

Effet de l'extension de sommeil sur la résistance à la privation totale de sommeil

Titre(s): Effet de l'extension de sommeil sur la résistance à la privation totale de sommeil / Juliette Regnauld ; sous la direction de Fabien Sauvet

Auteur(s): Regnauld, Juliette (1990-....)

Autre(s) responsabilité(s): Sauvet, Fabien (1976-....) (Directeur de thèse)
Université Pierre et Marie Curie, UFR de médecine Pierre et Marie Curie Paris - Organisme de soutenance

Editeur, producteur: [Lieu de publication inconnu] : [éditeur inconnu], 2016

Description matérielle: 1 vol. (78 f.) ; 30 cm

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

Note sur les bibliographies et les index: Bibliogr. f. 68-78

Note de thèses et écrits académiques: Thèse d'exercice Médecine. Médecine générale 2016 Paris 6

Résumé ou extrait: Introduction : La privation de sommeil favorise, chez le travailleur posté, la survenue d'accidents et de pathologies cardio-vasculaires et métaboliques. Notre objectif était d'évaluer les effets de l'extension de sommeil (EXT) sur les performances mentales, la réponse endocrinienne et inflammatoire avant et au cours d'une privation totale de sommeil (PTS). Méthodes : 14 sujets sains, masculins, ont été exposés à une PTS en laboratoire (38 heures d'éveil continu), en cross over, après 6 nuits en condition de sommeil habituel (HAB, 8 heures au lit) et après 6 nuits EXT (10 heures au lit). La latence aux tests itératifs de latence d'endormissement (TILE), les capacités attentionnelles (tâche de vigilance psychomotrice : PVT), l'inhibition (Go/No-Go) et la mémoire de travail (n-back) ont été évaluées au cours de la PTS. Une prise de sang était réalisée à 7h00. Résultats : L'extension de sommeil augmente l'ensemble des stades de sommeil, améliore l'attention soutenue (PVT) et allonge les latences d'endormissement (TILE). Au cours de la PTS et en récupération, les résultats aux PVT demeurent supérieurs après extension de sommeil. Par contre, EXT n'a pas eu d'effet sur les autres tâches cognitives, la réponse inflammatoire et ne prévient pas, en PTS, la chute du cortisol, de la testostérone, de la prolactine et l'augmentation de l'insulinémie. Une augmentation d'IGF-1 a été observée pendant l'extension, la PTS et la récupération. Conclusion : L'extension de sommeil améliore globalement les performances attentionnelles. L'extension n'a pas d'effet protecteur sur les processus exécutifs et la réponse endocrinienne et inflammatoire. Elle pourrait avoir un effet anabolisant.

Sujet - Nom commun: Sommeil -- Physiologie
Sommeil -- Privation -- Thèses et écrits académiques
Inflammation -- Thèses et écrits académiques
Médecine générale -- Thèses et écrits académiques