



PROPOSITION DE STAGE

STAGE DE 2 à 6 MOIS EN LABORATOIRE

Laboratoire d'accueil

**Handicap, Activité, Vieillesse, Autonomie, Environnement
UR HAVAE 20217**



FICHE PROJET

STAGE LONG

Année 2026-2027

Identification

Titre du projet : La qualité de sommeil comme facteur déterminant du niveau quotidien d'activité physique dans la BPCO

Institution de rattachement : Omega Health, Unité HAVAE, Université de Limoges.

Encadrement

Responsables du projet : Dr. Benoit BOREL & Dr. Elpidio ATTOH-MENSAH

Modalités de stage

Stage de 6 mois au sein du laboratoire HAVAE

Financement : oui ☒ non ☐ En attente ☐

Résumé du projet et activités principales

Contexte : Les troubles du sommeil font partie des comorbidités fréquemment associées à la BPCO (McNicholas et al. 2019 ; Soler et al. 2015). Environ 29,5 % des patients souffrent d'insomnie, tandis que jusqu'à 29,1 % pourraient présenter une apnée obstructive du sommeil comorbide (Du et al. 2023). Certaines études font état d'une diminution de la qualité subjective du sommeil chez jusqu'à environ 75 % des patients (Clímaco et al. 2022) et cette diminution semble être associée à leur qualité de vie (Nunes et al. 2009). Toutefois, les troubles du sommeil constituent un aspect sous-étudié et ce malgré l'importance sur le plan clinique dans la BPCO (Cardoso et al. 2021).

Il a été suggéré que l'impact des troubles du sommeil pourrait être principalement le résultat d'une récupération physique insuffisante (Santos-Silva et al. 2026). L'on peut ainsi supposer que l'inefficacité du sommeil à assurer une récupération physique adéquate favorise une fatigue diurne accrue. Cette fatigue pourrait réduire la capacité à maintenir un niveau d'activité physique (AP) suffisant, altérer davantage le sommeil de la nuit suivante et ainsi entraîner les patients dans un cercle vicieux délétère pour leur état de santé global. Cette hypothèse est d'autant plus pertinente que des stratégies visant la promotion d'une pratique régulière d'AP se sont progressivement développées dans la prise en charge de la BPCO. Ainsi, s'il existe un lien entre les caractéristiques du sommeil et la récupération physique et/ou l'AP il est crucial de l'élucider. Cela a été souligné dans des revues systématiques récentes qui mettent en exergue la nécessité de poursuivre les recherches sur la nature de l'association entre les caractéristiques du sommeil, l'AP et le comportement sédentaire dans le cadre de la BPCO (Lewthwaite et al. 2017 ; Du et al. 2023).

La littérature rapporte des résultats contrastés concernant les relations entre sommeil et AP. Une mauvaise qualité du sommeil a été associée à une plus faible distance parcourue au test de marche de 6 minutes et aux exacerbations (Chen et al., 2016 ; Shorofsky et al., 2019). Certains paramètres du sommeil semblent également être associés à l'AP du lendemain (Spina et al., 2017 ; Kim et al., 2020), notamment un temps passé au lit > 9 h, associé à une moindre AP (Hirata et al., 2020), bien que cette relation ne soit pas systématiquement retrouvée (Neale et al., 2022). Enfin, lors d'exacerbations de BPCO, l'efficacité du sommeil et le nombre de pas sont étroitement associés à la charge symptomatique quotidienne (Coutu et al., 2024).

En résumé, les résultats sont hétérogènes en ce qui concerne l'intensité, la nature, voire l'existence même de la relation entre les caractéristiques du sommeil et le niveau d'AP quotidienne. Ces divergences pourraient s'expliquer en partie par la variabilité des durées de suivi, mais également par les différences méthodologiques dans l'évaluation du sommeil. En effet, toutes les études semblent se concentrer sur la durée du sommeil mais les caractéristiques étudiées varient (durée totale, efficacité, temps passé au lit, durée et nombre de fragmentation etc). Par ailleurs, la littérature a déjà établi que l'impact de la durée du sommeil n'est pas strictement linéaire, c'est-à-dire qu'un sommeil plus long n'est pas nécessairement associé à de meilleurs effets. En effet, chez les patients atteints de BPCO, une durée de sommeil d'environ 6 à 8 heures est généralement considérée comme optimale, tandis que des durées inférieures ou supérieures pourraient être associées à des effets délétères notamment à une diminution de la qualité de vie ou une augmentation du taux de mortalité (Kim et al. 2021). Dans ce contexte, l'analyse d'une simple corrélation linéaire pourrait être insuffisante. Il serait alors pertinent d'envisager une approche catégorielle, en fonction de seuils de durée de sommeil considérés comme optimaux.

Objectif : L'objectif de ce projet est d'évaluer, dans une population de patients atteints de BPCO, les relations entre la durée du sommeil évaluée par accélérométrie, la qualité subjective du sommeil et le niveau d'AP quotidienne.

Méthodologie : Une analyse par groupe permettra d'affiner l'évaluation de la durée du sommeil par catégorie (seuil optimal à 6 – 8 heures)

Profil attendu :

- Etudiant.e Master 2^{ème} année (de préférence STAPS APA-S ou formation en santé ou paramédicale)
- Connaissances et/ou expériences sur la BPCO très fortement attendues

Date limite de dépôt des candidatures : 6 novembre 2026 à 17h

Date de début du stage : Janvier 2027 (A préciser selon les modalités de stage de l'étudiant)

Modalités de candidature

Le dossier de candidature sera composé d'un CV et d'une lettre de motivation ainsi que le mémoire de Master 1^{ère} année et d'une copie du relevé de notes de Master 1^{ère} année.

Contact : Le dossier de candidature est à envoyer par mail à benoit.borel@unilim.fr ET à kouakou.attoh-mensah@unilim.fr avant la date limite mentionnée ci-dessus.