

## 2004 Kräuchi K; waking up

Dernière mise à jour : 29-04-2009

Waking up properly: is there a role of thermoregulation in sleep inertia?

Cet article parle de l'inertie de sommeil qui suit le réveil et peut durer de quelques minutes à quelques heures. Mais cette inertie est ici mesurée par un auto questionnaire de somnolence mais qui reflète plus l'état de réveil de la personne. Ainsi à mon avis les résultats qu'ils trouvent n'ont pas grand chose à voir avec ce que l'on appelle la somnolence qui est objectivée par les tests itératifs de latence d'endormissement. Ceci dit je trouve que cette échelle KSS (ou celle de Stanford SSS) permet de décrire à un moment précis la forme d'une personne. On peut donc la mesurer au cours de la journée et suivre son évolution.

Cela signifie donc que l'inertie du sommeil est le temps que met une personne pour passer de l'état endormi un état d'éveil complet : "En pleine forme et plein de vitalité; alerte, très bien éveillé" ou "très bien éveillé".

Il faut différencier ceci de ce que les hypersomniaques peuvent ressentir le matin, ce que l'on appelle l'ivresse de sommeil et qui correspond à une difficulté voire une impossibilité de se lever le matin. Ainsi une personne en état d'ivresse de sommeil ne répondrait pas au questionnaire ou alors répondrait en vous lançant un oreiller "je dors"! Cette ivresse de sommeil devrait être mesurée par la capacité et la rapidité d'une personne à pouvoir se rendormir au réveil après une nuit normale.

Kräuchi K, Cajochen C, Wirz-Justice A.

Waking up properly: is there a role of thermoregulation in sleep inertia?

J Sleep Res. 2004 Jun;13(2):121-7.

Résumé en anglais :

We assume that alertness should be highest at the end of a sleep episode: it is not. There is always sleep inertia upon awakening, which can last minutes to hours, and whose underlying physiological mechanisms are largely unknown. Previously, we had found a functional relationship between the degree of distal vasodilatation (as measured by the distal-proximal skin temperature gradient (DPG) and sleepiness (as measured by subjective ratings), promoting rapid sleep onset. This led us to hypothesize that the dissipation of sleep inertia (sleepiness) would be associated with reverse thermoregulatory mechanisms, i.e. distal vasoconstriction. In two sets of experiments with either a nocturnal sleep episode (study 1) or an afternoon nap (study 2) we could show that vasodilatation of hands and feet increased after lights off and that this was reversed after lights on. The time course of the DPG was significantly and positively correlated with subjective sleepiness (KSS), reflecting similar temporal relationships in both studies 1 and 2. The extremities cooled at a rate very closely parallel to the decay of sleepiness [time constants for the exponential decline calculated for study 2: DPG, 0.286 +/- 0.048 h versus KSS, 0.332 +/- 0.050 h; NS], indicating redistribution of heat from the shell to the core during dissipation of sleepiness. There was no statistical evidence that the time course of sleep inertia and its thermophysiological correlates depend on sleep structure prior to awakening. The symmetry between the thermoregulatory processes initiating sleepiness and those dissipating it is striking. In order to directly test our hypothesis, further studies with thermophysiological interventions (e.g. cooling the extremities) are needed.

Karolinska Sleepiness Scale : KSS (Akerstedt & Gillberg, 1990)

Essayez de décrire le plus précisément possible votre état de somnolence.

Vous vous sentez &hellip;

très bien éveillé

bien éveillé

éveillé

plutôt éveillé

ni éveillé, ni endormi

un peu endormi

endormi, mais capable de réagir

endormi, et peu capable de réagir

très endormi, très peu capable de réagir, luttant contre le sommeil Stanford Sleepiness Scale : SSS (Hoddes, 1972)

En pleine forme et plein de vitalité; alerte, très bien éveillé

En bonne forme mais pas au mieux de sa forme; capable de se concentrer

Détendu; éveillé; pas pleinement alerte;  
Un peu nébuleux; pas en forme; tendance à se laisser aller  
Nébuleux; commence à ne pas chercher à rester éveillé; ralenti  
Somnolent; préfère rester allonger; combat le sommeil; engourdi  
Presqu'&rsquo;en train de rêver; sommeil imminent; ne lutte plus pour rester éveillé  
endormi  
très endormi, très peu capable de réagir, luttant contre le sommeil