

Bénéfices d'une sieste optimisée par des suggestions hypnotiques sur la cinétique de récupération des performances cognitives de sujets en restriction chronique de sommeil

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Bénéfices d'une sieste optimisée par des suggestions hypnotiques sur la cinétique de récupération des performances cognitives de sujets en restriction chronique de sommeil / par Robin Masson,... ; sous la direction du docteur Mounir Chennaoui

Auteur(s) : Masson, Robin (1990-....)

Autre(s) responsabilité(s) : Chennaoui, Mounir (1970-....) (Directeur de thèse)
Université Claude Bernard Lyon - Organisme de soutenance

Editeur, producteur : 2019

Description matérielle : 1 vol. (67 f.) : ill., carte ; 30 cm

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

Note sur les bibliographies et les index : Bibliogr. f. 57-63

Note de thèses et écrits académiques : Reproduction de Thèse d'exercice Médecine Lyon 1 2019

Résumé ou extrait : Introduction : pour la première fois depuis que le sommeil est étudié sur le plan épidémiologique, le temps de sommeil moyen nocturne est passé sous la barre symbolique des 7 heures. Plus d'un tiers de la population dormirait même moins de 6 heures par nuit. Les métiers comme militaire ou médecin sont particulièrement à risque avec des horaires décalés. Cette altération du cycle veille/sommeil a un impact direct sur la performance professionnelle. De plus, il est bien établi que dormir moins de 6 heures par nuit expose à un risque accru de survenue d'accident cardio-vasculaire, de diabète de type 2, d'hypertension artérielle et d'obésité. Il s'agit donc d'un vrai problème de santé publique. Problématique et objectifs : il est donc indispensable de trouver des contre-mesures efficaces à mettre en œuvre afin de limiter les conséquences à court et long terme d'une restriction de sommeil. L'objectif de ce travail de thèse était d'évaluer le bénéfice de siestes optimisées par des suggestions hypnotiques chez des sujets sains en restriction chronique de sommeil. Méthode : 16 sujets ont été inclus. Ils ont participé à 2 sessions de 12 jours en laboratoire subdivisées en 4 parties : 24h d'habituation (HAB), 24h de référence (BASE), 5x24h de restriction de sommeil (RCS 1 à 5) à raison de 3h de sommeil par nuit à laquelle s'ajoute une sieste de 30 min, et 5x24h de récupération (REC 1 à 5) à 8h de sommeil par nuit. Les sujets devaient répondre à des questionnaires, effectuer des tests cognitifs tout au long de

l'expérimentation. La session contrôle ne comprenait aucune technique pour optimiser le sommeil, des siestes simples étaient effectuées en post prandial. La session "TOP" incluait l'optimisation des siestes par des suggestions hypnotiques. Résultats : les siestes optimisées par des suggestions hypnotiques induisent une récupération plus précoce des capacités cognitives qu'une sieste classique chez des sujets en restriction chronique de sommeil.

Sujet - Nom commun : Cycle veille-sommeil -- Thèses et écrits académiques

Hypnothérapie -- Thèses et écrits académiques

Récupération (physiologie) -- Thèses et écrits académiques

Sieste -- Thèses et écrits académiques

Sommeil -- Aspect physiologique -- Thèses et écrits académiques

Sommeil -- Privation -- Thèses et écrits académiques

Thérapie par la suggestion -- Thèses et écrits académiques