

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE

UNIVERSITÉ FERHET ABBAS SÉTIF 1

FACULTÉ DE MÉDECINE



DÉPARTEMENT DE PHARMACIE

Mémoire De Fin D'études En Vue De L'obtention

Du Diplôme De Docteur En Pharmacie

**LA SOMNOLENCE DIURNE EXCESSIVE CHEZ LES ENSEIGNANTS
DE LA FACULTÉ DE MEDECINE DE SÉTIF**

Soutenu publiquement le : 07 / 07 /2022

Présenté et soutenu par : - LEKDIM Maroua

Encadrant :

- LAIDANI Ghazlane

Pr ADJIRI Djamila

- KADRI Rima

- BENHOCINE Moncef

Jury d'évaluation:

Président du jury: - Professeur LAOUAMRI Slimane

Examineurs: - Professeur LATRECHE Fouzia

- Docteur BELLOUZ Imane

Année universitaire 2021/2022



Résumé :

La somnolence diurne excessive est devenue l'un des motifs fréquents des troubles du sommeil de nos jours. Vu son retentissement sur la vie quotidienne (mauvaise qualité de sommeil pendant la nuit, écart horaire.....), cette somnolence peut être l'un des symptômes déclenchés par certaines pathologies du sommeil provoquant des difficultés au quotidien. L'objectif de notre étude a été d'étudier la somnolence diurne excessive chez les enseignants de la faculté de médecine de Sétif. Il s'agit d'une étude descriptive ayant porté sur un effectif total de 108 enseignants de la faculté de médecine de Sétif, réalisée par un auto questionnaire anonyme. La somnolence diurne a été observée chez 24.1 % de la population étudiée (score EPWORTH > 10) ; avec 25 % du sexe masculin contre 23.5 % de sexe féminin. Près de la moitié des cas de somnolence diurne excessive ont été âgés entre 20 et 30. Le retentissement de la somnolence diurne excessive sur la vie sociale et familiale a été observé respectivement chez 26.1 % et 33 % des enseignants ayant une somnolence diurne excessive avec un score compris entre 11 et 16, et un score supérieur à 16. Un seul enseignant de la population d'étude avait consulté pour sa somnolence diurne excessive. Les motifs du refus de la consultation médicale rapportés ont été la non gravité (84.2 %) et l'auto prise en charge (57.8 %). Quatre enseignants prennent un traitement pour leur somnolence diurne excessive. Les substances les plus utilisées ont été la vitamine C, le thé et le café. Quatre enseignants de la population d'étude présentant une somnolence diurne excessive ont eu recours à l'automédication pour prendre en charge leur symptomatologie. La somnolence diurne excessive semble être fréquente au sein de notre population d'étude bien que ce trouble fût négligé, mal diagnostiqué voire méconnu par les médecins et les patients eux-mêmes. Elle est aujourd'hui considérée comme un problème de santé publique du fait des risques qu'elle comporte pour l'individu et pour la société. Le diagnostic positif est souvent porté avec retard, les sujets atteints s'habituant à vivre avec cette somnolence, ce qui nécessite une sensibilisation auprès des enseignants de la faculté de médecine de Sétif par les faire conscientisés sur l'impact réel de cette somnolence diurne excessive qu'ils ignorent déjà afin de réduire ses répercussions sur leurs vie familiale, sociale et professionnelle y compris son risque accidentel.

Mots clés : Somnolence diurne excessive, Enseignants, Faculté de médecine, Sétif.

Auteurs :

LekdimMaroua: maroualekdim69@gmail.com

Laidani Ghazlane:laidani1997@gmail.com

Kadri Rima: rimak1500@gmail.com

Benhocine Moncef: moncefbenhocine@gmail.com

Abstract

Excessive daytime sleepiness has become one of the common reasons for sleep disorders nowadays. Because of its impact on daily life (poor sleep quality at night, time discrepancy.....), excessive daytime sleepiness may be one of the symptoms triggered by certain sleep disorders causing difficulties in daily life. The objective of our study was to investigate excessive daytime sleepiness in teachers of the Faculty of Medicine of Setif. It is a descriptive study on a total of 108 teachers of the Faculty of Medicine of Setif, carried out by an anonymous self questionnaire. Daytime sleepiness was observed in 24.1% of the study population (EPWORTH > 10 score); with 25% of the male sex versus 23.5% of the female sex. Nearly half of the cases of excessive daytime sleepiness were aged between 20 and 30. The impact of excessive daytime sleepiness on social and family life was observed respectively in 26.1% and 33% of teachers with excessive daytime sleepiness with a score between 11 and 16, and a score greater than 16. Only one teacher in the study population had consulted for his excessive daytime sleepiness. The reasons for refusing medical consultation reported were non-seriousness (84.2%) and self-management (57.8%). Four teachers were taking treatment for their excessive daytime sleepiness. The most commonly used substances were vitamin C, tea, and coffee. Four teachers in the study population with excessive daytime sleepiness used self-medication to manage their symptomatology. Excessive daytime sleepiness appears to be common in our study population, although the disorder has been neglected, misdiagnosed, and even misunderstood by physicians and patients themselves. It is now considered a public health problem because of the risks it entails for the individual and for society. The positive diagnosis is often made with delay, the affected subjects getting used to live with this sleepiness, which requires a sensitization of the teachers of the Faculty of Medicine of Setif by making them aware of the real impact of this excessive daytime sleepiness that they are already unaware of in order to reduce its repercussions on their family, social and professional life including its accidental risk.

Key words: Excessive daytime sleepiness, Teachers, Faculty of Medicine, Setif.

Authors:

Lekdim Maroua : maroualekdim69@gmail.com

Laidani Ghazlane: laidani1997@gmail.com

Kadri Rima: rimak1500@gmail.com

Benhocine Moncef: moncefbenhocine@gmail.com

ملخص

اصبح النعاس المفرط في النهار احد اهم الاسباب التي تؤدي الى مشكلة اضطراب النوم في وقتنا الحالي وهذا راجع الى تداعياته على الحياة اليومية حيث يؤدي الى اضطراب النوم ليلا و خلل في ساعات النوم .هذا النعاس قد يكون احد الاعراض لأمراض واضطرابات النوم. هدفنا هو دراسة اضطراب النعاس المفرط في النهار لدى اساتذة و دكاترة كلية الطب لولاية سطيف وهي عبارة عن دراسة وصفية طبقت على 108 استاذ و دكتور بكلية الطب سطيف من خلال أسئلة قدمت لهم للإجابة عنها دون ذكر المعلومات الشخصية لهم. 24.1% من الفئة المدروسة تعاني من اضطراب النعاس المفرط

حيث 25% ذكور مقابل 23.5% اناث نصف الحالات تتراوح اعمارهم بين 20 و 30 سنة. تداعيات النوم المفرط في النهار على الحياة الاجتماعية و العائلية لوحظت بنسبة 26.1% لدى اساتذة مجموع نقاطهم يتراوح بين 11 و 16 وبنسبة 33% لدى أساتذة مجموع نقاطهم يفوق 16 .أستاذ واحد فقط من الشريحة المدروسة قام باستشارة الطبيب حول النعاس المفرط الذي ينتابه في النهار. من بين الاسباب التي تدفع اغلب الاساتذة الى تجنب الاستشارة الطبية و زيارة الطبيب 84.2% من الأساتذة لا يرون اضطراب النعاس في النهار مشكل خطير يستدعي الاستشارة الطبية مقابل 57.8% يفضلون التداوي الذاتي .اربعة اساتذة فقط يتناولون علاج لاضطراب النوم في النهار من بين العلاجات المستعملة نجد الفيتامين سي الشاي و القهوة .4 اساتذة من الشريحة المدروسة يتوجهون الى التداوي الذاتي للحد من اعراض النعاس المفرط في النهار. يبدو ان النعاس المفرط في النهار منتشر وسط شريحتنا المدروسة رغم ذلك نجد عدم اهتمام و ضعف تشخيص لهذا الاضطراب اضافة الى تساهل بعض الاطباء وكذا المرضى معه و عدم التعامل معه بجدية .في وقتنا الحالي اصبح النعاس المفرط في النهار يعد مشكلة للصحة العامة بسبب خطورته و تداعياته على الفرد و المجتمع. التشخيص المتأخر للاضطراب و اضطراب الاشخاص المصابين للتعايش معه يحتم القيام بحملة تحسيسية لأساتذة كلية الطب سطيف لتسليط الضوء على التأثيرات الحقيقية للنعاس المفرط في النهار بهدف التقليل من تداعياته على حياتهم الشخصية المهنية و الاسرية والحد من مخاطر حوادث المرور .

الكلمات المفتاحية : النعاس المفرط في النهار, الاساتذة, كلية الطب, سطيف

المؤلفون:

Lekdim Maroua : maroualekdim69@gmail.com

Laidani Ghazlane: laidani1997@gmail.com

Kadri Rima: rimak1500@gmail.com

Benhocine Moncef: moncefbenhocine@gmail.com