

# Effet de la nicotine et du café sur le sommeil

*Pr Isabelle Arnulf*

*Service des pathologies du sommeil - Département R3S*

*Hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris*

*APHP- Sorbonne*

# Liens d'intérêt

- Consultante pour Idorsia Pharma, Ono Pharma, Roche Pharma, UCB Pharma
- L'autrice déclare que ce travail a été réalisé en toute indépendance de l'industrie du tabac et qu'elle n'a aucun lien d'intérêt avec l'industrie du tabac, de l'alcool et des jeux, ainsi que l'industrie de la cigarette électronique.



Sommeil

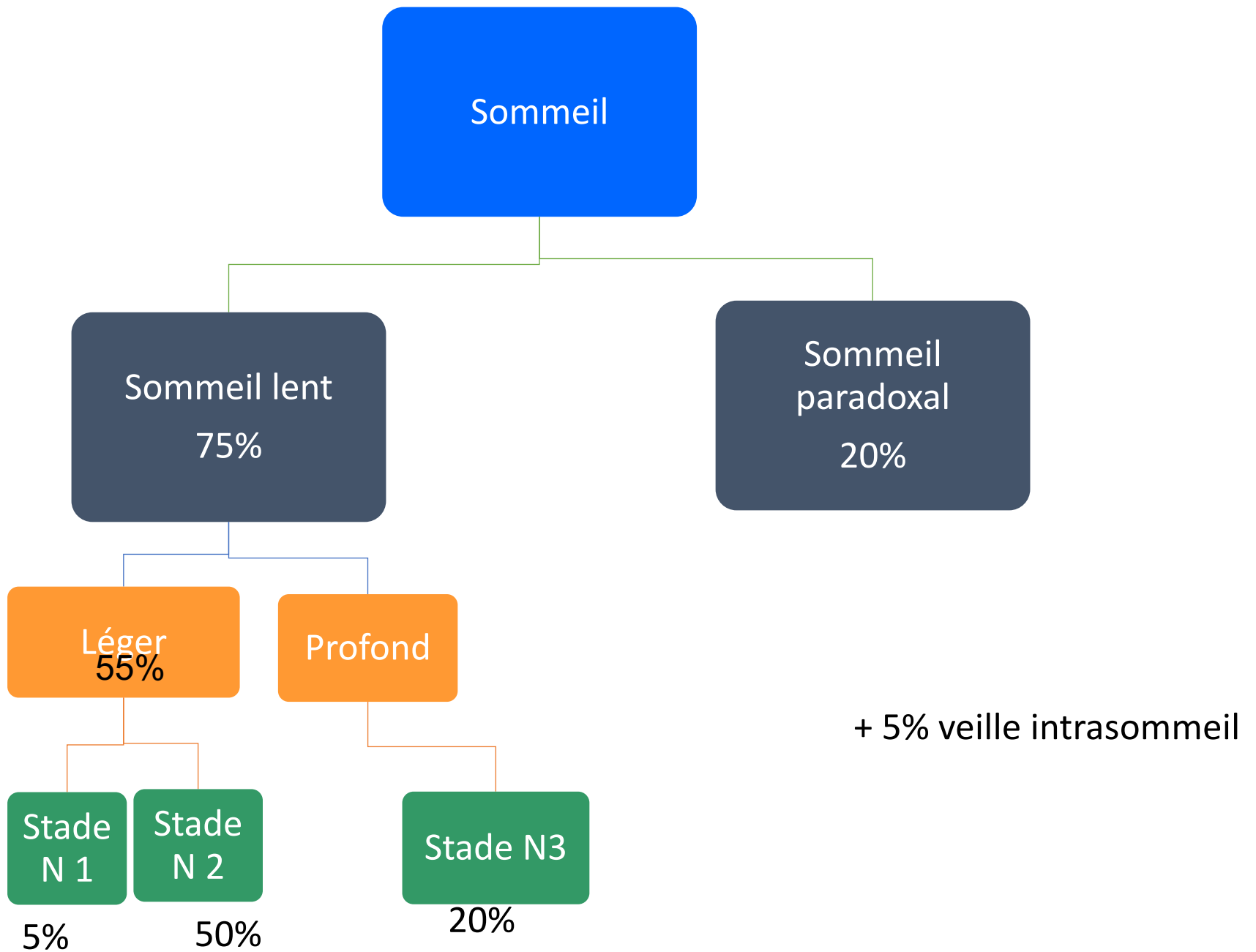
```
graph TD; A[Sommeil] --- B[Sommeil lent]; A --- C[Sommeil paradoxal];
```

Sommeil lent

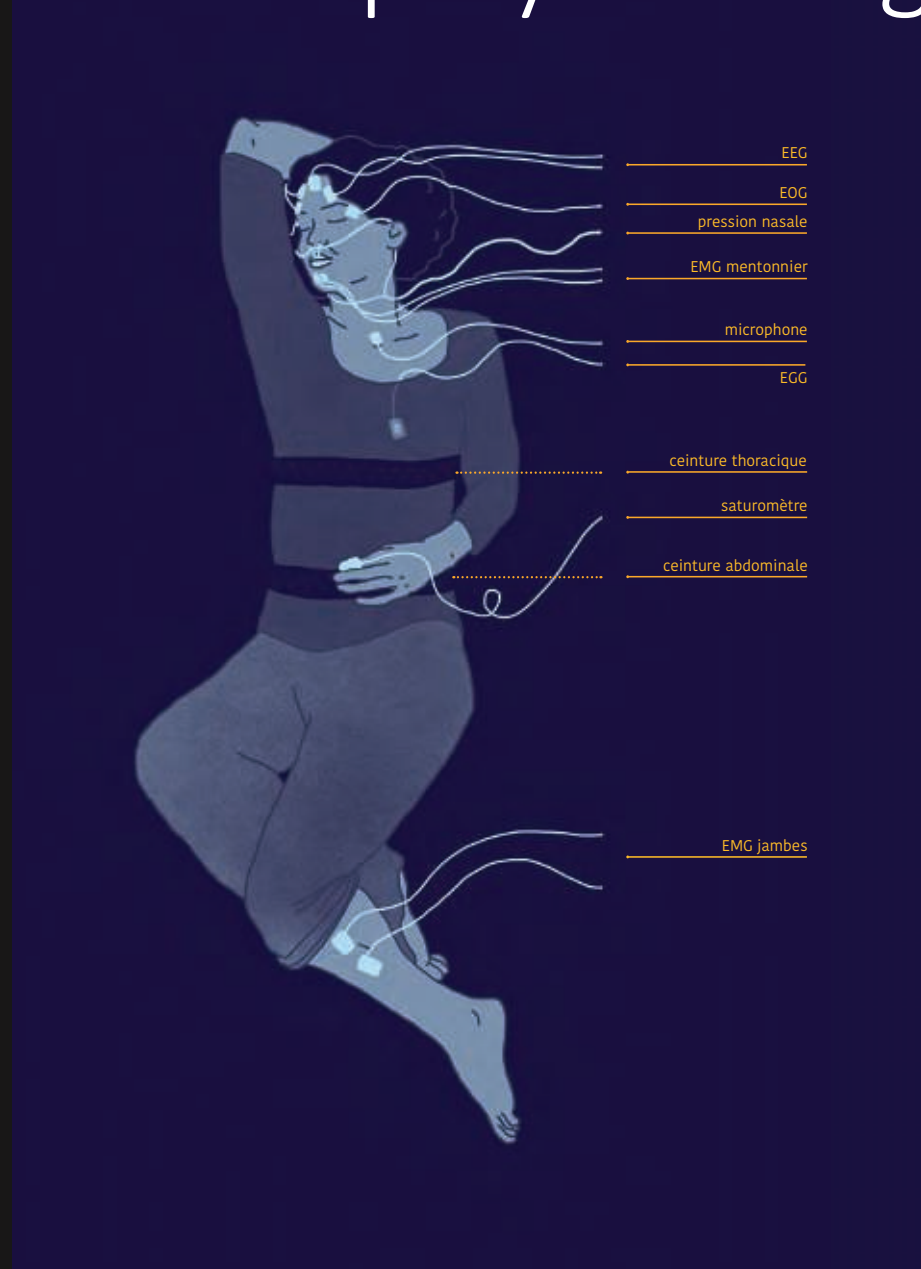
NREM sleep

Sommeil paradoxal

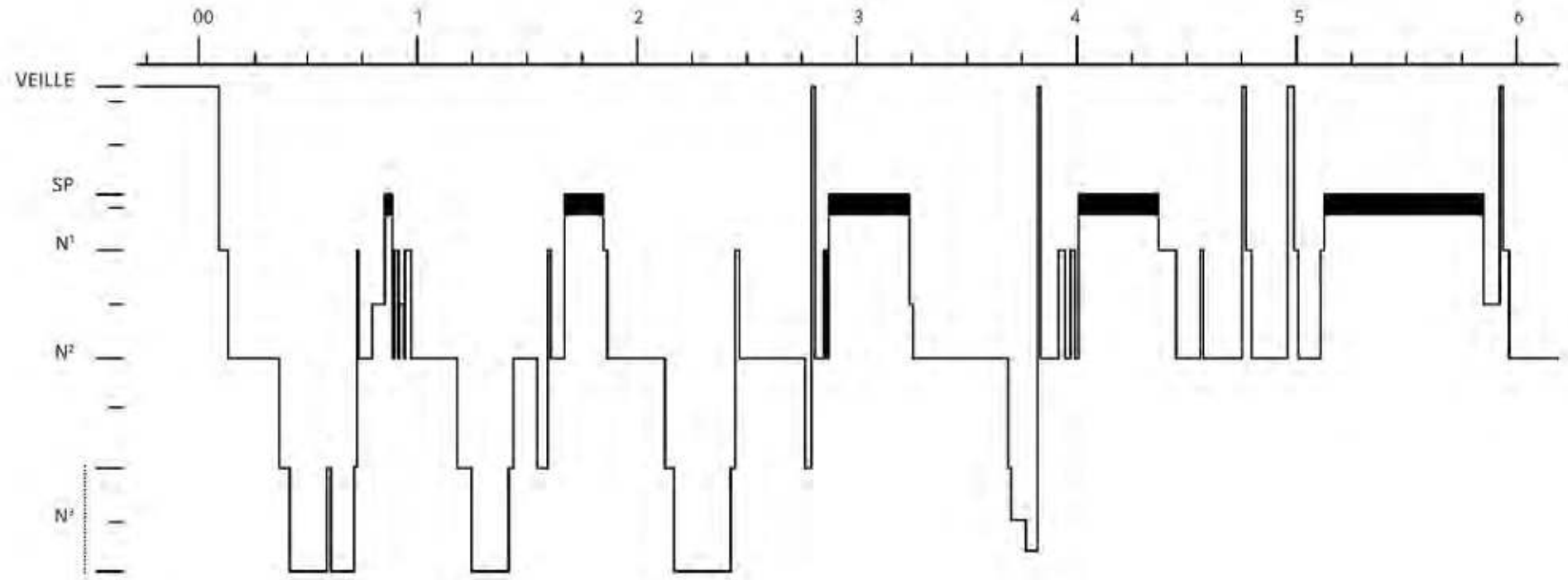
SP = Rapid eye movement  
(REM) sleep

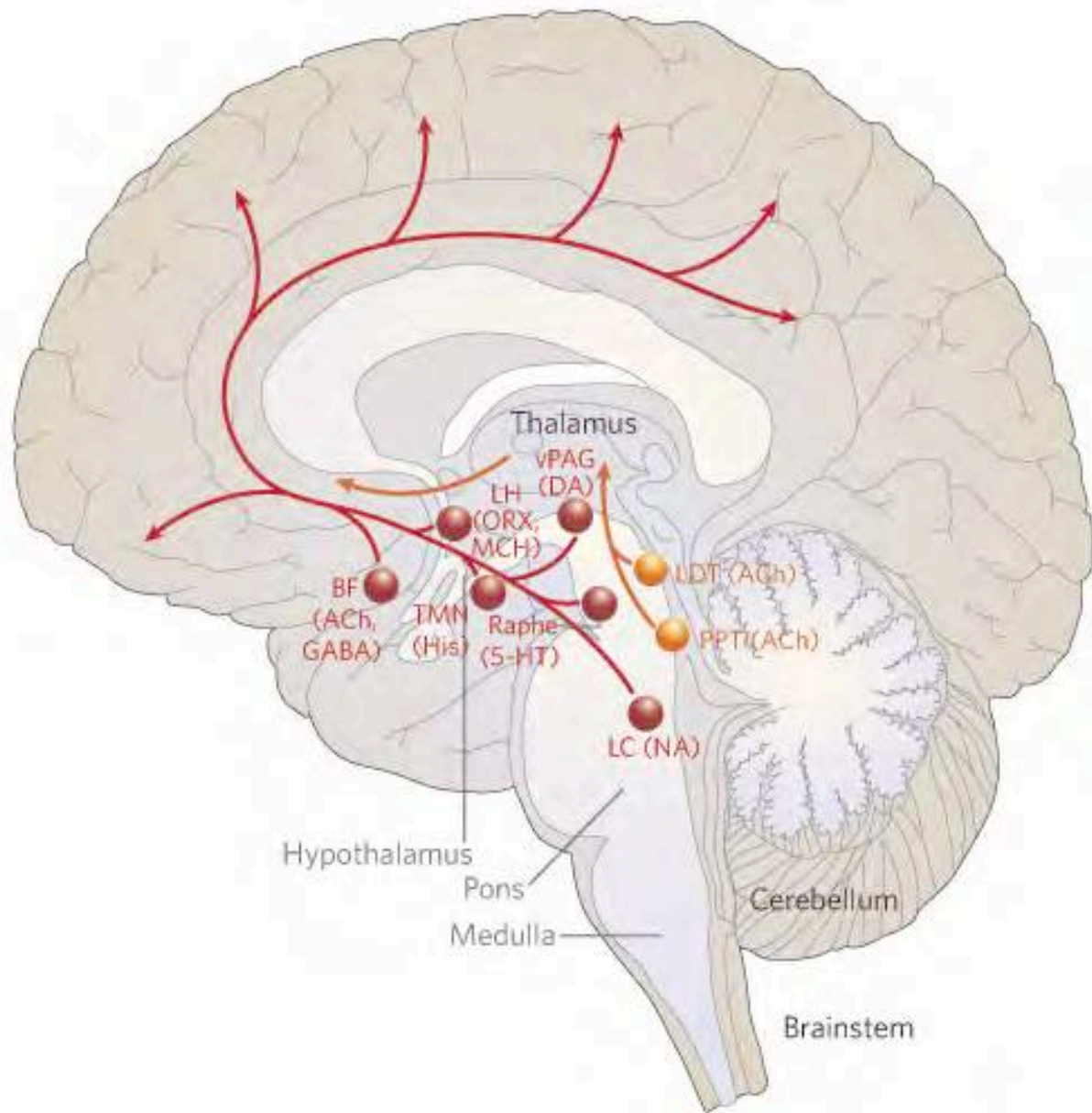


# Enregistrement polysomnographique



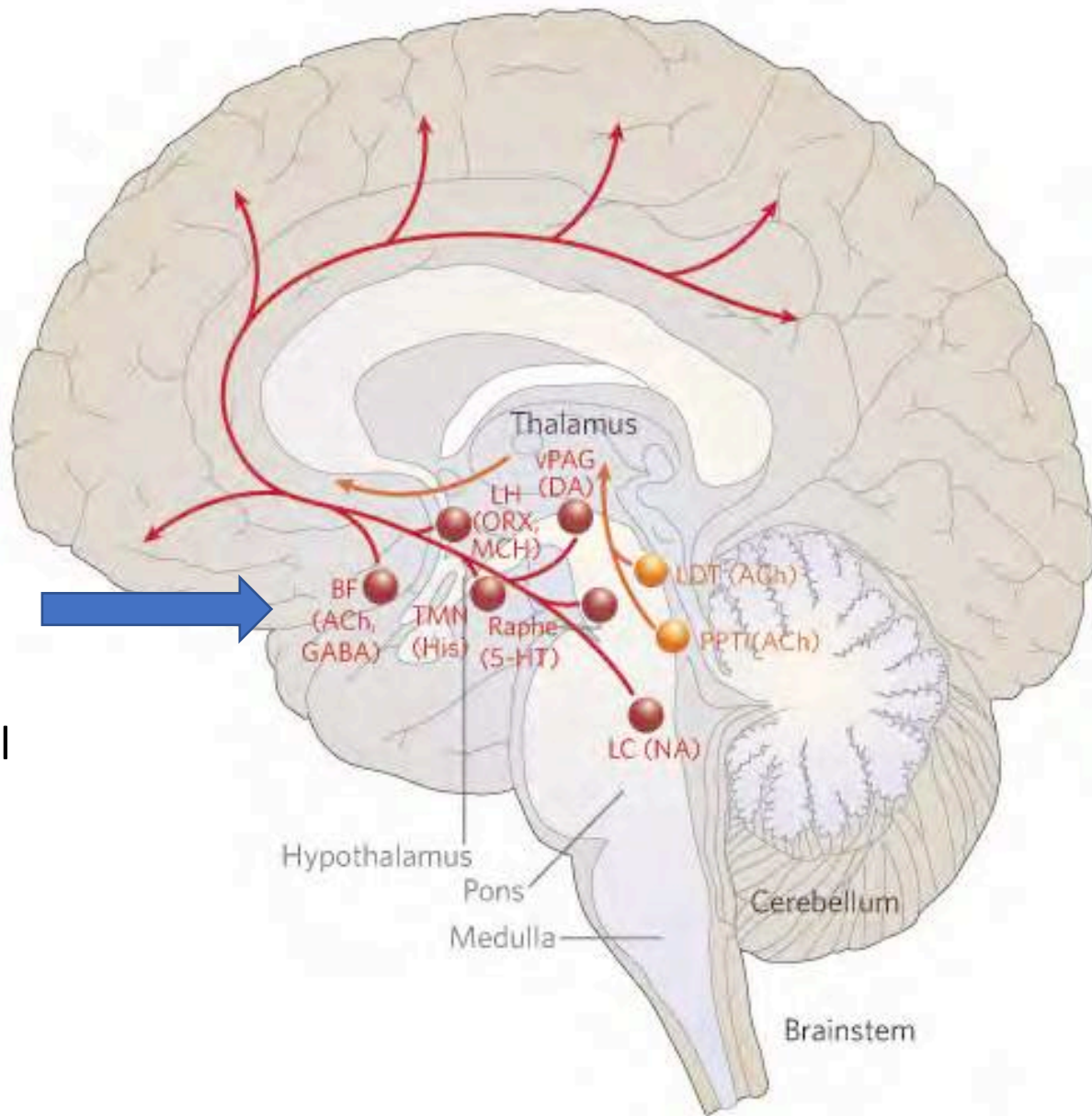
# Hypnogramme normal

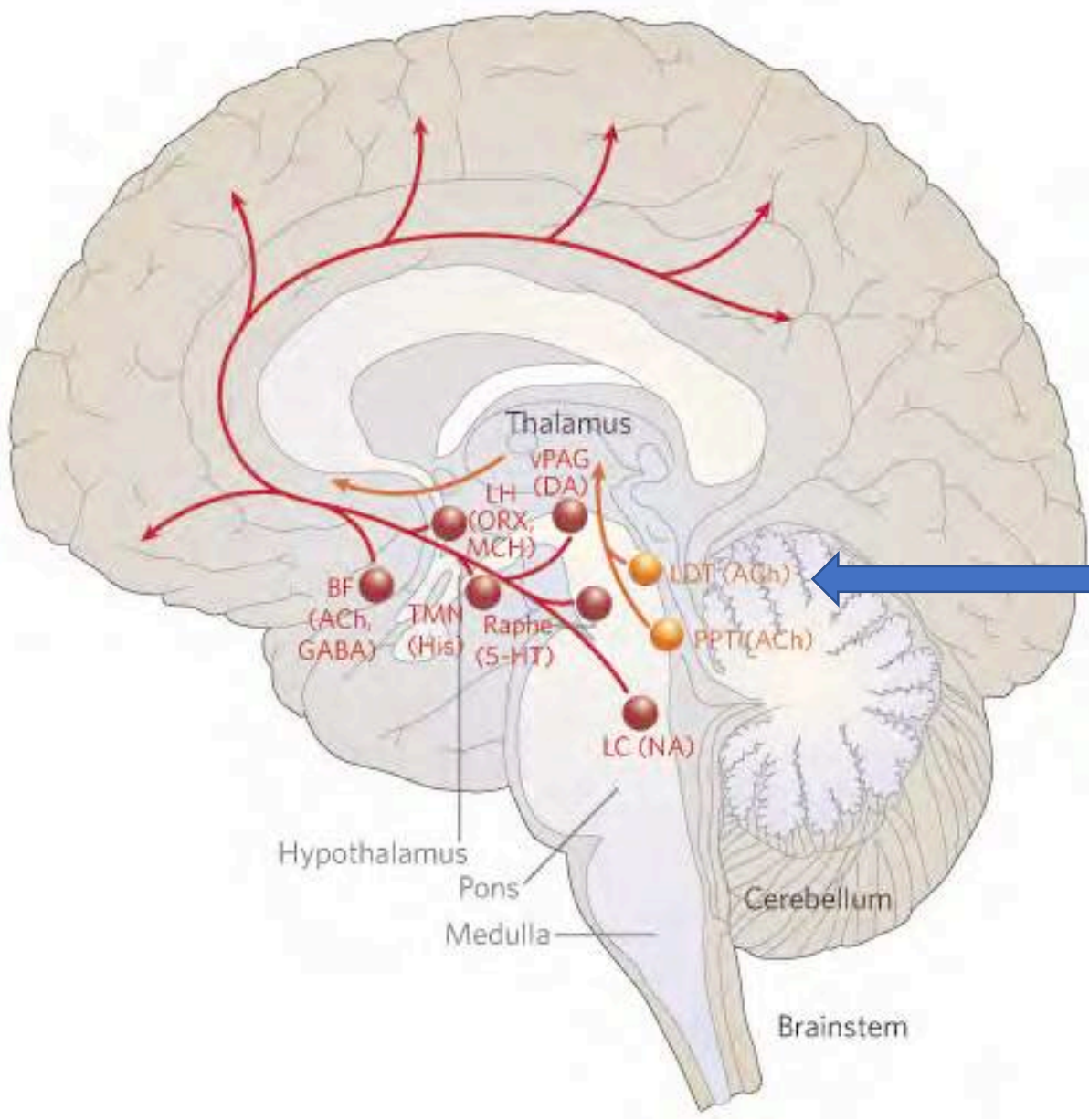






Pro-éveil





AcCh  
 Augmente le SP  
 et l'activité cérébrale  
 en SP

Muscarinique  
 Mais aussi  
**nicotinique**

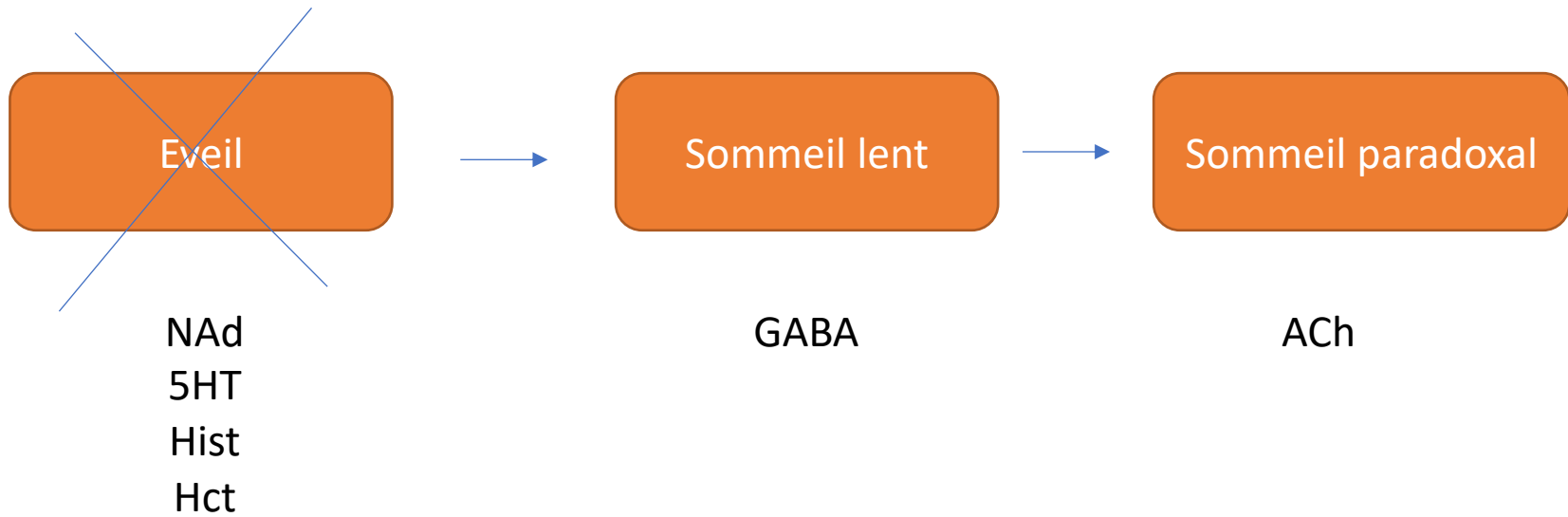
# SP : stade majoritaire des rêves

- Augmentation du SP et/ou de l'activité mentale en SP
  - Rêves plus marquants
  - Hyperonirisme
  - Rêves lucides
  - Cauchemars

# Les produits pro-cholinergiques augmentent le sommeil paradoxal

- Anticholinestérasiques (maladie d'Alzheimer: Exelon, Aricept)
- Nicotiniques

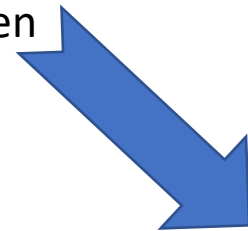
# S'endormir



# Régulation du sommeil



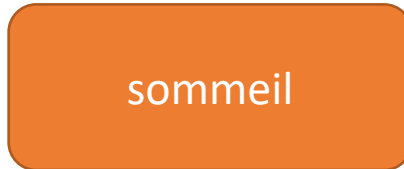
Circadien



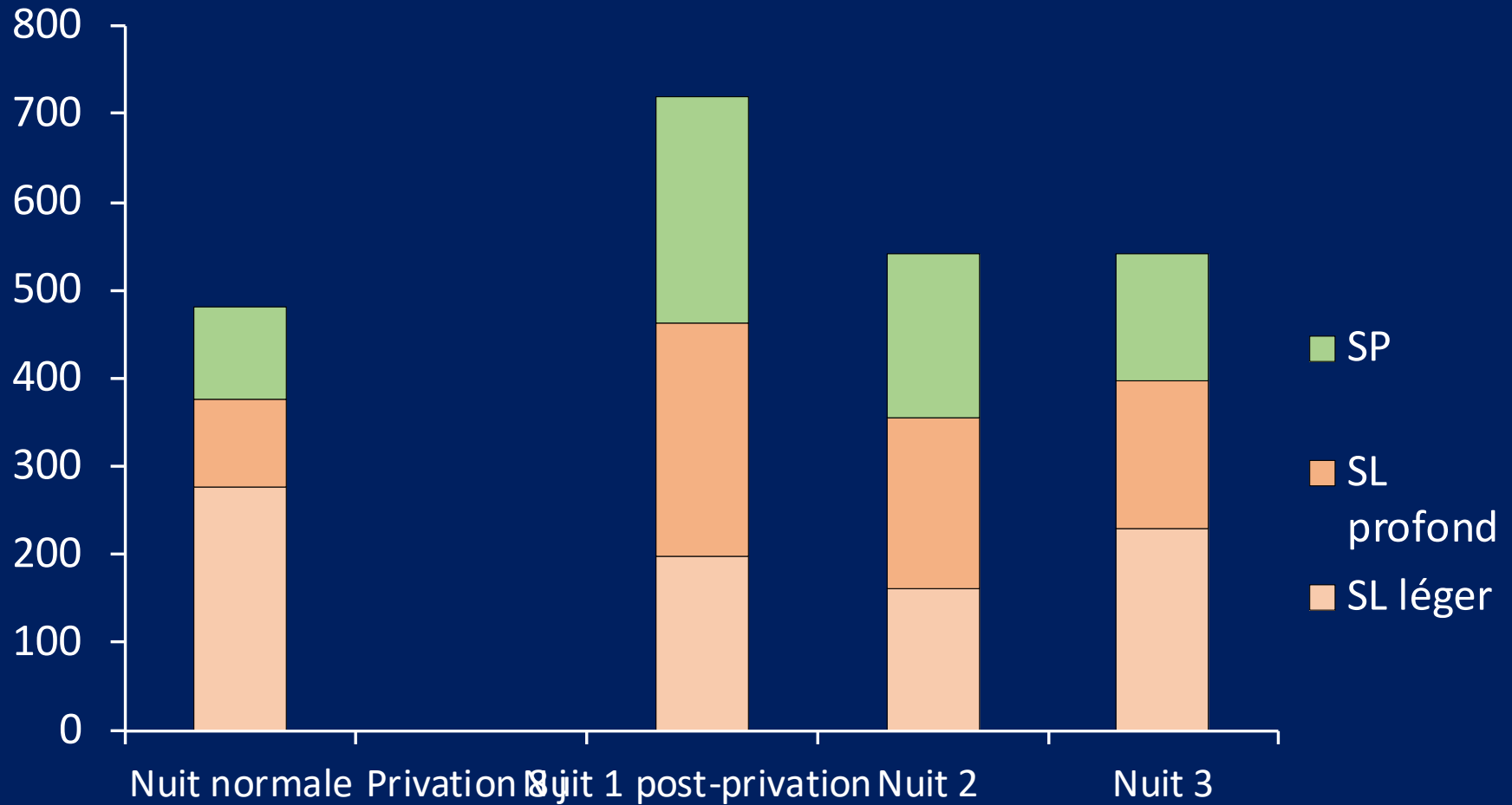
Homéostatique



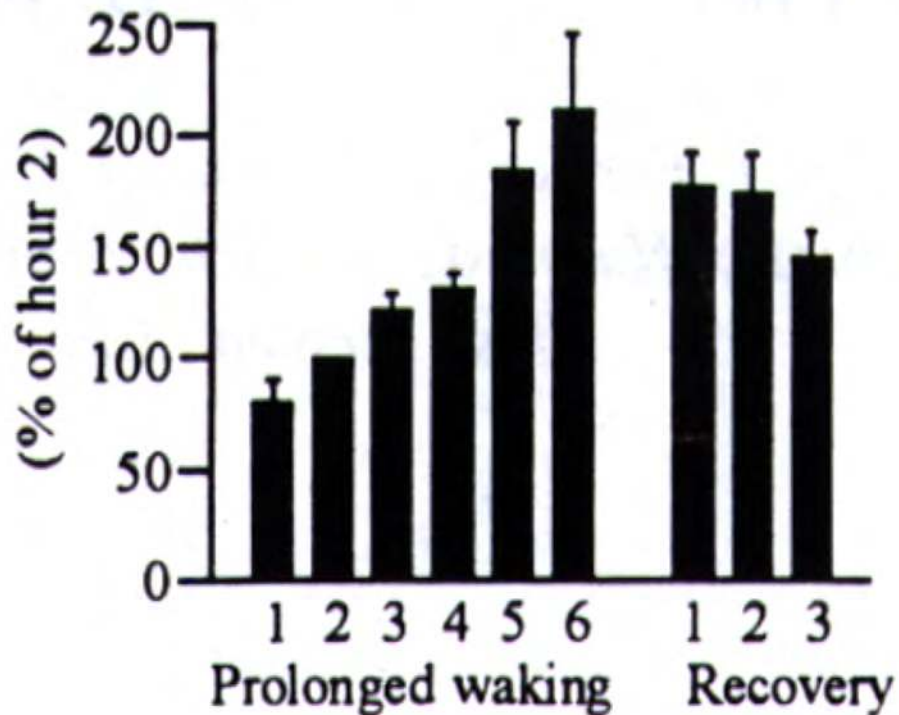
sommeil



# Rebond après privation de sommeil

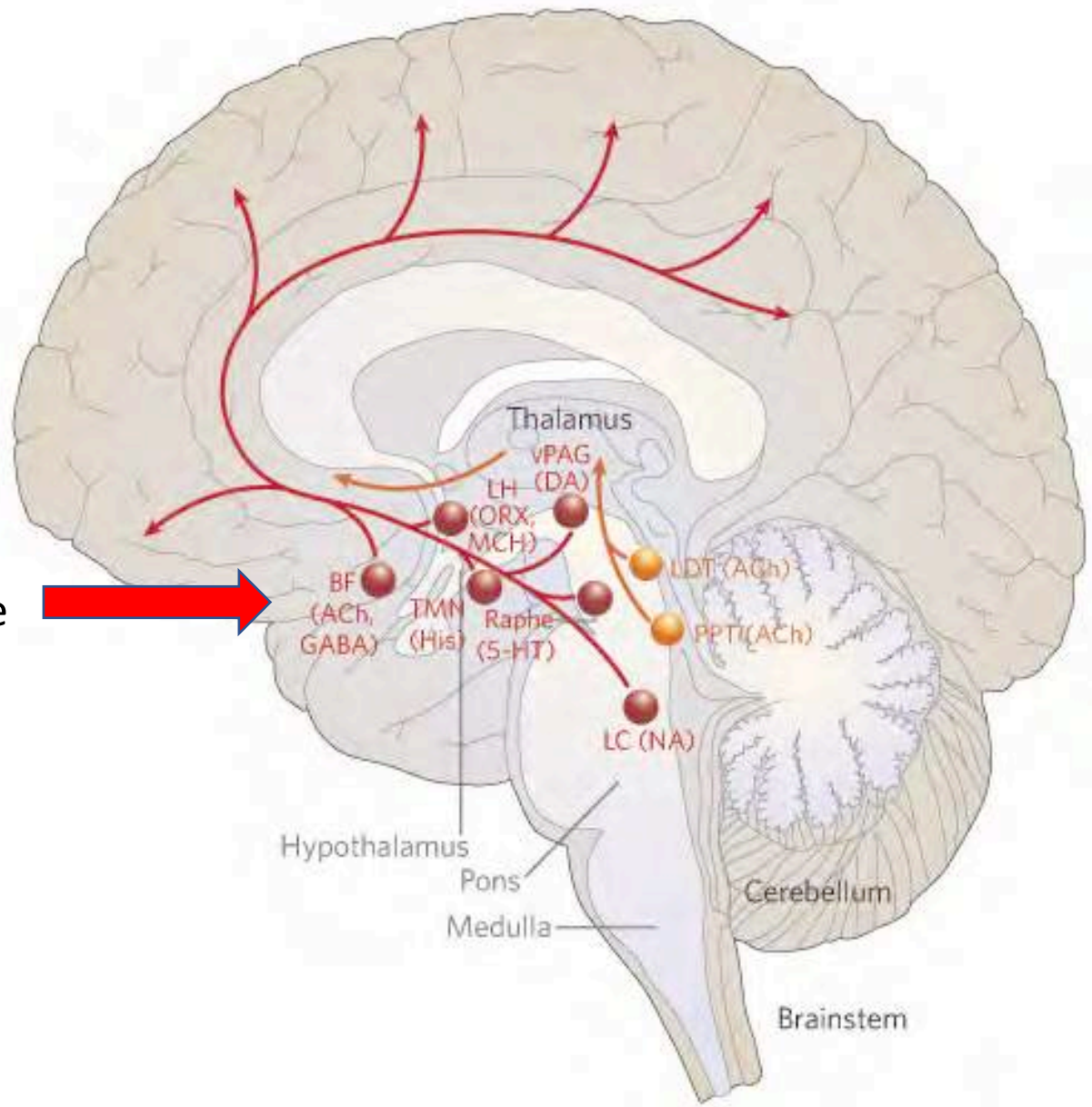
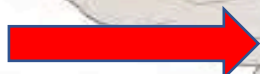


# Adénosine : facteur hypnogène





Adénosine







Teneur en caféine	Mg/tasse (200 mL)
Café décaféiné	1
Thé vert	19
Barre chocolatée	25
Thé noir, Nestea, Ice Tea	27
Boissons au cola (Coca Cola, Coca Zero, Coca Light, Diet Coke, Pepsi Cola, Pepsi Light)	30-40
Café soluble	66
Boissons énergisantes (Red Bull)	80
Café au percolateur	74
Café filtre	112





Merci de votre attention