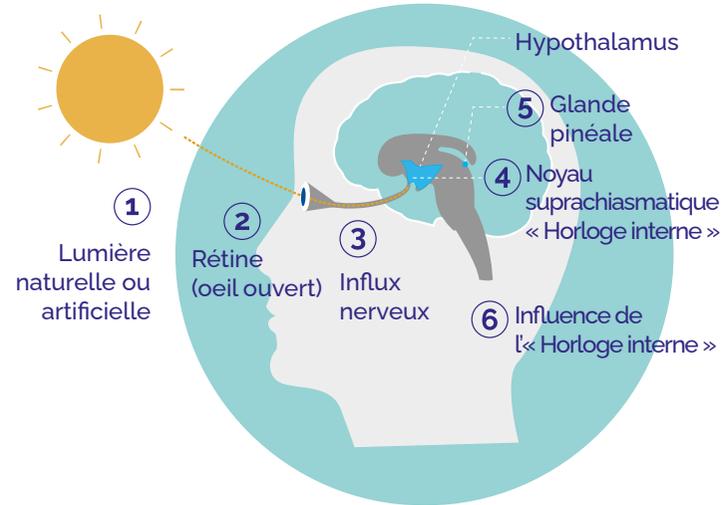
## Qu'est-ce que le rythme circadien ?

En médecine, un rythme circadien est un rythme « naturellement » présent même sans repères temporels extérieurs. Pour réguler notre cycle veille-sommeil et le faire correspondre aux 24 heures de la journée, l'horloge interne se fie à des synchroniseurs externes ou zeitgebers, « donneurs de temps » comme les repas, l'exercice... Mais, le plus puissant donneur de temps reste la lumière.

### Se synchroniser avec la lumière

Pour que la lumière soit efficace, il faut favoriser une lumière blanche ou bleue assez intense le matin et la limiter le soir. Et, au cours de la soirée il faudra se méfier des écrans, qui en diffusant une lumière bleue favorisent le maintien de l'éveil.

## Comment la lumière agit sur notre cerveau ?



- La lumière est perçue dans la rétine par des cellules spécialisées.
- Transmission de l'information sur l'intensité de la lumière.
- Régulation du rythme Veille-Sommeil. Transmission de l'information aux différentes zones du cerveau et au reste du corps.
- Lieu de sécrétion de la mélatonine. En présence de lumière, la sécrétion est bloquée.
- Variation de la température corporelle et des taux d'hormones, rythme des repas...

## Les troubles du rythme veille-sommeil

### Le jet-lag

Il est lié au décalage horaire subi lors de voyages long-courriers. Le rythme « fabriqué » par l'horloge interne ne correspond pas aux signaux extérieurs jour-nuit.

### Le retard de phase

La personne s'endort et se réveille naturellement assez tardivement. Physiologique chez l'adolescent, cela peut être accentué par l'utilisation des écrans le soir.

### L'avance de phase

La personne dort plus tôt que la moyenne, 19-20h voire moins avec un réveil entre 2 et 4h du matin. Cette avance est physiologique chez la personne âgée.

### Le rythme irrégulier

La personne a un sommeil morcelé en au moins 3 épisodes courts et irréguliers. A ne pas confondre avec le besoin de sieste qui peut être le signe d'un sommeil non récupérateur.

### Le rythme en libre cours

Le sommeil se décale chaque jour de plusieurs dizaines de minutes. Le plus souvent ce trouble est lié à la vie en faible intensité lumineuse ou à la cécité.

### Le travail posté

Les horaires de travail fortement décalés ou irréguliers (par exemple 3x8) sont peu compatibles avec notre horloge biologique et cela peut entraîner des troubles du rythme spécifique, avec un plus fort risque d'accidents.

## Les thérapies spécifiques

### La luminothérapie

La luminothérapie consiste en l'exposition à une lumière blanche d'une intensité donnée, pendant un temps donné et à des moments spécifiques en fonction du trouble à corriger.

### La chronothérapie

La chronothérapie consiste à décaler encore plus l'heure de coucher et de lever des patients en retard de phase important et ce sur plusieurs jours jusqu'à retrouver un rythme normal.

### La mélatonine

Les médicaments à base de mélatonine peuvent être administrés quelques temps avant le coucher. Chez les malvoyants par exemple, c'est un bon moyen de recalculer le sommeil sur 24h.