



GR O U P E **vyv**

L'impact du stress sur le sommeil

Composante de la vie quotidienne, le stress peut être généré à la fois par des situations plaisantes (un mariage, un premier rendez-vous) comme pénibles (une crise sanitaire par exemple). Quelle que soit son origine, il déclenche une série de réactions ayant un impact sur la qualité du sommeil. Or ce dernier, considéré comme « un besoin vital », joue un rôle important dans le bon fonctionnement de notre corps. Le sommeil et le stress sont donc étroitement liés. Ainsi, la prise en compte des facteurs de stress est essentielle à un repos de qualité.

D'où vient le stress ?

Le stress se définit comme étant une réaction de l'organisme aux stimulations extérieures. Cette réaction a pour but de signaler à l'organisme qu'il va devoir s'adapter à la situation à venir car son bien-être est menacé. Il s'agit donc d'une réponse normale mais qui peut potentiellement devenir une gêne en fonction de la gravité et de l'intensité du facteur stressant ou de notre capacité à trouver une solution.

Le stress durant le confinement

Une des clefs pour une meilleure gestion du stress est la connaissance de ses déclencheurs. Ainsi, une bonne compréhension des raisons du confinement et de ses impacts favorisera notre capacité à limiter le stress généré.

La littérature sur le confinement a permis d'identifier les différentes sources de stress associées :

- La durée de la quarantaine et/ou du confinement a un impact significatif sur le moral.
- La peur d'être contaminé ou de contaminer des proches
- La frustration provoquée par le confinement (diminution des interactions sociales, ennui, impossibilités de réaliser ses activités habituelles ...)
- Le manque de biens et de ressources (tel que l'eau, la nourriture, l'accès aux soins ...)
- Le défaut d'information ou l'absence de clarté des informations véhiculées

Le stress et le sommeil

[Les liens entre stress et troubles du sommeil](#) ne sont plus à démontrer. Une forte exposition au stress peut provoquer une nuit agitée, un état de fatigue accru en journée ou encore altérer le caractère régénérateur du sommeil.

Il existe néanmoins des moyens permettant d'agir pour une diminution du stress afin de favoriser le sommeil.

10 recommandations de l'INSV :

1. Maintenir les liens sociaux
2. Faire de l'exercice physique

3. Programmer des activités plaisantes
4. Prendre soin de son rythme biologique
5. Adopter une pensée rationnelle
6. Limiter l'exposition aux médias
7. Pratiquer la relaxation
8. Faire une activité calme le soir
9. Instaurer un rituel du coucher
10. Ne pas calculer le nombre d'heures de sommeil

Si cette situation de crise sanitaire ou de confinement vous stresse ou vous oppresse, MGEN a mis en place un **dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique par téléphone** pour ses adhérents pour ses adhérents en France métropolitaine et dans les DROM. Il vous permet d'échanger anonymement avec un psychologue diplômé pendant 45 min à 1h, sans prise de rendez-vous préalable. **N'hésitez pas à contacter le 0800 10 50 56 (service et appel gratuit) du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (heure France métropolitaine).**

SOURCES :

The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence,
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)

Sommeil et stress, INSV, <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2018/12/Actu-Carnet-Sommeil-Stress.pdf>

Stress chronique et ses conséquences sur notre sommeil en situation de confinement ?

<https://institut-sommeil-vigilance.org/lutter-contre-un-stress-chronique-et-consequences-sur-notre-sommeil-en-situation-de-confinement/>