

Optimiser le sommeil lent profond par des méthodes innovantes et non-invasives

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Optimiser le sommeil lent profond par des méthodes innovantes et non-invasives : mise au point technique, applicabilité et conséquences chez le sujet sain en restriction chronique de sommeil / par Eden Debellemanière ; sous la direction de Mounir Chennaoui

Auteur(s) : Debellemanière, Eden (1992-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Chennaoui, Mounir (1970-....) (Directeur de thèse)

Université Sorbonne Paris Cité - Organisme de soutenance

École doctorale Santé publique : épidémiologie et sciences de l'information biomédicale Paris - 996

Université Paris Descartes 1970-2019 - 985

France, Institut de recherche biomédicale des armées - 985

Editeur, producteur : 2018

Description matérielle : 1 vol. (241-15 p.) : ill. ; 30 cm

Note sur la responsabilité : École doctorale : École doctorale Pierre Louis de santé publique à Paris, Épidémiologie et sciences de l'information (ED 393)

Partenaires associés : Université Paris Descartes, Institut de recherche biomédicale des armées (IRBA)

Note sur l'exemplaire : (BCSSA) Version électronique disponible au format pdf

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. p. 193-207

Note sur le contenu : En appendice, choix de 3 articles en anglais

Note de thèses et écrits académiques : Reproduction de Thèse de doctorat Sciences de la vie et de la santé. Épidémiologie Sorbonne Paris Cité 2018

Résumé ou extrait : Plus d'un tiers des travailleurs européens sont concernés par des situations alimentant une restriction chronique de sommeil (RCS) qui conduisent à une altération de leurs fonctions cognitives et physiologiques et impactent, à terme, leur santé. L'identification et le développement de contre-mesures utilisables facilement en dehors du laboratoire et permettant d'optimiser le sommeil pour augmenter la proportion ou la qualité de sommeil lent profond (SLP) est nécessaire pour limiter les conséquences à court et à long terme de leur dette de sommeil. L'objectif de ce travail de thèse était de mettre au point et d'évaluer les bénéfices de deux contre-mesures, les suggestions hypnotiques et les stimulations auditives

des ondes lentes en SLP, chez des sujets sains sans dette de sommeil puis au cours d'une période de RCS. Nos principaux résultats mettent en évidence que les suggestions hypnotiques permettent d'augmenter le temps total de sommeil et la durée du SLP lors de courtes siestes chez des travailleurs sans dette de sommeil. En condition de RCS, elles induisent une récupération précoce des capacités cognitives et physiologiques par rapport à des siestes classiques. Nos recherches montrent également qu'il est possible d'optimiser les algorithmes de stimulations auditives des ondes lentes en utilisant du bruit rose et que de telles stimulations permettent une récupération précoce de la somnolence subjective et des vitesses de réponses à une tâche d'attention soutenue après une période de RCS. Dans cette étude, les sons étaient émis par le bandeau Dreem, après avoir préalablement validé sa fiabilité pour mesurer le sommeil et réaliser de telles stimulations de manière autonome.

Sujet - Nom commun : Hypnothérapie -- Thèses et écrits académiques

Récupération (physiologie) -- Thèses et écrits académiques

Sommeil -- Physiologie

Sommeil -- Privation -- Thèses et écrits académiques

Thérapie par la suggestion -- Thèses et écrits académiques