



ACTICOUPLÉ

Une étude clinique sur le sommeil des couples

Dormir à deux, dormir heureux ?



Centre du sommeil
et de la vigilance de l' Hôtel-Dieu - PARIS





Etude ACTICOUPLÉ

1. Protocole

- ✓ 10 couples
- ✓ Sujets sains sans pathologie avérée
- ✓ Âgés de 20 à 60 ans

| | Semaine 1 | | | | | Semaine 2 | | | | | Semaine 3 | | | | | Semaine 4 | | | | |
|-------------------------------|-----------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|
| | L | M | M | J | V | L | M | M | J | V | L | M | M | J | V | L | M | M | J | V |
| Polysomnographie «140 x 190» | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Livraison - Adaptation | | | | | | [Green bar] | | | | | | | | | | | | | | |
| Polysomnographie «160 x 200 » | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X |





Etude **ACTICOUPLÉ**

1. Protocole

Analyse subjective : **Les questionnaires**

- **Questionnaire de Vis-Morgen**

Prière de remplir ce questionnaire le matin après le petit-déjeuner

1/ Comment vous sentez-vous ce matin au lever ?

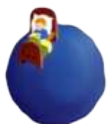
Très frais et
plein d'énergie

Extrêmement
fatigué et sans
entrain

2/ Comment avez-vous dormi cette nuit ?

Très mauvaise
nuit

Très bonne
nuit



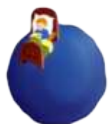


Etude **ACTICOUPLÉ**

1. Protocole

Analyse subjective : **Les questionnaires**

- **Questionnaire de Spiegel**
- ✓ 6 questions
- ✓ Score sur 30
 - Délai d'endormissement
 - Qualité du sommeil
 - Durée du sommeil
 - Réveils nocturnes
 - Rêves
 - Etat le matin





Etude **ACTICOUPLE**

1. Protocole

Analyse objective : **La Polysomnographie**

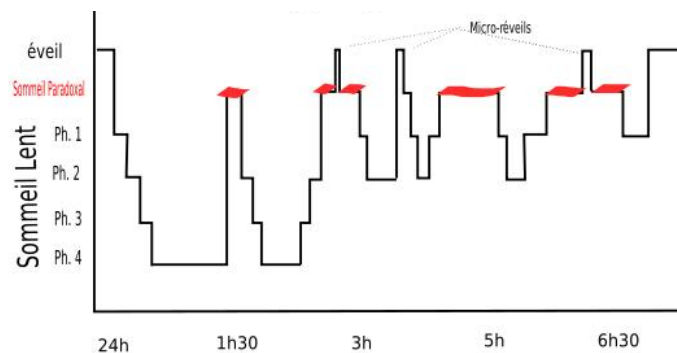


6 dérivations : Mesure de l'activité électrique cérébrale

Identification des stades de sommeil



- Sommeil léger
- Sommeil **profond**
 - ✓ Récupération physique
- Sommeil **paradoxal**
 - ✓ Récupération psychique



2 voies EMG : Tibialis Antérieur Droit et Gauche

- Mesure de l'activité musculaire
- Mouvements des jambes





Etude ACTICOUPLE

2. Résultats Subjectifs

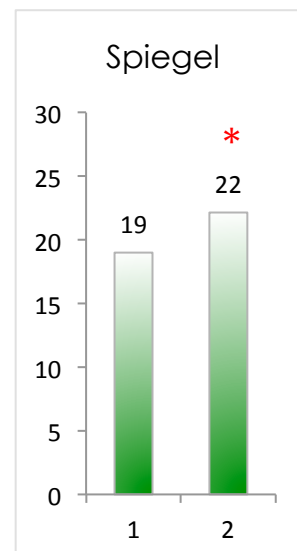
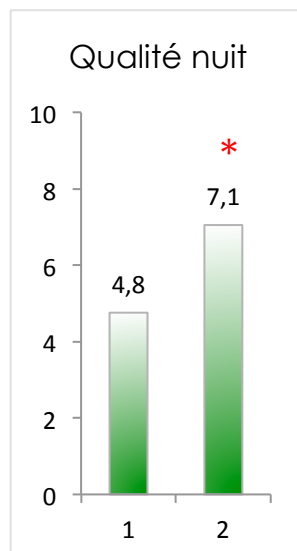
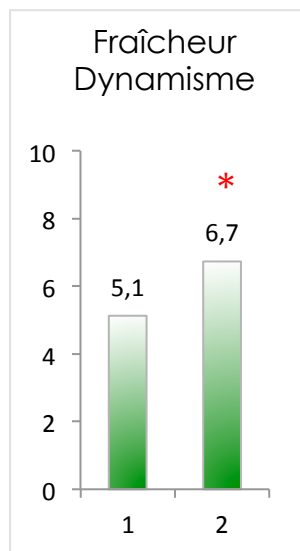
* $p < 0,05$. Test de Wilcoxon

| n = 20 | 140 x 190 | 160 x 200 |
|-------------------------------|-----------|-----------|
| Fraîcheur / Dynamisme (/10) * | 5,1 | 6,7 |
| Qualité de la nuit (/10) * | 4,8 | 7,1 |
| Spiegel (/30) * | 19 | 22 |

↗ + 31 %

↗ + 48 %

↗ + 17 %

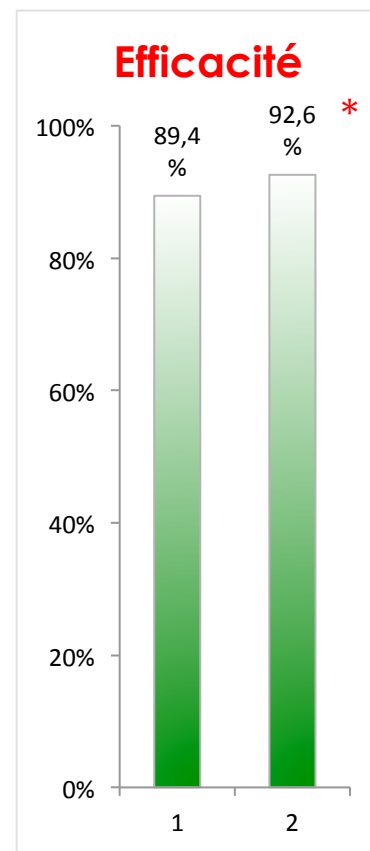
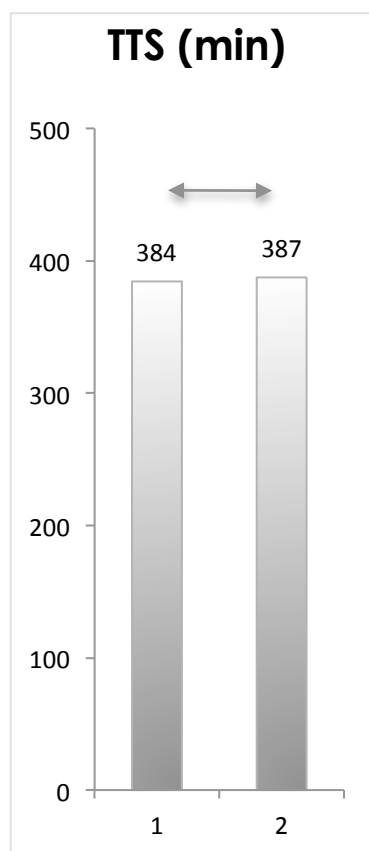
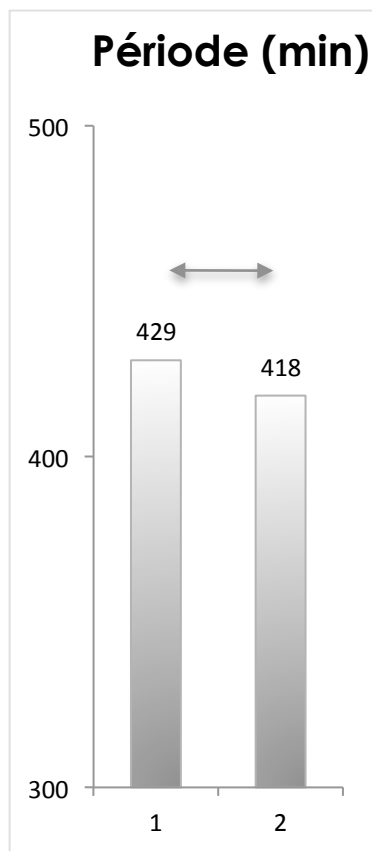




Etude **ACTICOUPLE**

2. Résultats Objectifs

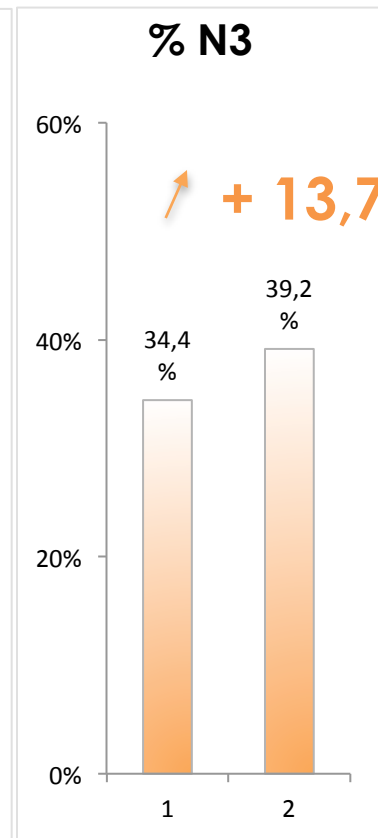
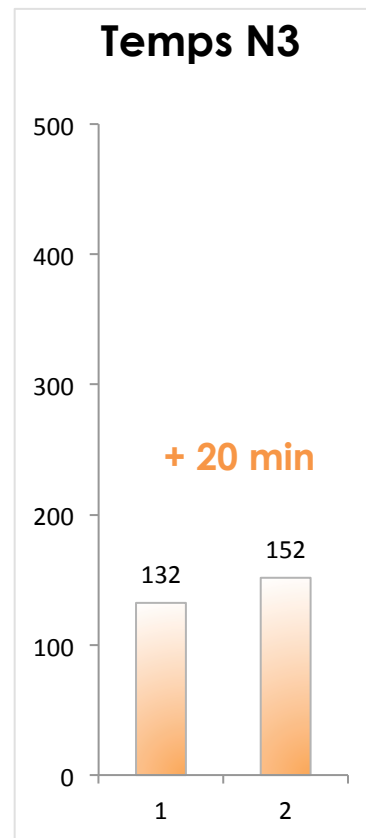
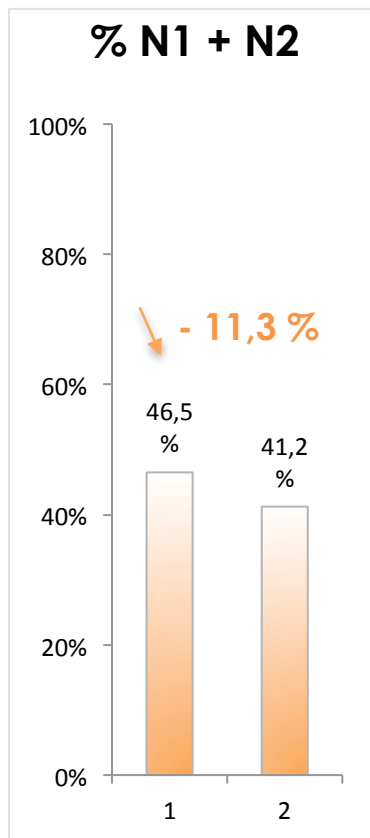
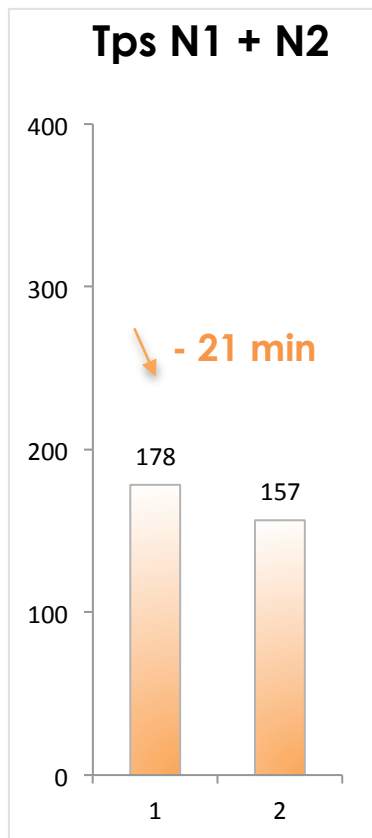
* $p < 0,05$. Test de Wilcoxon





Etude ACTICOUPLE

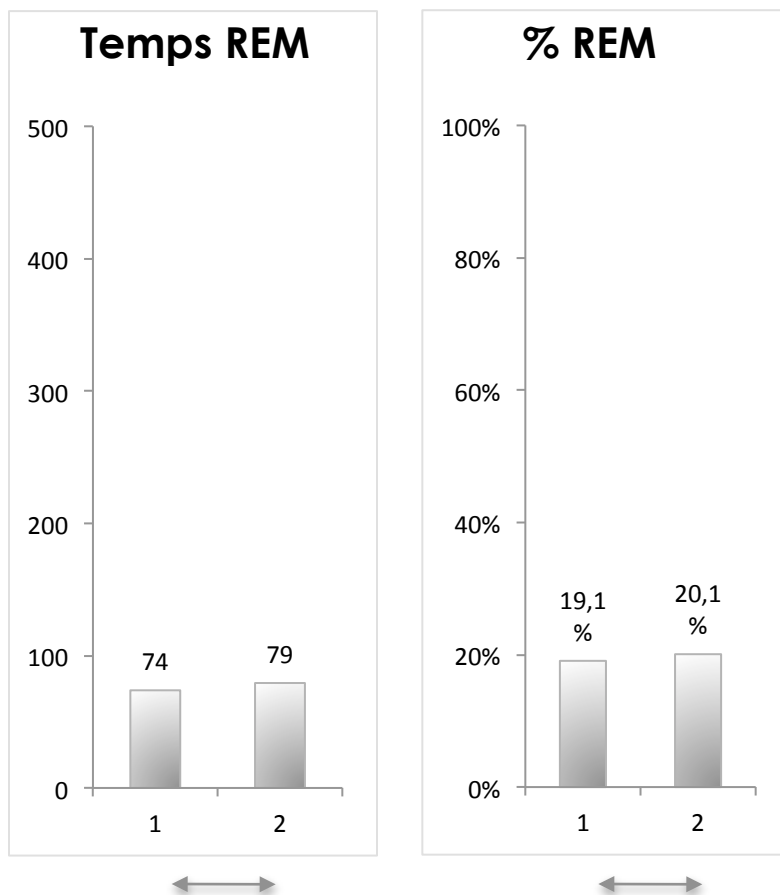
3. Résultats Objectifs





Etude **ACTICOUPLE**

2. Résultats Objectifs



REM : **R**apid **E**yes **M**ovement
Sommeil Paradoxal

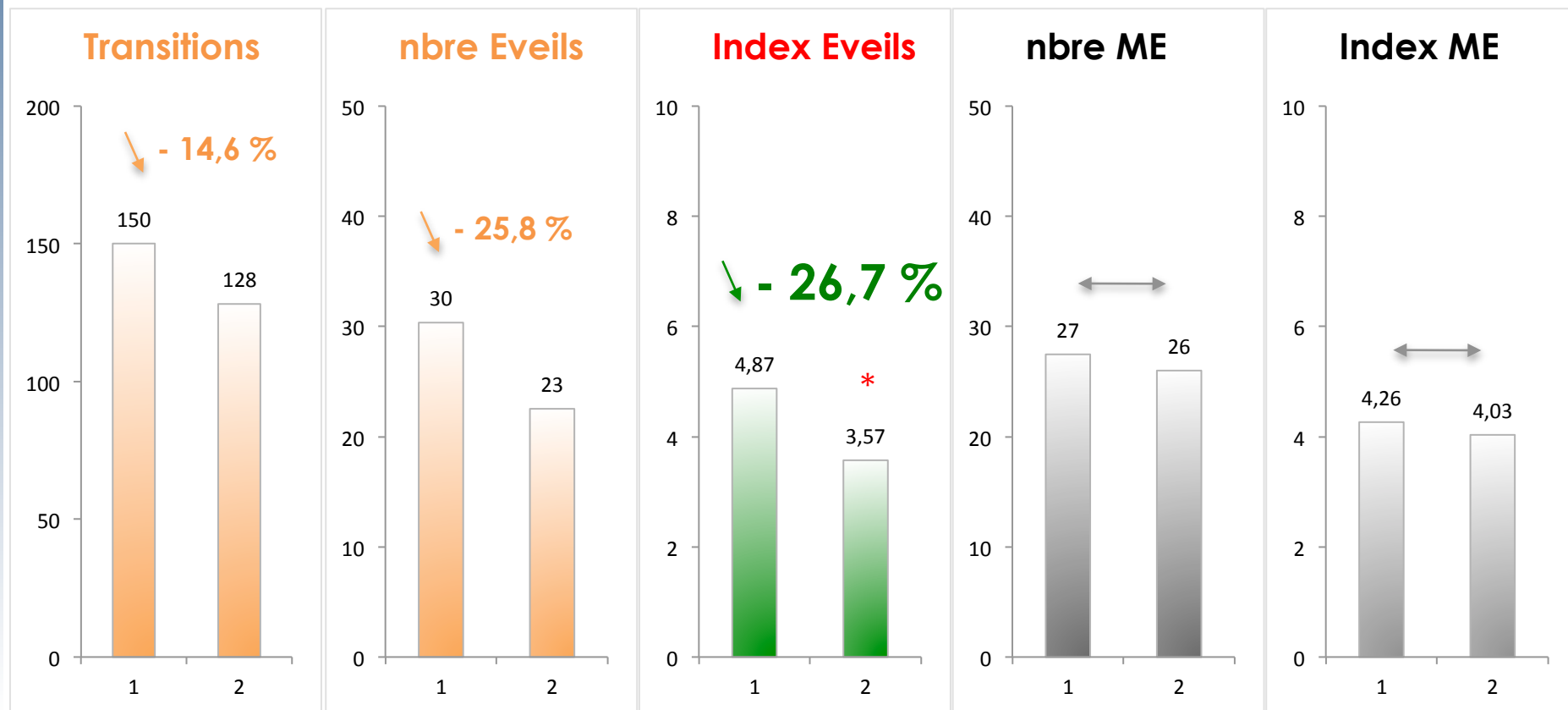




Etude ACTICOUPLÉ

2. Résultats Objectifs

* $p < 0,05$. Test de Wilcoxon

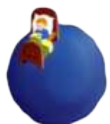




Etude **ACTICOUPLÉ**

Témoignages & Répercussions cliniques

Cas n°1 : Dormeur profond, dormeuse avec réveils en cours de nuit

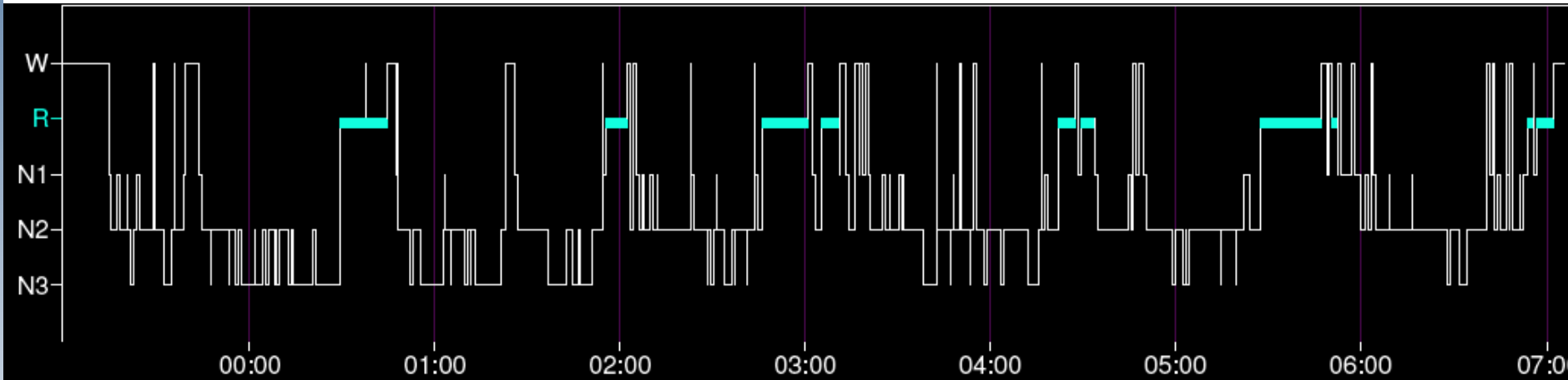




Etude **ACTICOUPLE**

Couple 4 : Femme seulement

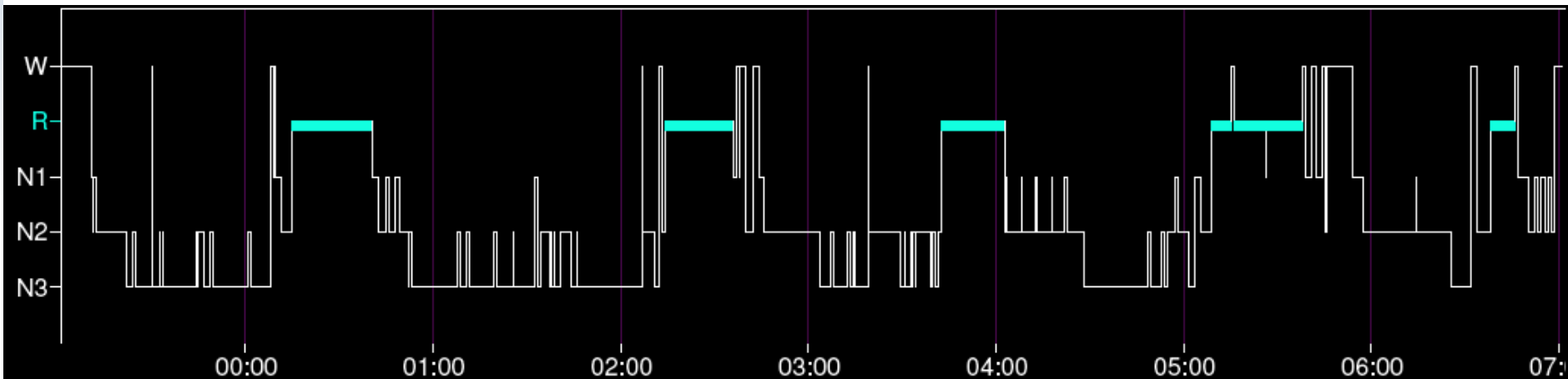
Literie 140 x 190



W : *Eveil*
N1 et N2 : *Sommeil léger*

R : *Sommeil paradoxal*
N3 : *Sommeil profond*

Literie 160 x 200

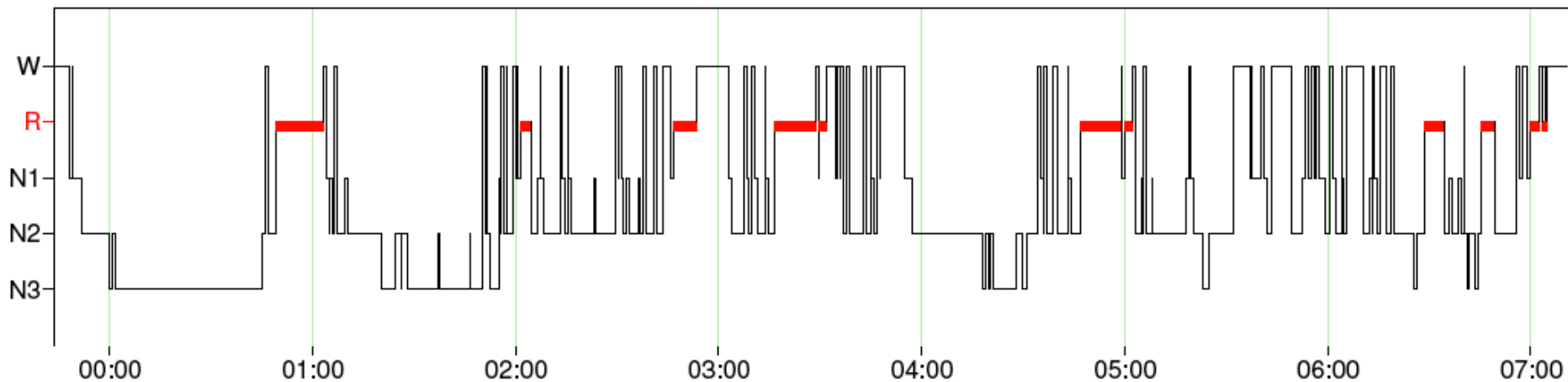




Etude **ACTICOUPLE**

Couple 4 : Homme seulement

Literie 140 x 190



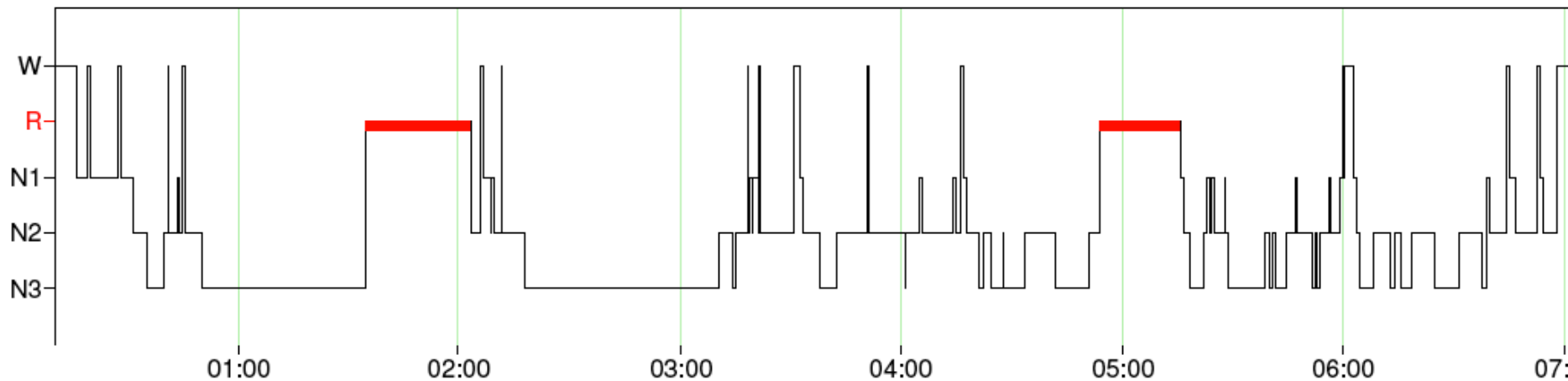
W : *Eveil*

N1 et N2 : *Sommeil léger*

R : *Sommeil paradoxal*

N3 : *Sommeil profond*

Literie 160 x 200

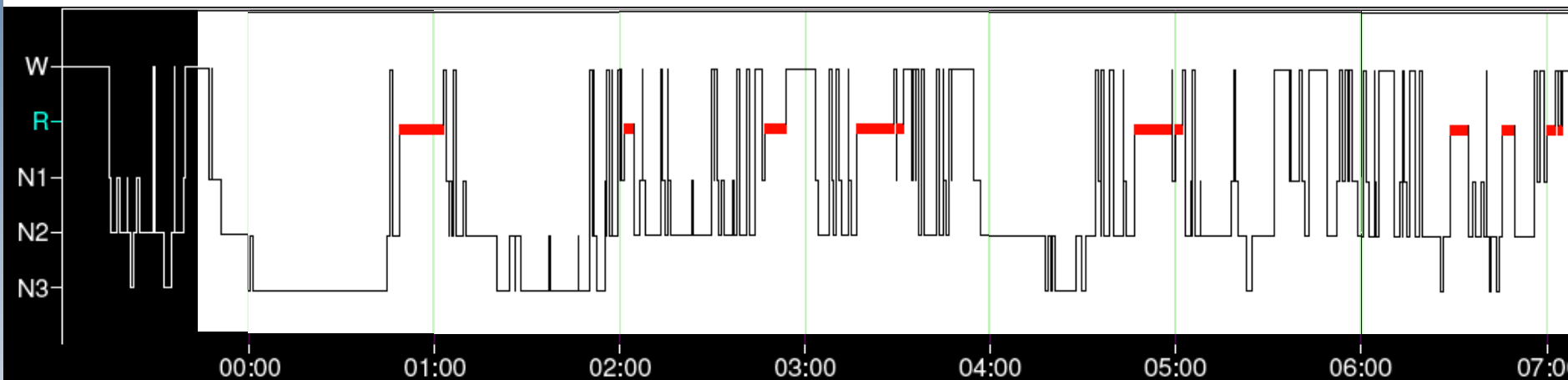




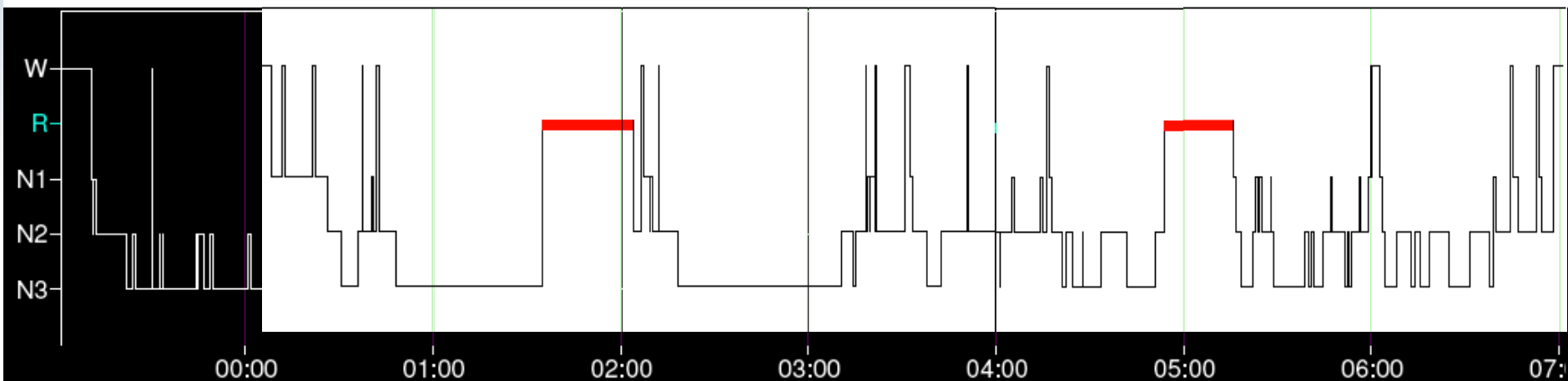
Etude **ACTICOUPLE**

Couple 4 : Femme et Homme

Literie 140 x 190



Literie 160 x 200

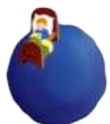




Etude **ACTICOUPLÉ**

Témoignages & Répercussions cliniques

Cas n°2 : Couche tôt, couche tard

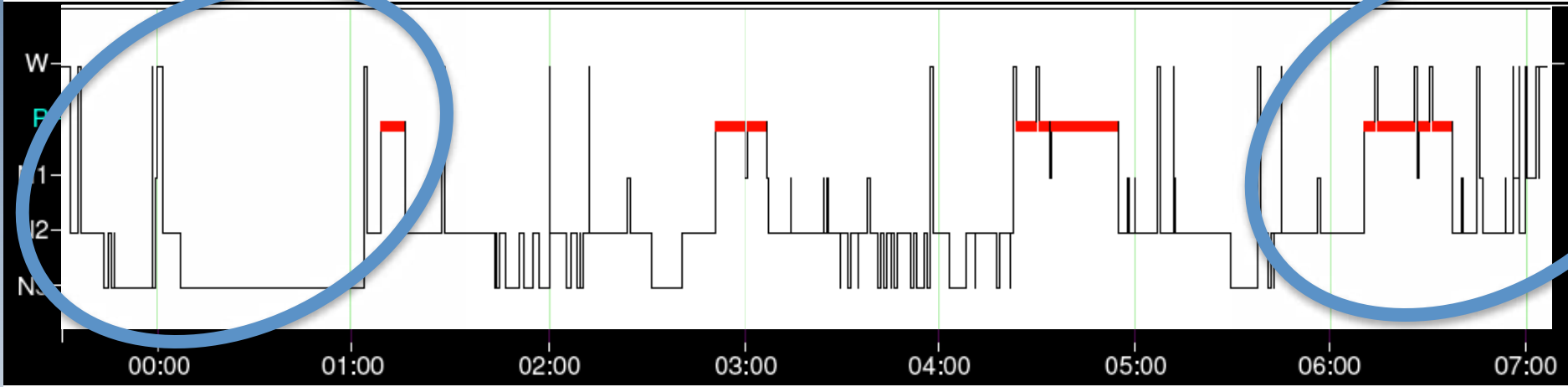




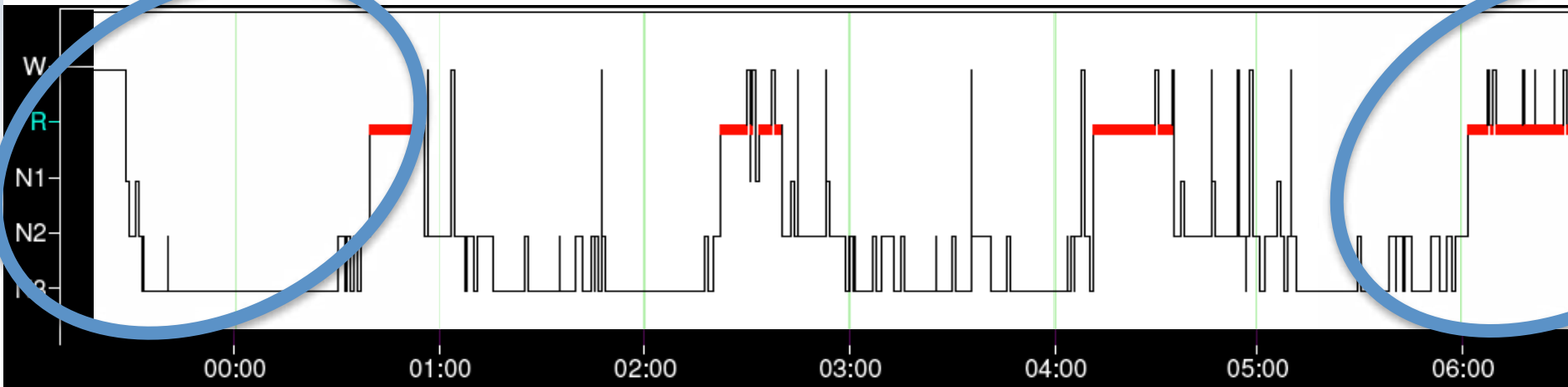
Etude **ACTICOUPLE**

Couple 5 : Homme et Femme

Literie 140 x 190



Literie 160 x 200

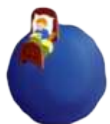




Etude **ACTICOUPLÉ**

Témoignages & Répercussions cliniques

Cas n°3 : Dormeur profond agité, dormeuse légère





ACTICOUPLÉ

Merci de votre attention



Centre du sommeil
et de la vigilance de l' Hôtel-Dieu - PARIS

