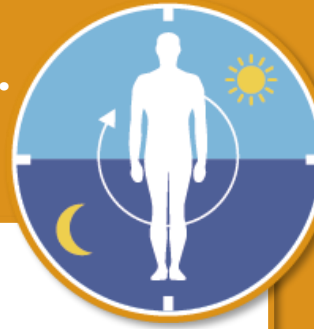


« Diabète de type 2, sommeil et rythme de vie. Quels liens et interactions en 2024 ? »



23 mai 2024



Dr Catherine Boegner – Médecin endocrinologue au CHU de Montpellier



À destination de tous.tes les acteur.rices impliqué.es dans le parcours de soin des personnes vivant avec un diabète de type 2

1 Pourquoi le sommeil est-il crucial ?

- ✓ Le sommeil est un besoin vital. Il participe au bon fonctionnement du corps et est nécessaire au maintien et à la réparation des différentes fonctions biologiques.
- ✓ Le rythme circadien est déterminé génétiquement. Il est montré l'importance d'être aligné avec ses besoins en termes de rythme et de durée du sommeil.
- ✓ En moyenne, les Français présentent une dette de sommeil de 1h19.
- ✓ Il y a des risques liés à la privation de sommeil : accidents de la route, au travail, etc.
- ✓ Il y a des effets biologiques d'une courte durée de sommeil qui peuvent augmenter les risques d'obésité et de diabète de type 2.

2 Liens entre sommeil et diabète de type 2

- ✓ **Il existe un lien entre durée de sommeil et perte de poids.**
 - Chaque heure de sommeil en plus est associée à une perte de 0,75 kg en plus.
 - Dans le cas de la chirurgie bariatrique, les courts dormeurs reprennent plus de poids.
- ✓ **Il existe une relation entre durée de sommeil et risque de diabète de type 2.**
 - Les courts dormeurs (inférieur à 6 heures par nuit) ont 2 fois plus de risque de développer un prédiabète et un diabète de type 2.
 - Les longs dormeurs (supérieur à 9 heures par nuit) ont un risque augmenté de 60% de développer un diabète de type 2.
- ✓ **Il existe une relation entre durée de sommeil et HbA1c chez les personnes diabétiques de type 2.**
 - Les courts et longs dormeurs ont un taux d'HbA1c plus élevé.

3 Liens entre apnée du sommeil et diabète de type 2



Le SAHOS (Syndrome d'Apnées- Hypopnées Obstructives du Sommeil)

- ✓ Les apnées du sommeil augmentent avec l'âge, la ménopause, le diabète et plus particulièrement chez les hommes.
- ✓ Environ 50% des personnes avec un IMC de 40 ou plus, et 25 à 85% des personnes diabétiques de type 2, ont un SAHOS sévère.
- ✓ Une neuropathie périphérique et autonome diabétique peut conduire à des apnées du sommeil.
- ✓ Le SAHOS est un facteur de pronostic péjoratif de l'atteinte oculaire chez les patients diabétiques de type 2.

✓ Dépistage par :

- Questionnaire STOP-BANG
- Entretiens : somnolence et qualité du sommeil
- Polygraphie ventilatoire : calcul de l'IAH (Indice d'Apnées-Hypopnées)

✓ Traitement par :

- PPC (Pression Positive Continue)




Dépistage et traitement du SAHOS

4 Outils pratiques pour les professionnel.les

 **Échelle de somnolence d'Epworth** : pour évaluer la somnolence diurne

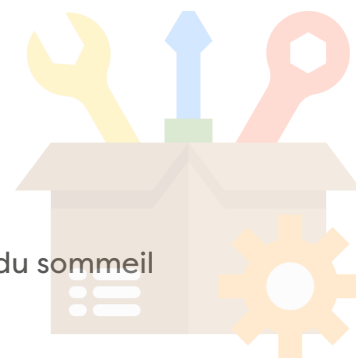
→ [À retrouver en ligne](#)

 **Questionnaire STOP-BANG** : pour évaluer le risque d'apnée du sommeil

→ [À retrouver en ligne](#)

 **Agenda de vigilance et de sommeil** : pour observer le rythme et la qualité du sommeil

→ [À retrouver en ligne](#)



5 Pistes d'action proposées

- ✓ **Sensibiliser les patient.es à l'importance du sommeil et au respect de ses besoins (durée, régularité, qualité)**
- ✓ **Intégrer le sommeil dans la prise en charge du diabète de type 2 (dépistage du SAHOS, éducation thérapeutique)**



Pour en savoir plus, vous pouvez consulter l'enregistrement et le support du webinar sur notre [site internet](#).