Nouvelle édition

Le guide du sommeil

Cycles du sommeil, troubles et traitements

Comprendre Choisir

Réponses d'experts

Le guide du sommeil

Cycles du sommeil, troubles et traitements

Comprendre
Choisir

Comprendre Choisir

Réponses d'experts

Ma maison | Mon argent | Ma famille | Ma santé

Mes droits | Ma carrière | Mon véhicule | Mon entreprise

Plus de 5 000 documents à télécharger gratuitement

eBooks PDF, modèles de lettres, modèles de contrats, études, rapports, fiches pratiques...

www.comprendrechoisir.com

Dans la même collection

Le guide de la digestion

Le guide des massages

Le guide du SPA

Le guide des médecines douces

Le guide du bien-être

Le guide du stress

Auteurs : MM. Desguée et Toetsch
© Fine Media, 2014
ISBN : 978-2-36212-215-6

ComprendreChoisir.com est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.
108 rue des Dames, 75017 Paris

Vous pouvez partager ce fichier avec vos proches uniquement dans le cadre du droit à la copie privée. Vous n'avez le droit ni de le diffuser en nombre ou sur Internet, ni d'en faire des utilisations commerciales, ni de le modifier, ni d'en utiliser des extraits. Mais vous pouvez communiquer l'adresse officielle pour le télécharger :
http://sommeil.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr

Comprendre Choisir

Table des matières

Le sommeil en un coup d'œil 6
- Comprendre le sommeil 7
- Les troubles du sommeil 7
- Traiter les troubles du sommeil 8

I. Comprendre le sommeil 9
- L'importance du sommeil 10
- Les cycles du sommeil 12
- Le rêve 16
- L'évolution du sommeil avec l'âge 18
- Pour aller plus loin 21
  - Astuces 21
  - Questions/réponses de pro 25

II. Les troubles du sommeil 27
- Les origines des troubles du sommeil 28
- La dyssomnie 29
- La parasomnie 37
- La maladie du sommeil 41
- Le syndrome des jambes sans repos 42
- Pour aller plus loin 46
  - Astuces 46
  - Questions/réponses de pro 51

III. Traiter les troubles du sommeil 54
- Détecter les troubles 55
- Les traitements 58
- Les médecines douces 62
- Pour aller plus loin 65
  - Astuces 65
  - Questions/réponses de pro 69

Lexique 72

Index des questions et des astuces 74

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage 75

Trouver des professionnels près de chez vous 76

Le sommeil en un coup d'œil

Un bon sommeil est essentiel pour mener une vie saine et équilibrée. Un trouble dans son cycle peut perturber le rythme d'une vie et devenir rapidement ingérable avec des conséquences sur la santé et les rapports sociaux.

En matière de sommeil, tous les individus n'ont pas les mêmes besoins. Selon les études, il faut en moyenne entre 6 et 8 heures de sommeil pour être reposé ; certains ont même besoin de 10 heures pour être parfaitement en forme.

On sait maintenant que le manque répété de sommeil peut avoir des conséquences néfastes : prise de poids, diabète, maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, troubles gastro-intestinaux, infections virales ; mais aussi dépression, mal de tête, baisse de motivation, difficultés d'apprentissage, décrochage scolaire, soucis professionnels. Sans oublier la somnolence au volant, première cause d'accident sur les autoroutes.

Comprendre le sommeil

Le sommeil est un état physiologique nécessaire à l'homme pour être en bonne santé. En moyenne, un homme devrait dormir 8 heures par nuit, soit un tiers de sa journée, pour régénérer sa forme physique et mentale.

Le sommeil est caractérisé par un cycle qui se répète avec deux phases distinctes : le sommeil lent et le sommeil paradoxal. La première phase permet au corps de récupérer et de se débarrasser des tensions de la journée, tandis que la seconde est marquée par une activité cérébrale forte.

Avoir un bon sommeil est important pour toutes les catégories d'âge, que ce soit chez les enfants, les adultes ou les personnes âgées. Néanmoins, ce dernier change tout au long de la vie pour s'adapter au besoin ou au rythme de vie d'une personne.

Les troubles du sommeil

Les causes des troubles du sommeil sont diverses et peuvent provenir de problèmes médicaux sévères ou d'une mauvaise hygiène de vie. Certains sont même les conséquences d'autres problèmes liés au sommeil. Le sommeil d'une personne peut être perturbé par différents facteurs. Ces troubles sont en outre divisés en trois catégories :

- Les dyssomnies : insomnie, décalage horaire (« jet lag »).
- L'hypersomnie : apnée du sommeil, ronflement, somnolence diurne, narcolepsie, fatigue chronique, trouble du rythme circadien.
- Les parasomnies : cauchemar, terreur nocturne et somnambulisme.

Traiter les troubles du sommeil

Les troubles du sommeil ont un réel impact sur notre qualité de vie. Lorsque des problèmes d'insomnie apparaissent, il faut en tout premier lieu essayer de comprendre pourquoi. Si certaines causes peuvent être rapidement résolues, d'autres sont beaucoup plus complexes à définir. Les troubles du sommeil peuvent alors être traités par des médicaments, une thérapie, une chirurgie ou un changement d'hygiène de vie. Un ou plusieurs traitements peuvent s'appliquer pour un même trouble. D'intensité différente en fonction des personnes, ils nécessitent un traitement adapté au trouble, mais aussi au patient. Pour tout problème sévère de sommeil, il est nécessaire de consulter un médecin.

Les troubles plus légers peuvent être traités par une modification du rythme de vie ou des médecines douces comme l'homéopathie, la sophrologie, la phytothérapie ou encore l'acupuncture. Pour favoriser le sommeil, on recommande aussi de se dépenser au cours de la journée : une simple marche rapide d'une demi-heure peut suffire, à défaut de sport. En revanche, mieux vaut ne pas pratiquer d'activité dans les 3 heures qui précèdent le coucher, au risque de produire des effets inverses.

I.

Comprendre le sommeil

Le sommeil est un état physiologique nécessaire à l'homme pour être en bonne santé. En moyenne, un homme devrait dormir 8 heures par nuit, soit un tiers de sa journée, pour régénérer sa forme physique et mentale.
Le sommeil est en outre caractérisé par des modifications physiologiques comme la sécrétion d'hormones spécifiques ainsi qu'une diminution du tonus musculaire, du rythme cardiaque et de la température du corps. Comme toute activité corporelle, le sommeil est régi par le cerveau, qui présente une activité différente en fonction des cycles.

Par ailleurs, le sommeil fait partie du rythme circadien, c'est-à-dire un rythme biologique qui se définit sur une période de 24 heures. Constitué de deux phases, celle d'éveil pendant la journée et celle de sommeil pendant

la nuit, il décrit l'alternance du rythme biologique entre ces deux phases. Ainsi, un décalage dans le rythme circadien peut provoquer des perturbations des phases d'éveil et de sommeil. Par exemple, la durée du sommeil peut être moins longue à cause d'un décalage horaire. Le manque de sommeil accumulé est aussi appelé « dette de sommeil ». Plusieurs nuits sont alors nécessaires pour renflouer cette dette.

Si des troubles persistent, des traitements permettent d'aider les personnes à retrouver un sommeil réparateur.

L'importance du sommeil

Nous dormons pour nous réparer durant la nuit des incidents physiques ou psychologiques quotidiens. C'est pour cette raison que le sommeil est dit réparateur : il permet de maintenir un équilibre autant physique que mental. Il sert aussi à assimiler ce que l'on a appris durant la journée, favorisant ainsi l'apprentissage et la mémoire. La sensation de fatigue ressentie en fin de journée et nous indiquant qu'il est temps de se coucher est induite via la production d'hormones régulatrices de l'éveil et du sommeil. D'autres, comme les hormones de croissance, sont aussi sécrétées durant la nuit.

Le sommeil présente plusieurs bienfaits pour notre corps et notre esprit. En position allongée, les muscles ne sont pas sollicités. Ainsi, les différents membres du corps peuvent se relaxer et les tensions musculaires s'évacuer. Le cerveau, lui, profite de ce « repos musculaire » pour intensifier le renouvellement cellulaire de la peau, des os et des muscles. Les connexions cérébrales, affaiblies durant le jour, sont aussi régénérées durant la nuit.

À noter : *le seul inconvénient des réveils lumineux est qu'ils prennent du temps. Le mieux est de combiner un réveil lumineux et un réveil sonore, le premier anticipant d'un quart d'heure le second. Quand la sonnerie retentit, le réveil est beaucoup moins pénible.*

Ensuite, la température du corps diminuant au cours de la nuit, prendre une bonne douche chaude le matin quand on se réveille, suivie d'un jet un peu plus froid, permet de stimuler le corps. De plus, durant le sommeil, on a tendance à transpirer et donc à perdre de l'eau. Il est alors conseillé de boire un grand verre d'eau tiède au réveil. Cela réhydrate le corps et favorise le transit intestinal.

Enfin, un petit-déjeuner complet permet de prendre des forces pour la journée. Même en dormant, le corps utilise de l'énergie pour continuer à fonctionner (respiration, cerveau, cœur). Il est alors important de recharger son corps en énergie. Pour cela, mieux vaut privilégier le pain complet, les céréales non raffinées, la confiture, le miel, les fruits, le lait et les œufs.

Dormir

Le sommeil est avant tout conditionné par notre hygiène de vie. C'est pourquoi il convient d'abord d'adopter un régime alimentaire équilibré pour s'assurer un sommeil stable et régulier. Ainsi, on recommande de consommer moins de plats gras, riches en sucre et copieux, mais aussi d'éviter les boissons excitantes avant le coucher comme le café, le thé, le chocolat chaud. Mieux vaut également privilégier des repas équilibrés avec des crudités, des légumes, du poisson, de la viande blanche, et boire des tisanes à base de plantes qui aident à digérer, à se calmer et à s'endormir.

Il est également important d'être régulier dans ses heures de coucher et de réveil, même le week-end. Et si une dette de sommeil s'est accumulée, il ne faut pas hésiter à dormir plus longtemps pendant quelques jours pour récupérer les heures manquantes. On conseille aussi de faire des siestes durant la journée après le déjeuner ou durant le week-end.

À noter : *une sieste de 20 minutes par jour suffit à revigorer le corps et la tête.*

Enfin, certaines personnes ont du mal à s'endormir et à rester endormies à cause de problèmes au travail, au sein de la famille ou dans leurs relations sociales. Dans ce cas, il faut essayer d'isoler le problème pour le résoudre soit en faisant un travail sur soi, soit en consultant un médecin ou un psychologue. Être détendu et calme est une des clés essentielles pour bien dormir.

Se réveiller

Se réveiller est la première action en sortant du sommeil. Il est donc important de faire les bons gestes pour que ce moment ne soit pas redouté.

Tout d'abord, le sommeil est régulé par la sécrétion d'hormones dans le sang. Cette dernière est dépendante des conditions environnantes, c'est-à-dire une luminosité intense ou une obscurité. En effet, une forte luminosité signale au corps qu'il doit rester éveillé. C'est pourquoi des simulateurs d'aube sont utilisés par les personnes ayant des difficultés à se réveiller : l'intensité lumineuse augmente graduellement pour atteindre un maximum permettant un réveil plus naturel. Ces réveils ont prouvé leur efficacité pour des personnes présentant des troubles de dépression saisonnière dus au changement d'heure. La lumière naturelle ou artificielle est le meilleur moyen pour se réveiller, donc pour conserver tout le capital sommeil acquis pendant la nuit.

Les cycles du sommeil

L'activité du cerveau et du corps est permanente au cours de la journée : le cerveau est stimulé par l'environnement extérieur comme la lumière, et le corps est sollicité par les mouvements quotidiens comme la marche. Cette phase durant la journée est appelée « phase d'éveil ». Le cycle de sommeil se compose ensuite de deux phases. La première correspond au « sommeil

lent », elle permet au corps de se reposer et d'évacuer les tensions accumulées durant la journée. L'activité physiologique du corps et du cerveau diminue au cours de quatre stades distincts. La seconde phase est le « sommeil paradoxal », qui dure entre 15 et 20 minutes, et est caractérisée par une activité cérébrale intense similaire à l'activité durant la phase d'éveil. Bien que la personne soit endormie, le cerveau est paradoxalement très actif, d'où son appellation.

Éveil

Durant la journée, le cerveau et le corps sont en activité constante : ils sont en éveil. Les muscles du corps sont sollicités pour marcher, taper à l'ordinateur, ouvrir une porte ou tenir un sac. Leurs contractions nécessitent de l'énergie produite tout au long de la journée par les cellules. Le cerveau est, lui aussi, actif en permanence. Durant l'éveil, son activité neuronale est maintenue grâce à des stimulations provenant de l'environnement extérieur comme la lumière. Des stimulations internes, comme la sécrétion de certaines molécules, permettent aussi de maintenir l'éveil.

La sérotonine est un neurotransmetteur sécrété par le cerveau pour maintenir la phase d'éveil. Elle joue aussi un rôle important dans l'endormissement. En effet, la diminution du taux de sérotonine contribue à atteindre la phase de somnolence, juste avant le sommeil. De plus, elle permet de synthétiser la mélatonine. Souvent appelée hormone du sommeil, la mélatonine régule les phases du sommeil. Elle est nécessaire pour obtenir un sommeil de qualité.

Sommeil lent

Divisé en quatre stades distincts, le sommeil lent est la première phase, il permet au corps de se reposer. C'est pourquoi l'activité physiologique du corps et du cerveau diminue.

Le sommeil lent est décrit par des modifications de l'activité physique et cérébrale. Afin d'étudier ces modifications, la réponse cérébrale est enregistrée pour chaque stade, puis apparaît sous forme d'onde électrique caractérisée par un rythme (ou fréquence) et une amplitude. Ces caractéristiques sont différentes en fonction des stades.

La durée du sommeil lent dans un cycle du sommeil est de 60 à 75 minutes. Durant cette période, les muscles du corps se relâchent, le corps utilise moins d'énergie, et la température corporelle peut doucement baisser, de même que le rythme cardiaque et respiratoire. Cette baisse d'activité physique se traduit également par une baisse de l'activité cérébrale : les ondes électriques du cerveau ralentissent pour donner un rythme plus calme. Par conséquent, le sommeil lent est aussi appelé « sommeil calme à ondes lentes ». Il est possible de rêver durant cette phase, mais les expériences ont montré que les personnes se souvenaient rarement du rêve.

En outre, le sommeil lent est divisé en quatre stades présentant chacun des caractéristiques différentes, il s'agit de l'endormissement, du sommeil léger, du sommeil profond et du sommeil très profond.

- Stade 1 : la phase d'endormissement est la transition entre l'éveil et le sommeil. Le corps est en position allongée, les muscles sont détendus et les yeux fermés. Le rythme cérébral ralentit par rapport au rythme cérébral de l'éveil. Les stimulations extérieures sont diminuées, mais encore perçues par le corps. Le sommeil peut alors s'interrompre facilement durant cette phase qui dure de 3 à 12 minutes.

- Stade 2 : la phase du sommeil léger est caractérisée par une réponse cérébrale ralentie par rapport au stade de l'endormissement. L'amplitude de la réponse est augmentée et décrit une éventuelle réponse à des stimulations extérieures sans pour autant réveiller le dormeur. Cette phase dure en général 10 à 20 minutes.

- Stade 3 : le sommeil profond est la phase de transition entre le sommeil léger où on entend encore des bruits de l'extérieur, et le sommeil profond où l'activité cérébrale est la plus réduite. Durant cette phase, qui dure environ 10 minutes, le dormeur ne se réveille plus à cause des stimulations extérieures.
- Stade 4 : le sommeil très profond est la phase durant laquelle la réponse cérébrale est la plus lente avec une forte amplitude. Le corps et le cerveau sont au repos. C'est le moment pour le corps de faire une réserve d'énergie. Le sommeil très profond permet de récupérer physiquement.

Sommeil paradoxal

Le sommeil paradoxal est la phase la plus courte du cycle du sommeil : elle dure entre 15 à 20 minutes. Elle se caractérise par une activité cérébrale intense. En effet, contrairement au sommeil lent, les ondes du cerveau présentent un rythme accéléré et une amplitude très faible durant le sommeil paradoxal. Les muscles inertes, comme paralysés, et le mouvement oculaire rapide sont aussi caractéristiques. Le rythme des ondes électriques du cerveau durant le sommeil paradoxal est similaire au rythme durant la phase d'éveil. Bien que le corps soit inerte et que l'individu soit endormi, le cerveau est paradoxalement très actif.

Le sommeil paradoxal présente plus d'un paradoxe. Outre l'activité intense du cerveau, d'autres paramètres physiologiques sont modifiés : le rythme cardiaque et la respiration deviennent plus rapides et irréguliers que durant le sommeil lent ; de plus, la température du corps devient irrégulière et s'ajuste à la température ambiante. Pour être capable de maintenir ce rythme accéléré, le cerveau a besoin d'énergie sous forme d'oxygène. C'est pourquoi, durant le sommeil paradoxal, le cerveau utilise davantage d'énergie que durant la phase d'éveil.

Le sommeil paradoxal permet l'apparition de rêves très visuels durant le mouvement rapide des yeux. Les rêves du sommeil paradoxal diffèrent de ceux obtenus durant le sommeil lent. En effet, un individu se réveillant du sommeil paradoxal se rappellera souvent de son rêve. C'est d'ailleurs grâce aux rêves que les informations collectées durant la journée sont traitées et assimilées par le cerveau. Un équilibre se crée au niveau psychique en travaillant sur les émotions, l'apprentissage et la mémorisation.

Bien qu'il y ait une forte activité cérébrale durant le sommeil paradoxal avec une forte consommation en énergie, ce sommeil est essentiel pour le mental. En effet, contrairement au sommeil lent qui permet de récupérer physiquement, le sommeil paradoxal permet de récupérer mentalement.

Le rêve

Les rêves peuvent apparaître durant les deux phases du cycle du sommeil, mais le dormeur ne se souviendra pas de ses rêves au cours du sommeil lent, contrairement à ceux du sommeil paradoxal.

Une nécessité

Les rêves sont une représentation visuelle créée par le mental. Ils peuvent contenir différents éléments de la vie de tous les jours, de la veille, en passant par des souvenirs stockés dans la mémoire.

Bien que les histoires créées au cours des rêves puissent être dénuées de logique, elles permettent au dormeur de résoudre certains problèmes émotionnels, d'assimiler des informations acquises durant la journée, de « reconfigurer » des zones du cerveau pour en améliorer la mémoire. Ainsi, les rêves au cours du sommeil paradoxal sont essentiels pour maintenir un équilibre psychique et émotionnel. C'est d'ailleurs durant ce sommeil qu'on retrouve l'activité cérébrale la plus intense durant la nuit : le corps est au repos, mais le cerveau est pleinement actif.

Rêves anxiogènes

Que les rêves soient farfelus, féeriques ou anxiogènes, ils ont chacun un rôle dans le maintien de l'équilibre mental. C'est pourquoi il ne faut pas condamner le cauchemar et essayer de l'oublier à tout prix.

Le cauchemar apparaît pour différentes raisons : nous informer d'une situation stressante ou angoissante, signaler une décision qui s'avère mauvaise, montrer nos peurs cachées et nous aider à les affronter. Comme les rêves, les cauchemars nous aident à résoudre nos problèmes au quotidien ou antérieurs, qu'ils soient conscients ou inconscients.

Interprétation des rêves

La science des rêves est complexe, car encore mal comprise. Aucune technique ne permet d'ailleurs de vérifier et d'authentifier la signification d'un rêve. Cependant, leur interprétation est un sujet qui passionne les foules, les psychanalystes et plus récemment les scientifiques. Avec Sigmund Freud débute l'aventure de la science des rêves et de leur interprétation méthodique. Selon lui, le rêve désigne un désir d'ordre sexuel refoulé par l'individu. C'est ensuite le psychologue Carl G. Jung qui introduit l'idée que le rêve est indispensable à l'équilibre mental.

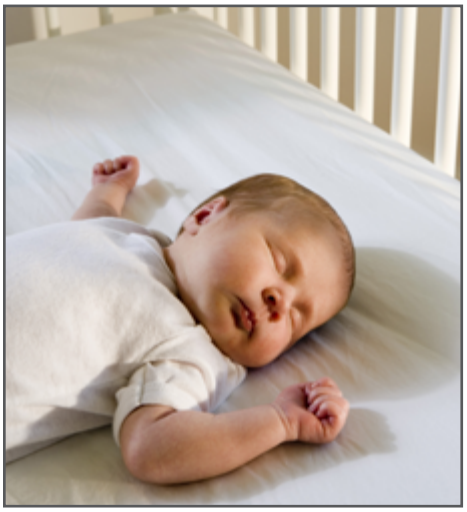
En comparant les détails de rêves de plusieurs volontaires avec les détails de la vie au quotidien de ces mêmes personnes, certaines significations ont pu voir le jour. Mais, il est important de noter que chaque personne est différente ainsi que son vécu. L'interprétation des rêves est alors spécifique à chaque cas. Néanmoins, l'étude des rêves a montré que certaines similitudes entre rêveurs peuvent avoir une signification commune. Par exemple, le fait de tomber indiquerait peut-être que l'on a l'impression de n'avoir plus de contrôle sur sa vie. À l'opposé, l'action de s'envoler serait un indice que l'on

se sent maître de sa vie. Interpréter les éléments d'un rêve permet de comprendre nos peurs, nos conflits intérieurs ou encore une situation qui nous met mal à l'aise.

L'évolution du sommeil avec l'âge

Le sommeil est nécessaire à tous les stades de la vie, mais il possède une fonction spécifique selon l'âge du dormeur.

Sommeil des nourrissons



Un nourrisson de moins de 3 mois dort en moyenne entre 16 et 17 heures par jour par périodes de 3 heures. La moitié correspond alors à un sommeil lent, ce qui permet la sécrétion des hormones de croissance, tandis que l'autre moitié correspond au sommeil paradoxal qui permet le développement de son système nerveux. La durée totale du sommeil au cours d'une journée jusqu'à l'adolescence varie ensuite selon l'âge. En moyenne, elle est de :

- 16 à 17 heures pour un bébé de 0 à 3 mois ;
- 15 heures pour un bébé de 3 mois à 1 an ;
- 12 heures pour un enfant de 1 à 3 ans ;
- 10 heures pour un enfant de 3 à 6 ans ;
- 9 heures pour un enfant de 6 à 15 ans.

Les quatre premières heures de sommeil d'un bébé font partie du sommeil lent. Le sommeil paradoxal, lui, survient en fin de nuit ; il est associé à des mouvements oculaires rapides avec une forte activité cérébrale. C'est pourquoi quand un bébé dort, ses paupières bougent rapidement. Le sommeil lent permet la sécrétion des hormones de croissance. Ces dernières sont principalement produites durant la nuit et sont essentielles pour le bon développement

de l'enfant. Le sommeil paradoxal représente 50 % du temps de sommeil d'un bébé. Cette phase de sommeil est aussi longue chez l'enfant afin que son système nerveux puisse se développer.

Jusqu'à l'âge de 6 ans, les enfants dorment plus qu'un adulte. Ils ont besoin de beaucoup de sommeil, et une nuit de 9 heures ne suffit pas. C'est pourquoi les siestes sont nécessaires pour compléter le temps de sommeil. Leur nombre varie en fonction de l'enfant. De manière générale, un enfant de moins de 1 an aura besoin de deux à trois siestes, tandis qu'une sieste d'environ 2 heures est préconisée pour un enfant de 2 ans. Il n'est pas nécessaire pour ce dernier de dormir plus longtemps, car cela pourrait perturber son sommeil durant la nuit.

Les bébés et les jeunes enfants ont besoin de beaucoup de sommeil pour se construire autant psychologiquement que physiquement. La survenue de troubles peut donc perturber la croissance normale d'un enfant. C'est pourquoi il est essentiel de les détecter au plus tôt. Les troubles du sommeil chez l'enfant proviennent à 75 % d'un environnement familial stressant ; les 25 % restant sont le plus souvent dus à des problèmes d'ordre médical, comme des coliques ou une poussée de dent. Les parents peuvent aussi, à leur insu, être la cause de ces troubles de sommeil en se précipitant vers l'enfant dès le premier gémissement. Dans de nombreux cas, ce dernier peut se rendormir tout seul.

Sommeil d'un adulte

D'une manière générale, l'adulte devrait dormir un tiers de son temps, soit environ 8 heures par nuit. Mais ce temps peut varier en fonction des besoins du dormeur. En pratique, le temps de sommeil moyen de l'adulte est de 6 h 58 en semaine et 7 h 50 le week-end, ce qui signifie que la plupart des personnes ont une dette de sommeil importante. Le sommeil est important pour l'adulte afin qu'il refasse une réserve d'énergie pour être efficace durant la journée : le sommeil lent lui permet de se reposer physiquement des tensions musculaires

accumulées durant la journée, et le sommeil paradoxal favorise le renouvellement cellulaire des organes et fortifie son système immunitaire. Le sommeil permet à l'adulte de reposer son corps et son esprit. Dans une première phase, il permet au corps de se détendre en diminuant le rythme du cœur et de la respiration ainsi qu'en abaissant la température du corps. Dans une seconde phase, le cerveau entre en activité intense afin de favoriser le renouvellement cellulaire de la peau, des os et des muscles. Il profite du corps au repos pour remplir les réserves d'énergie et fortifier son système immunitaire.

Les cycles du sommeil réparateur peuvent être perturbés par plusieurs facteurs autant psychologiques, physiques qu'environnementaux. Le sommeil étant essentiel pour l'équilibre physique et mental, il est important de déceler un trouble du sommeil afin de le soigner au plus tôt.

Sommeil d'une personne âgée

Le sommeil varie légèrement pour les personnes âgées (plus de 65 ans), qui dorment environ 6 heures par nuit. Le temps de sommeil est un peu plus court durant la nuit, mais des siestes durant la journée contribuent à un repos complet. Le cycle du sommeil est souvent entrecoupé de réveils. Ceci est expliqué par la diminution des sécrétions hormonales régulant le sommeil. Chez les personnes âgées, le sommeil profond est instable et plus court. Ce qui expliquerait pourquoi elles ont un sommeil plus léger la nuit, avec des phases de réveils.

Le sommeil des personnes âgées peut être perturbé par leurs habitudes de se coucher très tôt le soir. En effet, le rythme biologique tend à changer au cours de la vie. La production d'hormone est moindre avec l'âge, provoquant ainsi un déphasage de cycles du sommeil. Des maladies telles que l'arthrite, les problèmes de dos ou de respiration sont d'autres causes possibles de troubles du sommeil.

Pour aller plus loin

Astuces

Où faire dormir son enfant ?

Le sommeil est une préoccupation pour tous les parents, qu'il s'agisse du leur ou de celui de leurs enfants ! C'est d'ailleurs légitime, car bien dormir, c'est important pour préparer une longue journée et rester en bonne santé. Et pour y parvenir, le choix du lieu et du type de lit est primordial.

Tout petit, un nourrisson a besoin d'un lieu à sa mesure pour ne pas se sentir perdu. L'idéal est alors d'opter pour un couffin ou un berceau, qui peut d'ailleurs être déposé sur son futur lit. Certains parents choisissent de faire dormir leur nouveau-né dans la nacelle qui leur sert en voiture ; c'est possible si la literie et la nacelle sont en parfait état. D'autres ont un berceau ou un couffin de famille transmis de génération en génération. Dans ce cas, il est nécessaire de vérifier que ce berceau répond aux normes de sécurité. Entre autres, le bébé ne doit pas pouvoir glisser entre le matelas et le cadre du berceau ni se blesser. Il faut aussi veiller à ce que le matelas soit en parfait état. Les lits à barreau sont vraiment immenses pour un tout petit, mais vous pouvez poser un couffin dedans ou un réducteur de taille. Dans ce dernier cas, mieux vaut s'assurer qu'il est aux normes et ne présente pas de risques d'étouffement pour le bébé. Les lits neufs doivent notamment porter la mention « conforme aux normes de sécurité en vigueur » : NF EN 1130 pour les berceaux, NF S 54-001 pour les landaus, et NF EN 1466 pour les couffins.

Ensuite, on a souvent pour habitude de mettre les bébés dans un lit à barreaux quand ils atteignent 4 mois et commencent à se sentir à l'étroit dans le couffin. C'est tout à fait possible : choisissez dans ce cas un lit à multiples positions. Il vous permettra de ne pas vous faire mal au dos en allant chercher votre tout petit. Sachez toutefois qu'il existe une alternative intéressante au lit à barreaux, car de nombreux enfants se blessent, parfois gravement (avec traumatisme crânien), en tentant de sortir de leur lit. On trouve alors de petits lits, proches du sol, d'où l'enfant ne peut pas se blesser, et qui favorisent son autonomie. Un simple matelas par terre peut également suffire. De nombreuses pédagogies (montessori, emi, pickler...) préconisent notamment un lit au ras du sol, qui présente l'avantage de

permettre à votre bébé, après 6 mois, de développer progressivement son autonomie, à son rythme, en toute liberté, et d'aller se coucher quand il est fatigué et de jouer quand il est réveillé.

La plupart des parents choisissent ensuite un nouveau lit pour leur enfant vers 3 ou 4 ans ; cela coïncide parfois avec l'entrée à l'école maternelle. Il n'existe cependant pas de règle. Certains enfants ont hâte d'avoir un lit de grand, d'autres veulent rester dans leur lit de bébé. Il ne faut pas forcer les choses. Pensez également aux lits pour enfant qui ne font que 150 cm de long (et peuvent s'étendre pour éviter un nouvel achat). Les parents peuvent également opter pour des lits mezzanine, qui proposent des espaces de rangement ou de travail. C'est très pratique. Toutefois, attendez que votre enfant soit suffisamment agile (notamment s'il se réveille la nuit) et veillez à ce que les plus petits n'y montent qu'en toute sécurité.

Par ailleurs, les premiers mois, la plupart des professionnels recommandent aujourd'hui de garder le bébé dans la chambre des parents, afin d'être plus vite alertés en cas de gêne respiratoire ; cette pratique peut réduire les risques de mort subite du nourrisson. Elle permet aussi de réagir vite aux pleurs et demandes du nourrisson, ce qui augmente son sentiment de sécurité et facilite la mise en place de son attachement, ainsi que son bon développement. Ensuite, pour savoir à quel âge un enfant doit dormir dans sa propre chambre, il n'y a pas de règle. Les pédopsychiatres ne sont pas tous d'accord sur la question. Pendant des siècles, les enfants ont dormi contre ou à côté de leurs parents. Il n'y a donc rien de mal à avoir son enfant dans sa chambre. Certains enfants ont besoin de calme et se trouveront très bien à distance, où rien ne vient les perturber. ; d'autres, au contraire, seront rassurés par une présence humaine à leurs côtés. Ainsi, certains enfants seront moins réveillés la nuit s'ils sont seuls, tandis que pour d'autres, ce sera l'inverse.

Comment se réveiller correctement ?

Si bien dormir est important, il est tout aussi nécessaire de bien se réveiller pour tirer profit de la nuit qu'on vient de passer. De nombreux facteurs rentrent en ligne de compte pour bien se réveiller, mais il est possible de mettre toutes les chances de son côté pour être rapidement opérationnel.

Pour bien se réveiller, il faut d'abord bien dormir. On estime qu'il faut 8 h de sommeil à un homme adulte, mais cette valeur est extrêmement variable d'une personne à l'autre. Quoi qu'il en soit, prévoyez, en fonction du temps de sommeil

dont vous avez besoin, d'adapter l'heure de votre coucher. L'idéal est d'avoir mangé environ 3 h avant de se coucher. Il est également préférable de préparer toutes les affaires dont vous aurez besoin le lendemain matin. Si vous avez des choses importantes à faire (et si elles ne peuvent pas être faites la veille au soir), notez-les pour le lendemain matin afin de vous endormir l'esprit tranquille.

Ensuite, il est important de se réveiller doucement pour ne pas stresser son organisme. Pour cela, évitez les sonneries de réveil stridentes, ne vous levez pas d'un bond dès que le réveil se déclenche et n'allumez pas tout de suite la lumière. Pour vous réveiller en douceur, programmez si vous le pouvez une musique douce, et dans la mesure du possible, mettez une lumière faible en utilisant une lampe à lumière tamisée, en vous servant d'un simulateur d'aube ou d'un variateur de lumière, ou simplement en entrebâillant les volets. Lorsque le réveil se déclenche, prenez aussi le temps de sortir complètement de vos rêves (cela peut prendre 2 ou 3 minutes). Néanmoins, sachez que l'idéal reste de se passer de réveil en parvenant à programmer son inconscient sur l'heure à laquelle on souhaite s'éveiller.

Dans un autre temps, faites quelques étirements dans le lit pour réveiller votre corps. En position allongée, ramenez vos genoux sur votre poitrine en les tirant avec les mains, rallongez les jambes, puis répétez l'opération un genou après l'autre. Inspirez profondément et étirez tranquillement vos bras et vos jambes en respirant profondément. Vous pourrez alors vous lever lentement. On recommande aussi de boire un grand verre d'eau au levé et de prendre une douche légèrement chaude, voire tiède. La dernière étape consiste alors à petit-déjeuner : dans la mesure du possible, mangez, entre autres, des fruits frais de saison.

Comment avoir un bon rythme de sommeil ?

Si vous vous réveillez le matin en forme et que cette forme tient toute la journée, vous avez sans doute déjà trouvé votre rythme de sommeil sans le savoir ! Continuez sans rien changer. Si au contraire, vous ne vous sentez jamais reposé en vous réveillant et que, dans la journée, vous connaissez des moments de somnolence, des troubles de la concentration, une irritabilité, peut-être faut-il revoir votre rythme pour trouver celui qui vous conviendra le mieux.

Pour bien dormir, la première chose à faire est d'écouter son corps et de lâcher prise. C'est pourquoi on recommande d'aller se coucher dès que les signes annonciateurs du sommeil surviennent : bâillements, étirements, paupières lourdes… Il

faut aussi essayer de repérer combien de temps on met à s'endormir : 15 minutes devraient suffire. Le week-end, il est aussi possible de ne pas mettre de réveil et de voir à quelle heure on se réveille sans se sentir encore fatigué.

Une deuxième astuce consiste à trouver un petit rituel pour amorcer l'endormissement (boire une tisane, se laver les dents, lire un chapitre, etc.), puis de faire ce test plusieurs jours d'affilée pour affiner son calcul. Ces essais doivent se faire dans une période calme (sans stress, sans problèmes particuliers, sans grands changements prévus…), car ces variables jouent beaucoup sur la qualité du sommeil.

Sachez également que nous ne sommes pas tous égaux devant le sommeil : il existe des petits, des moyens et des grands dormeurs. La durée moyenne de sommeil est de 7-8 heures, cependant, vous pouvez avoir besoin de plus ou de moins de sommeil. Il est donc essentiel de s'écouter, vous êtes le seul à savoir si, au lever, votre corps a correctement rechargé ses batteries pendant la nuit. Dans l'idéal, votre durée de sommeil en minutes doit être un multiple de 90. En effet, 90 minutes correspondent à la durée d'un cycle de sommeil et mieux vaut vous réveiller en fin de cycle au risque de ne pas vous sentir reposé.

Pourquoi nous souvenons-nous de nos rêves ?

Les scientifiques ont une certitude : nous rêvons tous. Toutefois, nous ne nous souvenons pas toujours de nos rêves une fois éveillés. Y a-t-il une raison à cela ? C'est ce que des chercheurs du centre de recherche en neurosciences de Lyon ont tenté de découvrir.

L'étude, menée sur 36 personnes, repose sur un procédé appelé électro-encéphalographie, qui consiste à mesurer l'activité électrique au sein du cerveau d'un individu. L'activité électrique des cerveaux des sujets a été mesurée pendant qu'ils écoutaient un fond musical ; de temps en temps, leur propre prénom était prononcé. Ces expériences ont été menées à la fois sur des périodes d'éveil et de sommeil. À l'issue de cette expérience, deux catégories de sujets sont apparues : les premiers ont été surnommés « mémorisateurs forts », parce qu'ils se souvenaient de leurs rêves presque tous les jours ; les seconds ont été surnommés « mémorisateurs faibles » parce qu'ils ne mémorisaient leurs rêves qu'une ou deux fois par mois. Il a ainsi été observé qu'un sommeil léger était plus propice à la mémorisation des rêves. D'après l'étude, les mémorisateurs forts verraient leur attention plus facilement détournée par des perturbations extérieures que celle des mémorisateurs faibles : attentifs à tous les détails de leur environnement,

ils ne feraient pas abstraction des perturbations extérieures et seraient plus à même de se déconcentrer. Cette propension à se laisser distraire serait l'un des facteurs en cause dans la forte mémorisation des rêves. En effet, les personnes qui se souviennent fréquemment de leurs rêves ont une organisation cérébrale fonctionnelle particulière qui se caractérise par une vigilance accrue. Cet état est observable pendant le sommeil comme pendant la veille. Il semblerait que cette configuration cérébrale favorise la production du rêve et/ou sa mémorisation.

L'étude a également fait apparaître, entre les mémorisateurs forts et faibles, une différence de la qualité du sommeil : les forts cumulent en moyenne 15 minutes d'éveil au cours de la nuit, tandis que les faibles se réveillent en moyenne 5 minutes par nuit. Or, plus on se réveille dans la nuit, plus on est à même d'être coupé « en cours de rêve », donc de s'en souvenir. Depuis les années 1970, il est établi que le cerveau ne peut stocker aucune nouvelle information dans la mémoire à long terme pendant le sommeil. Ainsi, un rêve doit être suivi d'une période d'éveil pour être mémorisé. Les micro-réveils, par exemple dus à des perturbations sonores, comme c'est le cas dans cette expérience, permettent aux mémorisateurs forts de mieux se rappeler de leurs rêves.

Questions/réponses de pro

Sommeil de jour vs sommeil de nuit

Je travaille de nuit et, de ce fait, dors surtout en journée. Je voudrais savoir si cela peut avoir des conséquences sur ma santé. Les deux sommeils se valent-ils ?

Question de Sibi

Réponse de Pédébé

Un tel décalage de l'horloge biologique peut engendrer une fatigue difficile à récupérer, des troubles du sommeil et peut être source de maladies et/ou d'accidents au travail.

Troubles du sommeil chez un enfant de 11 ans

J'ai besoin de conseils, car je ne sais plus quoi faire avec ma fille de 11 ans qui a de très sérieux problèmes d'endormissement (depuis ses 7 ans). Elle se lève au moins dix fois le soir et cela peut durer jusqu'à 2 h du matin. Nous avons tout

essayé : la laisser lire dans son lit plus tard, discuter avec elle, se fâcher, l'homéopathie et autres traitements à base de plantes. C'est une petite fille anxieuse qui retarde au maximum l'heure d'aller se coucher et qui maintenant le redoute.

Que me conseillez-vous ?

Question de Swapou

Réponse de Lili36

Ces troubles de l'endormissement ne sont sûrement pas anodins, il doit y avoir une cause.

Vous dites que cela dure depuis ses 7 ans, y a-t-il eu des changements ou événements marquants dans la vie de votre fille ces dernières années ? Décès, naissance, divorce ou séparation, déménagement, problèmes à l'école ? En avez-vous discuté avec votre fille ? Lui avez-vous demandé si elle était angoissée ou préoccupée ?

Si vous ne trouvez rien, je vous invite à consulter le pédiatre ou médecin traitant de votre fille. Vous pourrez en parler ensemble et il/elle arrivera à mettre le doigt sur ce qui bloque votre fille.

Respiration et rythme cardiaque pendant le sommeil

Pourquoi le rythme respiratoire et le rythme cardiaque changent-ils pendant notre sommeil ?

Question de Raphaël2603

Réponse d'Henri Cukier

Parce que l'organisme a besoin de recharger ses batteries. Il y a d'autres rythmes qui se modifient, on peut même dire tous les rythmes.

Par exemple, le cerveau passe de 40 hertz à l'état de veille à 4-5 hertz pendant le sommeil profond ; soit 10 fois moins !

On digère moins vite aussi. C'est pourquoi il vaut mieux manger léger le soir.

II.

Les troubles du sommeil

Le sommeil est récupérateur quand un individu dort en moyenne 8 heures par nuit, même si cette durée peut varier d'une personne à l'autre. Un trouble du sommeil apparaît quand la qualité ou la durée du sommeil sont altérées. Les trois troubles les plus rencontrés sont alors la dyssomnie (insomnie, décalage horaire, etc.), l'hypersomnie et la parasomnie.

Les personnes atteintes d'hypersomnie dorment au minimum 10 heures et présentent de nombreuses périodes de somnolence durant la journée. Bien que le temps de sommeil soit important, il n'est pas pour autant récupérateur. C'est pourquoi, dans la majorité des cas, elles subissent plusieurs phases

d'endormissement totale ou partielle durant la journée. On parle alors de « somnolence diurne ». Parmi les troubles du sommeil hypersomniques, on recense notamment l'apnée du sommeil, le ronflement, la narcolepsie, la fatigue chronique et le trouble du rythme circadien. Enfin, la parasomnie se caractérise par un sommeil altéré par des événements souvent agités : cauchemars, terreurs nocturnes, somnambulisme. Son origine peut être psychologique, physiologique ou pathologique.

Les origines des troubles du sommeil

Les causes des troubles du sommeil peuvent être psychiatriques, psychologiques, physiologiques, liées à l'environnement ou à l'hygiène de vie…

Causes connues

Les causes des troubles du sommeil sont diverses et peuvent provenir de troubles médicaux sévères ou simplement d'une mauvaise hygiène de vie. Elles sont présentées dans le tableau ci-dessous.

Causes	Psychiatriques et psychologiques	Physiologiques	Environnementales	Hygiène de vie
Signes	• Stress post-traumatique, choc émotionnel • Trouble de l'humeur : dépression, anxiété	• Maladies : origine virale, neurologique, cancer, etc. • Fièvre, migraine, dette de sommeil, fatigue chronique, apnée du sommeil • Pour les apnées et le ronflement : affaissement des parois de la gorge, langue trop grosse, relâchement de la langue, surpoids, congestion nasale	• Bruit (ronflement du conjoint, appartement mal isolé) • Stress quotidien • Mauvaise literie • Ronflement	• Horaire de travail (travail de nuit, travail posté), vie nocturne festive, décalage horaire, activité physique trop intense • Alimentation trop riche, consommation d'excitants • Médicaments : hypnotiques, psychotropes

Causes non expliquées

Certains troubles du sommeil ne peuvent toutefois pas encore être médicalement expliqués.

Plusieurs hypothèses évoquent des dysfonctionnements du système nerveux comme dans le cas des insomnies primaires, du somnambulisme, de la narcolepsie, des terreurs nocturnes.

La dyssomnie

Les facteurs provoquant des dyssomnies sont multiples, ils peuvent provenir de l'environnement (bruit, stress, mauvaise literie) ou de l'hygiène de vie (travail de nuit, alimentation trop riche, consommation d'excitants, décalage horaire) de la personne atteinte. Elles peuvent aussi être la conséquence ou le symptôme d'une maladie comme la dépression, la narcolepsie, les jambes sans repos ou l'arthrite.

Insomnie

L'insomnie est un trouble du sommeil qui touche les personnes de tout âge. Elle fait partie de la catégorie des dyssomnies avec le décalage horaire. C'est le trouble du sommeil le plus fréquent chez l'adulte, elle touche un tiers de la population ; l'insomnie sévère touche, elle, 9 % de la population.

L'insomnie est définie par une incapacité à s'endormir à l'heure du coucher, à se rendormir une fois réveillé durant la nuit et à rester endormi au cours de la nuit. Elle empêche une personne d'avoir un sommeil de quantité et de qualité suffisantes. Le sommeil n'est plus récupérateur et la personne ressent une fatigue ou une somnolence durant la journée. L'insomnie peut être primaire ou secondaire, sachant que l'insomnie secondaire est la conséquence d'autres facteurs perturbateurs pouvant être physiologiques (maladies : jambes sans

repos, arthrite), psychologiques (dépression, anxiété, traumatisme) et environnementaux (bruit, stress quotidien, hygiène de vie). L'insomnie primaire est, elle, d'origine inconnue.

Certaines insomnies peuvent être occasionnelles ou chroniques et durer plusieurs mois. Comme elles ont une origine différente en fonction de la santé physique et psychologique d'un individu, la prise en charge est à considérer au cas par cas. Certains traitements non médicamenteux permettent notamment de sortir de ce cercle vicieux, comme des exercices de relaxation, la médecine douce, un changement de l'alimentation, une cure de sommeil. D'autres traitements, comme une thérapie, permettront aux insomniaques chroniques de trouver le problème sous-jacent à leur insomnie.

Décalage horaire, ou « jet lag »

Un individu sait naturellement quand son corps est prêt au sommeil grâce à son horloge biologique, régulée par la sécrétion de différentes hormones. Cette même sécrétion est dépendante des conditions dans lesquelles se trouve cet individu, s'il fait jour ou nuit. Après un vol d'avion d'une durée de 6 heures, on se trouve dans un autre fuseau horaire. Or, le corps est encore à l'ancien : c'est alors que la fatigue et les somnolences apparaissent à des heures inhabituelles, comme en plein milieu de l'après-midi. Le fait que l'horloge biologique ne soit pas réglée au nouveau fuseau horaire provoque le syndrome du décalage horaire, aussi appelé « jet lag ». Les symptômes varient en fonction des personnes. Certaines y sont moins sensibles que d'autres, mais les signes les plus fréquents sont une fatigue à des heures inhabituelles, des insomnies, des troubles de l'humeur, de concentration et de l'appétit.

Le décalage horaire n'est pas une maladie et il n'y a donc pas de traitements spécifiques. Cependant, certaines recommandations permettent d'atténuer ce syndrome : adapter l'heure des repas au nouveau fuseau, décaler légèrement

l'heure de son coucher dans le sens du décalage horaire quelques jours avant son départ, éviter de consommer et boire des produits excitants. Attention à la prise de somnifères, qui peut faciliter le sommeil de la première nuit du séjour, mais peut aussi affaiblir les capacités de concentration.

L'hypersomnie

Les hypersomnies sont des troubles résultant en un excès de sommeil, puisque les personnes atteintes dorment au minimum 10 heures par nuit et présentent de nombreuses périodes de somnolence durant la journée. Bien que le temps de sommeil soit important, il n'est pas pour autant récupérateur. C'est pourquoi, dans la majorité des cas, les personnes subissent plusieurs phases d'endormissement totale ou partielle durant la journée : c'est ce qu'on appelle la somnolence diurne. Il existe en outre plusieurs troubles du sommeil appelés hypersomnie : apnée du sommeil, ronflement, narcolepsie, fatigue chronique et trouble du rythme circadien.

Ce trouble peut provenir de facteurs environnementaux (ronflement du conjoint, bruit, décalage horaire) ou physiologiques (apnée du sommeil, fatigue chronique, dette de sommeil), de maladies (narcolepsie, cancer), ou de problèmes psychiatriques (dépression, trouble de l'humeur). L'hypersomnie est un trouble du sommeil difficile à gérer pour la personne atteinte, car les symptômes affectent sa qualité de vie : une somnolence diurne, une fatigue constante, des troubles de l'humeur, une baisse de la vigilance.

Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est un trouble très fréquent chez l'homme. Ses conséquences sur la santé sont souvent négligées. Aussi appelée apnée obstructive du sommeil, c'est un trouble de la respiration. Une apnée est définie comme un arrêt de la respiration pendant 10 à 30 secondes. Elle survient souvent chez les ronfleurs.

Un cycle qui se répète tout au long de la nuit s'établit en commençant par la respiration normale, suivie par le début du ronflement, puis par l'obstruction des voies respiratoires entraînant une apnée. L'apnée du sommeil est provoquée par l'obstruction des voies respiratoires.

Plusieurs facteurs peuvent induire cette obstruction : un affaissement des parois de la gorge, une langue trop grosse ou un relâchement de langue en direction de la gorge, des tissus gras souvent présents chez les obèses.

L'arrêt de la respiration à répétition durant le sommeil a, en outre, des conséquences importantes sur la santé. L'apnée pousserait le cœur à travailler plus intensément afin de continuer à distribuer l'oxygène dans le corps. Ce travail supplémentaire aurait pour conséquence de l'affaiblir, d'où une augmentation des risques d'accident cardiovasculaire. Les interruptions à répétition empêchent aussi le sommeil d'être profond et donc récupérateur. C'est pourquoi les personnes atteintes présentent souvent des symptômes de somnolence diurne. La vigilance et l'humeur en sont ainsi directement affectées.

Les traitements de l'apnée du sommeil sont proposés en fonction de la santé physique du patient et de la nature de l'apnée. Pour les personnes présentant un surpoids, un régime permet de diminuer la masse graisseuse et d'éviter ainsi l'accumulation de tissus gras pouvant obstruer la gorge. La diminution de prise d'alcool et de somnifères est conseillée. Pour les personnes qui obstruent leurs voies respiratoires à cause de leur langue, un appareil dentaire peut être porté durant la nuit. Il maintient la langue et la mâchoire de telle sorte que les voies respiratoires restent dégagées.

Un appareil respiratoire sous forme de masque est également employé : il applique une pression positive constante dans les voies respiratoires ; cette pression empêche les voies de se refermer. Enfin, la chirurgie est une solution pour enlever les tissus qui bloquent les voies respiratoires ; elle a un taux de réussite de 50 %.

Ronflement

Le ronflement est un trouble du sommeil pour la personne qui ronfle et les personnes qui dorment à côté. Le ronflement correspond au bruit très fort et saccadé qu'un dormeur émet quand il respire durant son sommeil. C'est le résultat de l'obstruction des voies respiratoires. Contrairement à l'apnée du sommeil, l'air circule toujours dans la gorge, mais difficilement. C'est pourquoi on entend parfois les ronfleurs siffler durant la nuit. Le ronflement est causé par le relâchement de tissus de la gorge, qui rend difficile le passage de l'air à chaque inspiration. Plusieurs facteurs peuvent en être à l'origine : un relâchement des parois de la gorge ou de la langue en arrière de la gorge, une congestion nasale, la consommation d'alcool ou la prise de somnifères.

La qualité du sommeil d'un ronfleur n'est pas suffisante pour que le sommeil soit récupérateur. Le passage difficile de l'air dans les voies respiratoires demande beaucoup plus d'énergie au corps pour respirer. De plus, cela fait travailler le cœur de façon plus intense, pouvant causer un affaiblissement cardiaque avec les risques associés. Le ronfleur est souvent fatigué durant la journée avec des épisodes de somnolences.

Les ronflements peuvent aussi être une source de trouble du sommeil pour les personnes dormant à proximité, les empêchant ainsi de bénéficier d'un sommeil profond.

Somnolence diurne

La somnolence diurne touche 5 % de la population. Elle se caractérise par un excès de sommeil durant la journée. Certaines personnes éprouvent des phases d'endormissement alors que d'autres s'endorment totalement. La durée de somnolence peut ainsi varier selon la gravité du trouble : elle peut être de quelques secondes à 30 minutes.

Des soucis médicaux ou la conséquence d'autres troubles du sommeil peuvent être la cause d'une somnolence diurne. Lorsqu'elle est occasionnelle, elle peut être due à une mauvaise nuit de sommeil, à une dette de sommeil ou à un stress temporaire. Lorsqu'elle est excessive, elle est le symptôme de troubles du sommeil sévères comme la narcolepsie ou l'apnée du sommeil. La somnolence diurne peut aussi être d'origine inconnue.

La somnolence diurne affecte la qualité de vie des personnes atteintes. Les symptômes sont une fatigue durant la journée, une baisse de la vigilance, des troubles de l'humeur, des risques de se blesser en tombant subitement dans une crise de sommeil.

Narcolepsie

La narcolepsie est un trouble conduisant à un excès de sommeil incontrôlable. C'est une maladie neurologique très rare caractérisée par une hypersomnie diurne (plusieurs phases incontrôlables de sommeil durant la journée, pouvant durer de quelques minutes à 1 heure), une cataplexie (perte subite du tonus musculaire en réponse à une émotion vive ; la cataplexie peut arriver aléatoirement durant la journée, le narcoleptique reste éveillé et conscient, mais sans pouvoir réagir physiquement), des hallucinations (elles apparaissent uniquement durant la phase d'endormissement ou de réveil), et une paralysie du sommeil (incapacité à bouger qui se manifeste en phase d'endormissement ou de réveil).

L'origine de la narcolepsie n'est pas encore identifiée. On sait que c'est une maladie qui touche le système nerveux, mais les clés de son mécanisme sont encore à résoudre. La narcolepsie serait d'origine génétique. Cependant, d'autres causes pourraient la déclencher : stress, traumatisme, dépression, choc émotionnel. Les symptômes soudains peuvent en outre entraîner des situations dangereuses pour le narcoleptique ou son entourage. La perte

du tonus musculaire peut aboutir à des chutes dans de multiples situations (rue, magasin, escalier). Les somnolences à répétition au cours de la journée rendent aussi le travail difficile, voire impossible.

Comme la narcolepsie est une affection neurologique, l'absorption de médicaments pour stimuler le système nerveux est un traitement envisageable. Les molécules stimulantes sont le modafinil, le méthylphénidate, la méthamphétamine. Des médicaments antidépresseurs peuvent aussi être efficaces pour traiter le symptôme de la cataplexie. En parallèle, un changement d'hygiène de vie montre des résultats intéressants chez certains patients. En particulier, l'organisation de l'emploi du temps en incluant des siestes de 20 minutes.

Fatigue chronique

La fatigue chronique est une maladie qui présente une lourde fatigue associée à des symptômes secondaires. Aussi appelée encéphalomyélite myalgique, c'est une maladie neurologique encore mal connue et mal expliquée. Elle peut toucher toutes les catégories d'âge et de personne. Le diagnostic est difficile, car il faut distinguer la fatigue occasionnelle de la fatigue chronique. À cela s'ajoute une multitude de symptômes secondaires pouvant être communs à d'autres maladies ou troubles du sommeil, comme des douleurs musculaires, des difficultés de concentration, une fatigue généralisée, un sommeil non récupérateur.

La fatigue chronique étant mal connue, ses causes restent difficiles à préciser. L'origine virale est une explication possible. En effet, une infection virale entraîne souvent une forte fatigue, mais uniquement durant la période d'infection. La fatigue chronique pourrait alors venir d'un dysfonctionnement du mécanisme de défense du système immunitaire.

À noter : *bien que les symptômes se ressemblent, il ne faut pas confondre la fatigue chronique avec la fatigue due à une carence alimentaire (manque de*

fer, de vitamine, etc.). En cas de grande fatigue, une prise de sang prescrite par le médecin permettra de détecter s'il s'agit d'une carence, et d'y remédier avec le régime adapté.

Les personnes atteintes de fatigue chronique doivent changer leur rythme de vie à cause de la fatigue généralisée dont elles sont touchées. Toute activité devient plus difficile, voire impossible (sorties, sport, travail). Outre l'impact physique, les conséquences psychologiques sont à prendre au sérieux. Les personnes peuvent se sentir isolées par leur incapacité à travailler ou à suivre une activité physique ou culturelle. D'autant plus que les origines du trouble ne peuvent être expliquées clairement.

Comme la maladie est encore peu comprise, aucun traitement spécifique n'a encore été développé. Cependant, il est possible de traiter les symptômes secondaires en améliorant son hygiène de vie (faire des exercices appropriés, se reposer convenablement, se nourrir de manière équilibrée pour éviter les carences) et en suivant une psychothérapie (consulter un psychothérapeute peut aider le patient à atténuer ses problèmes psychologiques et son anxiété).

Trouble du rythme circadien

Un rythme circadien est un rythme biologique qui se définit sur une période de 24 heures. Il décrit l'alternance du rythme biologique entre les phases d'éveil et de sommeil. Il est réglé grâce au cycle jour-nuit, autrement dit le cycle lumière-obscurité, et au mode de vie (heure de travail, activité sportive, heure du coucher).

Le trouble du rythme circadien représente ainsi un dérèglement du rythme biologique normal. Le rythme de phase d'éveil et de sommeil est perturbé, on parle alors de syndrome de retard de phase en cas d'heure du coucher et du réveil tardive, et de syndrome d'avance de phase en cas d'heure du coucher et du réveil prématurée. Le rythme circadien est principalement déréglé

à cause d'un mode de vie stressant ou d'activités stimulantes : activités physiques trop intenses, vie nocturne festive, décalage horaire, horaire de travail (travail de nuit, travail posté). Il peut aussi être d'origine psychologique : troubles de l'humeur (dépression, anxiété), traumatisme émotionnel, conséquences d'une maladie (neurologique, cancer).

En outre, les personnes touchées par le décalage de phase avancée se couchent tard, mais sont obligées de se lever tôt pour le travail, ce qui coupe quelques heures sur la durée totale du sommeil. Une dette de sommeil peut alors être accumulée. Ainsi, le dérèglement du rythme circadien engendre souvent une fatigue durant la journée pouvant provoquer des accidents de voiture par manque d'attention, des erreurs au travail par manque de concentration, de motivation et d'énergie, ainsi que des conflits sociaux par un trouble de l'humeur (irritabilité, anxiété).

Un traitement médicamenteux par absorption de stimulant permet au patient de rester actif durant la journée. Néanmoins, le meilleur traitement reste une modification du mode de vie. Avant le sommeil, on recommande ainsi une atmosphère calme et reposante, ainsi qu'une activité physique modérée. D'autres conditions s'appliquent : une obscurité totale durant le sommeil et un calme serein dans la chambre à coucher. Pour le réveil, la photothérapie se révèle efficace. Des réveils permettent de simuler l'aube avec une intensité de lumière croissante. L'intensité lumineuse maximale correspond alors au réveil.

La parasomnie

Les parasomnies sont des troubles souvent agités observés durant le sommeil. Ils peuvent survenir durant la phase de sommeil lent ou paradoxal. Leur origine peut être psychologique, physiologique ou pathologique. Les crises sont parfois très vives et accompagnées de mouvements brusques, d'anxiété, de sueurs, de hurlements. Ainsi, les cauchemars sont une sorte de rêve à caractère effrayant et anxiogène qui se manifestent durant le sommeil paradoxal,

la terreur nocturne est un trouble du sommeil qui peut être très violent, et le somnambulisme caractérise les personnes qui s'agitent, se déplacent ou parlent durant leur sommeil.

Cauchemars

Un cauchemar est une manifestation anxieuse et/ou effrayante durant un rêve. Il peut être occasionnel ou récurrent. Il se déroule toujours durant la phase de sommeil paradoxal, contrairement aux terreurs nocturnes qui se manifestent au cours du sommeil lent. Le cauchemar, tout comme le rêve, a un rôle dans le maintien de l'équilibre mental d'une personne. Comme cette dernière se souvient de son cauchemar, son interprétation peut l'aider à pointer du doigt ou à résoudre un problème dans sa vie.

Ainsi, un cauchemar survient pour différentes raisons : signaler une situation stressante ou angoissante (mauvaise décision, problème au travail ou au sein de la famille), ou affronter des peurs connues ou cachées et aider à les guérir (stress post-traumatique, choc émotionnel, maladie). Il peut aussi survenir suite à la prise de médicaments hypnotiques, de psychotropes, d'un sevrage toxicologique (alcool, drogue).

Les conséquences de cauchemars occasionnels peuvent être bénéfiques, car ils permettent de prendre conscience d'un problème et de le résoudre. Les cauchemars chroniques peuvent en revanche causer des troubles récurrents et ainsi affecter la qualité du sommeil. Le sommeil n'est alors plus récupérateur et la qualité de vie est perturbée (fatigue, irritabilité, inattention, anxiété). De plus, l'anxiété ressentie durant le cauchemar ainsi qu'à son réveil peut conduire à une peur de s'endormir. Il faut réagir rapidement lors de cauchemars chroniques pour restabiliser le sommeil afin qu'il soit à nouveau

récupérateur. Les cauchemars chroniques peuvent être traités par différentes thérapies pour identifier, comprendre et se délivrer d'un mauvais rêve : apprentissage du rêve lucide, hypnose, thérapie par répétition en rêve éveillé.

Terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes se manifestent par des crises violentes d'ordre physique (mouvements brusques, agitation, hurlement, yeux ouverts vitreux, somnambulisme) ou physiologique (tachycardie, anxiété, peur). Contrairement aux rêves, elles apparaissent durant le sommeil lent profond. Les personnes ont en général du mal à se réveiller durant la crise, même avec l'aide d'une tierce personne, et elles ne se souviennent pas de ce qu'elles ont fait ou rêvé. Bien que certains adultes soient pris de terreurs nocturnes, ces crises sont plus fréquemment observées chez les enfants de moins de 15 ans.

Leur cause est encore mal comprise, mais elles trouveraient leur origine dans un dysfonctionnement du système nerveux ; en particulier, le développement incomplet du système d'éveil. À cela s'ajoutent les causes d'ordre médical (maladie infectieuse) et psychologique (problème familial, travail). Les terreurs nocturnes à répétition sont à prendre au sérieux, surtout chez l'enfant. Elles peuvent démontrer un problème de développement d'ordre affectif ou social. Elles s'accompagnent aussi parfois de somnambulisme, et l'enfant risque de se blesser ou de blesser quelqu'un d'autre.

L'origine des terreurs nocturnes étant principalement psychologique ou liée au développement de l'enfant, une psychothérapie reste l'un des traitements privilégiés. Au cours d'une crise, il faut par ailleurs éviter de réveiller la personne, car elle risque de se rendormir et de refaire des crises. Il faut toutefois s'assurer de la sécurité des personnes, surtout à cause des mouvements brusques. Parler doucement et avec une voix calme aide alors souvent les personnes à se rendormir.

Somnambulisme

Le somnambulisme caractérise les personnes qui s'agitent, se déplacent ou parlent durant leur sommeil. Plus précisément, c'est un trouble de l'éveil, car il s'agit d'un éveil incomplet, sans conscience. Le somnambulisme touche principalement les enfants, et en particulier les garçons de 7 à 12 ans. Cependant, 10 à 20 % des adultes en seraient victimes.

Durant une crise de somnambulisme, la personne s'agite dans le lit, prononce des paroles tout en étant endormie, voire se déplace dans la maison et réalise des actions complexes. Ses yeux sont grands ouverts, sa perception est effective, mais elle est inconsciente de ses gestes et de ses paroles. Une crise peut durer de 10 à 30 minutes et se manifester plusieurs fois par mois. Comme le somnambulisme s'observe durant le sommeil profond, la personne ne se souvient pas de sa crise durant la nuit.

On distingue par ailleurs trois catégories de somnambulisme : le somnambulisme léger (mouvements dans le lit, déplacement au sein de la maison), le somnambulisme à risque (mouvements dangereux, fréquence hebdomadaire de crise supérieure à deux fois par mois), le somnambulisme terreur (mouvements violents, hurlement, risque de défenestration).

Les crises de somnambulisme proviennent généralement de facteurs génétiques héréditaires, d'un stress ou d'un traumatisme émotionnel, de migraines (prédominance chez les femmes), de maladies (épilepsie, maladie de Gilles de la Tourette, poussée de fièvre), d'une modification hormonale comme la puberté, de médicaments psychotropes. Les somnambules ne sont pas conscients de leurs actes. C'est pourquoi ils peuvent se blesser durant leur crise ou blesser une autre personne.

Les risques majeurs sont la défenestration, la chute dans les escaliers, l'accès facile aux objets tranchants (couteaux à cuisine), rouler en voiture (pour les adultes).

Chez les enfants, les crises peuvent disparaître toutes seules. Une psychothérapie est conseillée si elles sont accompagnées d'une forte anxiété. Pour le somnambulisme terreur, un traitement médicamenteux est possible (antidépresseurs, somnifères). Dans tous les cas, il est important de veiller à la sécurité des somnambules en prenant des mesures préventives, comme dormir au rez-de-chaussée, bloquer les portes, fermer les fenêtres, enlever les clés de voiture.

Troubles du comportement en sommeil paradoxal

Le trouble du comportement en sommeil paradoxal ressemble au somnambulisme, car on retrouve la même agitation. Pourtant, ce sont deux troubles très différents : le TCSP a lieu pendant le sommeil paradoxal (et non le sommeil profond), il affecte principalement les hommes âgés de plus de 60 ans. Le plus souvent, ces patients ont souffert de parasomnie pendant leur enfance. Le TCPS se rattache au rêve en cours et se caractérise par une forte agitation et des gestes violents, mais cette activité est peu précise et peu élaborée, comparée à celle du somnambule. Il est important de consulter en cas d'apparition de TCSP, car il peut être précurseur de certaines maladies neurodégénératives. De plus, il existe des traitements médicamenteux pour lutter contre ce trouble.

La maladie du sommeil

La maladie du sommeil est une maladie parasitaire qui ne fait pas partie des troubles du sommeil comme la dyssomnie ou la parasomnie.

Une maladie parasitaire

Aussi appelée trypanosomiase africaine, c'est une maladie transmise à l'homme par un parasite trypanosome, via la piqûre d'une glossine, communément appelée mouche tsé-tsé. Une fois dans les tissus sous-cutanés, le

parasite se multiplie pour se répandre dans le système sanguin et lymphatique pour ensuite infecter le système nerveux. Cette maladie est endémique et ne se trouve qu'en Afrique.

Elle présente deux phases au cours desquelles le parasite se multiplie. Durant le second stade, l'infection du système nerveux entraîne, entre autres, des troubles du cycle du sommeil.

Conséquences

Les symptômes de la maladie du sommeil peuvent apparaître quelques années après la contamination. Le premier stade se déclare par une forte fièvre, des maux de tête, des douleurs articulaires et des démangeaisons.

Au cours du second stade, le système nerveux est touché, provoquant des troubles de la coordination, une confusion mentale, des troubles du cycle du sommeil et une grande fatigue.

Traitements

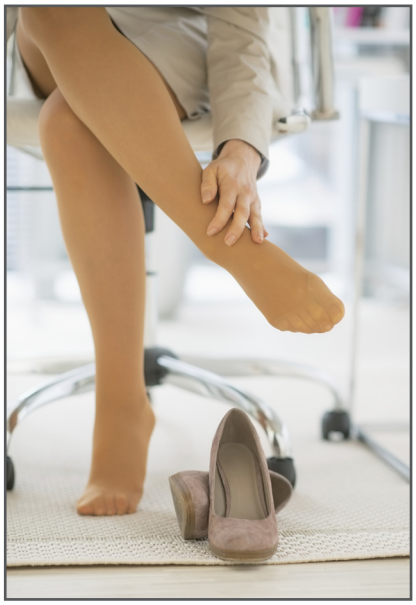
Deux traitements médicamenteux sont recommandés en fonction du stade de la maladie. Au premier stade, sont utilisées la pentaminidine et la suramine. Pour la deuxième phase de la maladie, les traitements sont le mélarsoprol et l'eflornithine.

Le syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos, aussi appelé maladie de Willis-Ekbom, touche plus de 3 % des Français. Cette maladie neurologique se manifeste par des symptômes plus insistants en fin de soirée, ce qui provoque de graves troubles de sommeil et donc des répercussions sur l'hygiène de vie du patient.

Principe

Le syndrome des jambes sans repos se manifeste de façon différente selon qu'il se déclare chez un adulte ou un enfant. La manière de traiter la maladie diffère également. Chez les adultes, les signes observés sont généralement des sensations de picotements ou de décharges électriques dans les membres inférieurs au repos avec un besoin incontrôlable de bouger les jambes, des symptômes qui disparaissent ou sont réduits par le mouvement, ainsi que des gênes qui s'intensifient en soirée et provoquent des insomnies.



Plusieurs facteurs peuvent entrer en ligne de compte, notamment héréditaires. En cas de grossesse, de carences en fer, de diabète, ou d'insuffisance rénale, on peut retrouver certains symptômes, mais ils sont temporaires. De même, des médicaments comme les neuroleptiques, antihistaminiques ou antidépresseurs peuvent déclencher ces symptômes. Toutefois, il arrive souvent qu'aucun facteur médical ne puisse être trouvé ; aucun traitement ne peut alors être établi et la maladie, ne pouvant être éradiquée, s'installe définitivement (dans ce cas là, la maladie est définie comme chronique et idiopathique).

Bon à savoir : *l'association de l'AFE se bat pour essayer de mieux comprendre les facteurs de la maladie des jambes sans repos et trouver d'autres traitements.*

Il est préférable de se tourner vers un neurologue plutôt que vers un généraliste en cas de syndrome de jambes sans repos. En effet, le neurologue est un spécialiste qui saura déterminer plus aisément les facteurs et le traitement adéquat à apporter, dépendant de la source de la maladie. En cas d'origines médicales, l'affection responsable est traitée en priorité ou le patient suit un traitement léger et temporaire.

Néanmoins, dans le cas d'une forme idiopathique, la plupart des médicaments proposés sont des dopaminergiques qui agissent sur le système nerveux. En cas de non-adhérence ou de complications, il existe d'autres remèdes médicamenteux.

Attention : *le traitement est fixé par le neurologue qui, après un examen précis, choisira celui qui lui semble le plus approprié au cas du patient.*

Prévalence chez les femmes enceintes

La grossesse est un des facteurs pouvant provoquer la maladie. Néanmoins, il s'agit d'un cas particulier, car le traitement ne peut être le même que pour les autres patients. 30 % des femmes enceintes sont atteintes de la maladie des jambes sans repos. Le syndrome peut apparaître au cours de la grossesse ou être préexistant et aggravé. Dans 97 % des cas, le syndrome est à un stade peu développé et disparaît après l'accouchement. Cependant, la moitié des femmes ayant été atteintes durant leur grossesse présentent des risques de contracter la maladie lors de leurs futures grossesses ainsi que de développer une forme chronique ultérieurement.

Certains facteurs prédisposent notamment la femme enceinte à présenter les symptômes de la maladie, comme une carence en fer avant la conception, plusieurs grossesses, la préexistence du syndrome ou une origine génétique. Le traitement n'est souvent pas utile lors d'une grossesse puisque, dans la majorité des cas, les symptômes disparaissent après l'accouchement. Néanmoins, la femme enceinte pourra se voir prescrire un traitement par antalgique ou à base de fer.

Attention : *le traitement habituellement utilisé contre le syndrome est contre-indiqué en cas de grossesse.*

Syndrome chez l'enfant

Le syndrome des jambes sans repos peut se manifester chez l'enfant. Cependant, ce cas de figure demeure rare et on constate que la maladie touche surtout la tranche d'âge vieillissante (à partir de 50 ans). Les symptômes sont alors les mêmes que chez l'adulte. Cependant, ils sont parfois

mal décrits par l'enfant et relégués comme des douleurs liées à la croissance. Il convient donc d'examiner également certains signes au niveau comportemental : hyperactivité motrice, crises de larmes avant le coucher, difficultés de concentration.

La principale cause du syndrome des jambes sans repos chez l'enfant est due à un facteur héréditaire. C'est-à-dire la transmission de l'anomalie génétique par un parent affecté. Cependant, ce peut être également dû à une carence en fer.

Les traitements préconisés chez l'adulte sont interdits pour l'enfant. Ainsi, pour lutter contre ce syndrome, il est recommandé de discuter avec ce dernier afin qu'il s'exprime sur ce qui le gêne, de préférer une chambre tempérée plutôt que surchauffée, de ne pas lui donner d'excitants en fin de journée et de pratiquer quotidiennement des exercices d'étirement et de relaxation. Quand les symptômes sont légers et ne perturbent pas trop la vie quotidienne, il s'agit d'organiser des habitudes de vie en fonction de l'apparition des symptômes. En outre, il existe quelques conseils afin de limiter la progression du syndrome : ne pas retenir une envie de bouger quand celle-ci se présente, passer alternativement de la chaleur et du froid sur les muscles, pratiquer des massages et des étirements matin et soir, occuper son esprit quand les membres sont au repos, prendre un anti-inflammatoire vendu sans ordonnance en pharmacie.

Pour aller plus loin

Astuces

Gérer les troubles du sommeil pendant sa grossesse

Toutes les femmes enceintes le confirment, la grossesse affecte le sommeil. Alors qu'au début, il s'agit de faire face à des envies de dormir subites, en fin de grossesse, il s'agit plutôt de réussir à éviter l'insomnie. Retrouvez quelques conseils pour concilier grossesse et sommeil.

Le premier trimestre se caractérise par des périodes de somnolence pendant lesquelles vous aurez terriblement envie de dormir. Ce phénomène est dû à la sécrétion d'une hormone à l'effet sédatif : la progestérone. On recommande alors de dormir suffisamment, au moins 8 heures par jour, et de se ménager des instants de repos et de relaxation dans la journée. Au deuxième trimestre, vous devriez en principe retrouver votre énergie.

La fin de la grossesse est au contraire caractérisée par des troubles du sommeil. La moitié des femmes enceintes déclarent dormir moins de 8 heures par jour au cours du troisième trimestre. En effet, les petits maux liés à la grossesse perturbent le sommeil : douleurs lombaires, crampes, bébé qui gigote, manque d'activité physique, anxiété ou stress, etc. On conseille alors de prendre des bains tièdes avant d'aller se coucher afin de se détendre, mais aussi de boire du lait ou des infusions à base de tilleul ou de verveine. Il est aussi possible de faire jusqu'à deux siestes de 20 minutes dans la journée, mais il faut surtout essayer d'adopter un rythme de coucher et de lever régulier.

Enfin, pratiquer des activités relaxantes, comme le yoga, peut être efficace. Quoi qu'il en soit, il faut vous reposer au maximum pendant le dernier mois en laissant le futur papa ou votre famille s'occuper de l'organisation du foyer (courses, ménage, etc.).

À noter, bien sûr, qu'il est interdit de prendre des somnifères pour aider à s'endormir. En effet, ils peuvent avoir des conséquences désastreuses sur le fœtus. Vous pouvez par contre demander à votre médecin traitant de vous prescrire un sédatif léger.

Fatigue et carences

La fatigue est un symptôme de nombreuses maladies, de désordres endocriniens, de souffrance psychologique, mais aussi de carences alimentaires. En effet, certaines carences entraînent une fatigue plus importante qui n'est pas réglée par une bonne nuit de sommeil.

Selon les carences, les symptômes ne sont toutefois pas les mêmes. Ainsi, une carence en vitamine A provoque non seulement une fatigue, mais aussi des troubles visuels, un teint et des cheveux ternes. Une carence en vitamine B, elle, induit en plus de la fatigue, des crampes, des fourmillements, des troubles de l'humeur et du stress. Quant au manque en vitamine C, il est à l'origine d'une fatigue, d'une perte d'appétit et d'une moindre résistance aux infections. Par ailleurs, c'est une carence en fer qui cause le plus souvent une fatigue physique et psychique. Elle peut s'accompagner d'essoufflements, de palpitations, de vertiges, de malaises et d'une chute des cheveux. Enfin, en cas d'insomnies, mais aussi de nervosité, d'anxiété, de fourmillements aux extrémités, de paupières qui sautent, une carence en magnésium peut être supposée. D'autres manques peuvent néanmoins entraîner de la fatigue. Pour savoir si vous souffrez d'une carence alimentaire, consultez un médecin. Il vous prescrira une prise de sang, et des compléments alimentaires pourront être recommandés.

Plusieurs études ont également prouvé que l'insomnie était un des symptômes de la déficience en magnésium. De plus, le magnésium a une action sédative ! Vous avez donc tout intérêt à savoir si vous n'en manquez pas. D'après l'Organisation mondiale de la santé, un adulte a besoin quotidiennement de 460 mg de magnésium. Pour en trouver, mangez des céréales complètes (pain complet au levain, riz complet…), augmentez votre ration de légumes verts et de légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés...), autorisez-vous du chocolat (noir de préférence), pensez aux figues sèches, dates, noix et amandes, et buvez des eaux riches en magnésium. Sachez par ailleurs que les sucres rapides favorisent les pertes urinaires de magnésium.

D'autre part, selon Livescience, le décalage du rythme biologique (ou rythme circadien) peut être dû à un manque de potassium. Des études ont révélé que les suppléments de potassium peuvent aider à rester endormi toute la nuit ! On trouve cet élément dans les haricots, les légumes-feuilles, les avocats, le céleri, les pommes de terre, les patates douces… La banane et les figues sèches peuvent aussi être intéressantes, car elles contiennent à la fois du magnésium et du potassium.

Enfin, la fatigue dans la journée peut être causée par une quantité de facteurs différents, comme le stress, mais d'après une étude publiée dans le Journal of Clinical Sleep Medicine, il existe « une forte corrélation » entre la somnolence excessive dans la journée et la déficience en vitamine D. Les rayons du soleil sont une excellente source de vitamine D, ainsi que l'espadon, le saumon, le thon, le foie et les produits laitiers fortifiés. Sinon, comme nos ancêtres, tentez l'huile de foie de morue !

Avant de prendre des compléments alimentaires, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Des dosages peuvent être réalisés pour vérifier si une carence peut être liée à vos troubles du sommeil.

Les conséquences du changement d'heure sur le sommeil

C'est au début du siècle dernier que l'Angleterre, puis l'Allemagne et enfin la France ont adopté le système d'heure d'été/heure d'hiver, qui consiste à avancer ou retarder l'horloge de 1 heure à chaque équinoxe. Initialement mis en place pour des raisons d'économie d'énergie, ce procédé de plus en plus décrié pour son inefficacité n'est pas sans conséquence sur notre santé.

Ainsi, lorsque l'on avance l'horloge de 1 heure à l'automne, on « gagne » 1 heure de sommeil ; à l'inverse, on « perd » 1 heure lorsqu'on la recule au printemps. Le sommeil, qui fonctionne par cycles de 24 heures, peut ainsi être perturbé pendant plusieurs jours, surtout au passage à l'heure d'été qui l'ampute de 1 heure et peut provoquer chez certaines personnes des troubles de l'endormissement ou de l'attention, des troubles de l'appétit, une baisse de la capacité de travail et des troubles de l'humeur. Le changement d'heure est considéré par certains scientifiques comme encore plus néfaste sur la santé que le décalage horaire lié aux changements de fuseaux lors de voyages. En effet, le changement d'heure ne va pas de pair avec un changement d'activité, comme lors des voyages. L'homme doit, sans changer de quotidien géographique, décaler toutes ses activités comme autant de repères temporels : l'heure des repas, du réveil, du coucher, etc.

Les troubles du sommeil peuvent être également corrélés à des perturbations hormonales, directement liées aux changements d'heure : la mélanine, hormone régulatrice du rythme éveil/sommeil est directement affectée par la longueur de la nuit, différente en été et en hiver ; il faut notamment 2 heures de lumière atténuée pour que la mélanine atteigne le niveau nécessaire au déclenchement du sommeil.

En outre, les troubles liés au changement d'heure seront plus fréquents chez certaines personnes et l'on distingue classiquement trois groupes à risque :

les personnes âgées, plus habituées à des horaires fixes et à un sommeil court, susceptibles de subir plus intensément un décalage d'horaires ;

les enfants et en particulier les bébés : au cours du changement d'heure d'été, les nourrissons passent d'un coucher/réveil dans la pénombre à un coucher/réveil à la lumière du jour, ce qui peut engendrer des perturbations sur leur sommeil ;

les personnes malades ou hospitalisées, déjà affaiblies et subissant plus fortement des troubles d'adaptation aux nouveaux horaires saisonniers.

Outre de classiques perturbations du sommeil, des conséquences plus graves pourraient directement découler du changement d'heure. En effet, selon certaines études, on observe une augmentation de 5 % du nombre d'infarctus pendant la semaine qui suit le passage à l'heure d'été, et une diminution de 5 % du nombre d'infarctus pendant la semaine qui suit le passage à l'heure d'hiver. L'heure de sommeil supplémentaire de l'automne pourrait avoir un effet protecteur. Les variations du nombre d'infarctus seraient ainsi étroitement liées aux effets du changement d'heure sur les habitudes de sommeil et les rythmes biologiques. On observe également une adaptation meilleure et plus rapide lors du passage à l'heure d'hiver qu'à l'heure d'été. En effet, l'organisme s'ajusterait plus facilement à un retour à l'horaire normal d'automne qu'à l'avancement d'une heure en été.

On estime qu'il faut environ 1 semaine pour s'adapter au changement de rythme provoqué par le passage à l'heure d'été ou d'hiver. Mais pour mieux s'y préparer, il existe quelques précautions à prendre, comme décaler ses heures de sommeil de quelques minutes/quarts d'heure 2 ou 3 jours en amont, limiter le stress dû à la peur de ne pas se réveiller en programmant ses équipements électroniques la veille, sortir quotidiennement afin de profiter de l'ensoleillement et ainsi prévenir la dépression saisonnière, notamment lors du passage à l'heure d'hiver. Il ne faut pas non plus hésiter à modifier son rythme de travail afin de se caler sur le rythme solaire : aller au travail plus tôt pour finir plus tôt et profiter de la lumière jusqu'à la fin de la journée, par exemple.

Enfin, il est conseillé de se reposer le plus possible dans la semaine qui suit le changement d'heure. En complément de ces pratiques du quotidien, le recours à une cure de vitamines ou de magnésium peut aussi être envisagé. Dans tous les cas, si la fatigue ou d'autres symptômes persistent, n'hésitez pas à consulter un médecin.

Comment réussir sa sieste ?

Faire la sieste a de nombreuses vertus. Cela protège des maladies cardiovasculaires, aide à mieux dormir la nuit et contribue au bien-être. Néanmoins, pour qu'elle soit efficace et qu'elle vous fasse profiter de tous ses bienfaits, il faut savoir comment bien la préparer.

Pour bien faire la sieste, il faut d'abord vous organiser un minimum en déterminant le moment le plus opportun, sachant que l'idéal est après le déjeuner, en début d'après-midi. Il faut pouvoir détendre le plus possible votre corps et un fauteuil ou une chaise confortables constituent la meilleure solution (le lit est l'endroit réservé pour la nuit) :

- *Ainsi, dans les transports en commun, placez vos coudes sur vos genoux et votre tête dans vos mains.*
- *Au bureau, croisez les bras sur le plan de travail et posez le front sur vos avant-bras.*
- *Enfin, ne croisez pas les jambes.*

Faites aussi en sorte de vous isoler, c'est-à-dire de vous couper du bruit extérieur (utilisez des bouchons d'oreilles, voire un masque pour les yeux si cela peut vous aider), coupez votre téléphone et indiquez à votre entourage (collègues, famille...) qu'il ne faut pas vous déranger pendant environ 20 minutes. Si vous vous reposez dans un endroit public (un parc ou les transports en commun, par exemple), faites en sorte qu'il soit impossible de vous voler quoi que ce soit sans que vous puissiez vous en apercevoir.

Il est essentiel de noter qu'une sieste efficace ne dure pas plus de 20 minutes. Au-delà, vous éprouverez des difficultés à reprendre efficacement le travail. Il est également possible d'effectuer des micro-siestes de 10 minutes, mais il faut un peu plus d'entraînement pour les maîtriser.

Pour vous endormir, après avoir pris les mesures nécessaires, fermez les yeux, respirez de plus en plus lentement en gardant une respiration relativement naturelle (celle-ci doit se faire sans à-coups), ne pensez pas à votre travail ou à ce qui se passe autour de vous, et faites en sorte de bien décontracter vos muscles et de relâcher les tensions résiduelles dans l'ensemble du corps. Ensuite, alternez ces trois derniers points : ralentissement de la ventilation pulmonaire, relâchement des pensées et relâchement des tensions. Vous pouvez également favoriser la décontraction musculaire en contractant vos groupes musculaires de façon statique (sans déplacement) et en les relâchant les uns après les autres, du haut vers

le bas (mâchoire, cou, épaules, bras, poings, dos, abdominaux, cuisses), avant la sieste. De même, vous pouvez imaginer toutes les parties de votre corps les unes après les autres, du haut vers le bas, en train de chauffer agréablement.

Enfin, il est important de bien se réveiller pour être efficace immédiatement après la sieste. En tout premier lieu, dès votre réveil, focalisez-vous sur vos objectifs pour ne pas vous rendormir, inspirez profondément et bougez doucement vos doigts et vos orteils. En revanche, ne vous agitez pas tout de suite, mais prenez une minute pour vous rasseoir correctement. Massez doucement votre visage et étirez tranquillement vos bras et vos jambes en respirant profondément.

Même si vous ne dormez pas tout à fait les premières fois, gardez la pose en faisant attention à être parfaitement calme. Cela participera à vous détendre et à vous faire récupérer. Dans tous les cas, persévérez, le sommeil viendra au fil du temps, notamment quand vous serez rassuré sur les conditions de votre sieste (environnement, réveil qui fonctionne). Un entraînement quotidien est recommandé dans les premiers temps.

Questions/réponses de pro

Problèmes de sommeil et hérédité

Quelle est la part de l'hérédité dans les troubles du sommeil ?

Question de LolaS

Réponse de CC

Des études sont menées depuis quelque temps pour le découvrir. Une étude de l'Université de Laval a montré par exemple que le risque de souffrir d'insomnie est 67 % plus élevé chez les personnes dont la famille compte au moins un insomniaque. En fait, cette étude montre que certains facteurs de vulnérabilité, par exemple une plus grande réactivité au stress, peuvent être héréditaires. Mais par la suite, d'autres facteurs entrent en ligne de compte : l'environnement et l'éducation modulent cette hérédité. Par conséquent, le sommeil d'une personne donnée est unique.

Dans le cas de l'apnée du sommeil, une personne dont un parent proche est atteint a 2 à 4 fois plus de risques d'être touchée également. Mais là encore, des facteurs dits acquis (c'est-à-dire autres qu'héréditaires) interviennent : l'excès pondéral, le périmètre cervical, la prise de somnifères et d'alcool, l'âge,

l'obstruction nasale, la position nocturne, certaines maladies (hypothyroïdie, acromégalie, déficit en hormone de croissance...), la grossesse et la ménopause.Il n'y a donc pas de fatalité et il ne faut pas se sentir impuissant face aux troubles du sommeil. Il est toujours possible d'agir même si vos parents en ont souffert aussi. Par contre, si vous souffrez d'un trouble du sommeil et que vous savez que vos parents en souffraient aussi, n'hésitez pas à en faire part à vos soignants. Cette donnée est à prendre en compte dans la prise en charge, notamment psychologique.

Différencier terreurs nocturnes et cauchemars

Comment identifier les terreurs nocturnes et les différencier des cauchemars ?

Question de Jessica1986

Réponse de Pédébé

Les terreurs nocturnes se manifestent durant la première phase du sommeil, le sommeil lent profond. Les personnes ont alors des crises violentes comme des hurlements, une forte agitation, de la tachycardie. Elles ne se souviennent pas de leurs rêves.

Les cauchemars se manifestent toujours durant le sommeil paradoxal, c'est pourquoi les personnes vont souvent se rappeler de leurs cauchemars.

Envie de dormir après un repas

Pourquoi avons-nous souvent envie de dormir après un repas, surtout s'il est copieux ?

Question de Pierre07

Réponse de CC

Après le repas, la digestion débute. Elle provoque l'enchaînement de mécanismes physiologiques qui nécessitent de l'énergie. Chaque jour, 10 % de notre énergie sont consacrés à la digestion : travail important des muscles du tube digestif et de ses organes (mastication et malaxage par l'estomac, etc.), production des sucs gastriques de l'estomac pour dissoudre les aliments, action de différents muscles pour faire progresser le bol alimentaire, fabrication des enzymes des intestins pour obtenir les nutriments, transformation et stockage des nutriments en glycogène et tri-glycérides, élimination des

déchets par voie fécale et urinaire. Enfin, les premières étapes de ce cycle se répètent au cours d'un même repas. Cela contribue à la dépense d'énergie générale de l'organisme.

Pour faciliter le travail des intestins, un flux sanguin est dirigé vers ces derniers. C'est lui qui porte le coup final à notre organisme déjà fatigué : l'organisme semble ralenti, il devient difficile de se concentrer, les paupières se font lourdes et vous vous endormez ! Certaines études ont également démontré que le corps subirait une baisse de température dans l'après-midi, vers 14 h. Ce phénomène contribuerait à la somnolence générale. Si vous le pouvez, faites donc une petite sieste ! C'est le bon moment pour bien récupérer. En revanche, ne dormez pas plus de 20 min, vous seriez encore plus fatigué.

La digestion utilise beaucoup d'énergie, mais elle est elle-même le processus par lequel les aliments ingérés sont transformés en glucose, protéines, lipides, etc. afin de créer l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme !

III.

Traiter les troubles du sommeil

Les traitements envisagés dans le cas de troubles du sommeil sont d'ordre médicamenteux, thérapeutique ou chirurgical et impliquent souvent un changement du mode de vie. Quoi qu'il en soit, le traitement doit être adapté au trouble, mais aussi au patient. Les symptômes sont en outre souvent reliés les uns aux autres.

Pour bien choisir le traitement, il faut donc identifier au mieux l'origine du trouble : est-ce une fatigue passagère, chronique ou des somnolences diurnes ? Est-ce dû à des insomnies, des réveils durant le sommeil, un décalage horaire, un mauvais environnement de sommeil (bruit, mauvais lit), des ronflements, des apnées du sommeil, des troubles psychologiques

(anxiété, nervosité, stress post-traumatique) ou physiologiques ? Y a-t-il des symptômes particuliers durant la nuit : cauchemars, terreurs nocturnes, somnambulisme ?

Pour tout trouble sévère du sommeil, il est nécessaire de consulter un médecin pour obtenir un traitement adéquat. Les troubles plus légers peuvent être traités par une modification du rythme de vie. Le traitement des problèmes d'origine psychologique a recours aux somnifères et antidépresseurs, à l'hypnose, à la psychothérapie et sophrologie, aux médecines douces et aux cures de sommeil. Si les troubles proviennent d'une mauvaise alimentation, un régime diététique sera prescrit. Les problèmes dus au rythme de vie se traitent via une activité sportive modérée le soir, une cure de sommeil, et la mise en place de siestes.

Enfin, le ronflement et les apnées du sommeil se soignent à l'aide d'un appareil respiratoire et de la chirurgie, mais aussi parfois en perdant du poids.

Détecter les troubles

La polysomnographie permet d'étudier le sommeil et de trouver un traitement en cas de trouble. D'autres examens existent, comme le test du sommeil et le test du maintien d'éveil.

Polysomnographie

La polysomnographie se déroule dans un hôpital ou une clinique. Elle permet d'étudier les cycles du sommeil et d'en révéler de possibles troubles grâce à l'enregistrement de données provenant du patient, comme les ondes électriques du cerveau, la respiration, les mouvements des yeux, les positions durant le sommeil.

Le patient passe une nuit entière à l'hôpital en essayant de dormir comme à son habitude. Durant l'examen, il est relié à des électrodes :

- à la tête, pour étudier l'activité électrique du cerveau ; c'est un électro-encéphalogramme (EEG) ;
- au menton, aux jambes ou aux bras, pour étudier l'activité des muscles ; c'est un électro-myogramme (EMG),
- au cœur, pour étudier l'activité cardiaque ; c'est un électro-cardiogramme (ECG) ;
- aux yeux, pour étudier l'activité oculaire (mouvements des yeux) ; c'est un électro-oculogramme (EOG).

D'autres mesures sont enregistrées : le débit d'air circulant par le nez pour étudier la respiration et détecter les apnées du sommeil, ses positions (filmées par une caméra vidéo), l'activité des muscles respiratoires grâce à une sangle autour du thorax et de l'abdomen, le niveau sonore du bruit lors des ronflements, et le niveau d'oxygène dans le sang grâce à un capteur fixé au bout du doigt.

Avant un examen de polysomnographie, il est conseillé de se raser le visage pour les hommes, de ne pas consommer d'excitants après 18 h, d'amener ses effets personnels pour mimer au mieux un sommeil habituel (pyjama, oreiller) et d'amener ses médicaments, si besoin.

Test du sommeil

Le test du sommeil, ou test itératif de la latence d'endormissement, détermine la nature d'une hypersomnie, en particulier la somnolence diurne et la narcolepsie.

Durant cet examen, le patient effectue quatre à cinq siestes à 2 heures d'intervalle au cours d'une même journée. Pour chaque sieste, il s'installe dans une pièce avec une lumière tamisée et se couche sur un lit. Il doit ainsi essayer

de s'endormir. Un électro-encéphalogramme (EEG), c'est-à-dire un enregistrement de l'activité du cerveau, est alors mis en place afin de déterminer le temps nécessaire pour parvenir à la phase d'endormissement. L'EEG sert aussi à déterminer les stades du sommeil.

Le patient passe le test durant la journée dans une chambre d'hôpital ou une clinique. Afin d'étudier l'endormissement dans un contexte similaire à une journée ordinaire, ce dernier garde ses vêtements pour s'endormir. Aucune substance excitante ne doit être consommée avant le test.

Test de maintien d'éveil

Le test de maintien d'éveil est un examen du sommeil qui permet de déterminer si un patient est atteint de somnolence diurne et sa capacité à rester éveillé dans des conditions propices à l'endormissement. Il permet d'étudier l'évolution d'une somnolence diurne en vérifiant le niveau de vigilance.

Durant un examen de TME, le patient est couché sur un lit dans une pièce avec une lumière tamisée. Il reste durant 40 minutes dans ces conditions en essayant de ne pas s'endormir.

Le test se déroule en quatre périodes séparées par 2 heures d'intervalle. Un enregistrement de l'activité du cerveau, ou électro-encéphalogramme (EEG), est mis en place afin de déterminer la vigilance du patient. Si ce dernier s'endort, l'EEG permet de déterminer le temps d'endormissement.

Le patient reste une journée dans une chambre d'hôpital ou une clinique. Afin de tester sa vigilance dans un contexte similaire à une journée ordinaire, ce dernier garde ses vêtements durant la totalité du test. La consommation de substances excitantes fausse les résultats, il est donc déconseillé d'en consommer avant tout examen du sommeil.

Les traitements

En moyenne, on estime à 10 % le nombre d'adultes prenant régulièrement des hypnotiques pour des troubles du sommeil. Néanmoins, d'autres traitements existent : l'appareil respiratoire (pour l'apnée), une bonne alimentation, les siestes et la cure de sommeil.

Somnifères

Les somnifères servent à traiter certains troubles du sommeil, mais ils peuvent être très forts, c'est pourquoi ils doivent être prescrits par un médecin.

Les benzodiazépines sont des somnifères qui aident à lutter principalement contre l'insomnie. Ils permettent de calmer les crises d'anxiété et épileptiques, de relaxer les muscles, et finalement de dormir. Le traitement ne doit toutefois pas dépasser 3 semaines. Cette famille de somnifères est de moins en moins utilisée à cause des effets secondaires, notamment un risque d'amnésie passagère et de dépendance. Les somnifères de la famille des imidazopyridines ont les mêmes caractéristiques sédatives que les benzodiazépines, mais sans les effets secondaires : on observe moins de risque de dépendance et de perte de mémoire passagère. Ce somnifère permet aussi de maintenir un sommeil de qualité et récupérateur.

Certains médicaments utilisés pour soigner des problèmes psychiatriques, comme la dépression, peuvent aussi être prescrits pour leur qualité sédative. Mais leurs effets secondaires sont à prendre au sérieux, en particulier pour les personnes présentant des apnées du sommeil.

Les somnifères, bien qu'énormément utilisés à travers le monde, restent des médicaments. L'avis d'un spécialiste est primordial pour éviter des interactions médicamenteuses à risque et des effets secondaires sévères. En effet, certains

somnifères sont contre-indiqués pour les personnes souffrant d'apnée du sommeil. Ils peuvent aussi provoquer des somnolences diurnes ou les accentuer. Il faut donc suivre impérativement l'avis d'un médecin.

Appareil respiratoire

L'appareil respiratoire à pression positive continue, ou CPAP, est un traitement efficace pour les apnées du sommeil. Durant la nuit, le patient porte un masque relié au CPAP, qui envoie en continu un débit d'air qui circule dans le nez et la gorge. Cet air permet de maintenir une pression positive au niveau des voies respiratoires, en particulier des tissus de la gorge. Le patient peut ainsi respirer convenablement toute la nuit sans faire d'apnée.

Le port d'un masque relié à un appareil CPAP est efficace quand le patient est rigoureux et motivé. En effet, les premières nuits peuvent être difficiles, car les positions habituelles durant le sommeil peuvent devenir inconfortables. Cependant, une fois l'appareil apprivoisé, les symptômes des apnées du sommeil peuvent totalement disparaître.

Un appareil respiratoire s'obtient sur ordonnance médicale. Différents types de masques sont disponibles en fonction de la morphologie du patient, de ses habitudes respiratoires et de ce qu'il est capable de porter durant la nuit. Il a ainsi le choix entre plusieurs masques : nasal, bucco-narinaire, facial complet, pour adulte ou enfant. En outre, suivre ce traitement durant la nuit n'est pas chose facile. Le patient risque de bouger et de trouver inconfortable le port du masque qui est constamment relié à l'appareil CPAP. Afin de choisir le bon modèle, il convient d'en essayer plusieurs en position allongée, sur le dos et le côté, de tester le confort de différents masques, de vérifier si l'équipement choisi restera en position en bougeant légèrement sur le dos, et de demander à tester le matériel lorsque celui-ci est relié à un appareil CPAP.

Rôle de l'alimentation

Le régime alimentaire influence beaucoup la qualité du sommeil. Une alimentation trop riche et excessive est souvent la cause de troubles légers. Modifier ses habitudes nutritionnelles offre donc, selon les cas, des résultats rapides. Les personnes en surpoids ont souvent des problèmes de ronflement et peuvent aussi rencontrer des troubles légers du sommeil. Manger copieusement tard le soir est également mauvais pour s'endormir, car la digestion demande de l'énergie, entraînant une élévation de la température du corps, ce qui ne favorise pas l'endormissement.

Pour un endormissement rapide et un sommeil récupérateur, les repas doivent être équilibrés. La règle d'or est de varier son alimentation : viande, poisson, légumineuse, cinq fruits et légumes par jour. Le soir, il faut éviter de manger en trop grosse quantité, de consommer des plats riches et lourds et de boire des excitants. En suivant un régime adapté ou en éliminant petit à petit les aliments trop gras et riches en sucre, les ronflements peuvent s'atténuer.

Remplacer les boissons stimulantes par des tisanes relaxantes et calmantes est aussi un bon moyen de réduire ou d'empêcher l'apparition d'insomnies. Parmi les tisanes recommandées, on peut citer l'aubépine, la fleur d'oranger, la passiflore, la valériane et le coquelicot. Des tisanes favorisant la digestion sont aussi très efficaces pour un bon endormissement : la menthe, la mélisse, la verveine, la camomille, le cumin.

Siestes

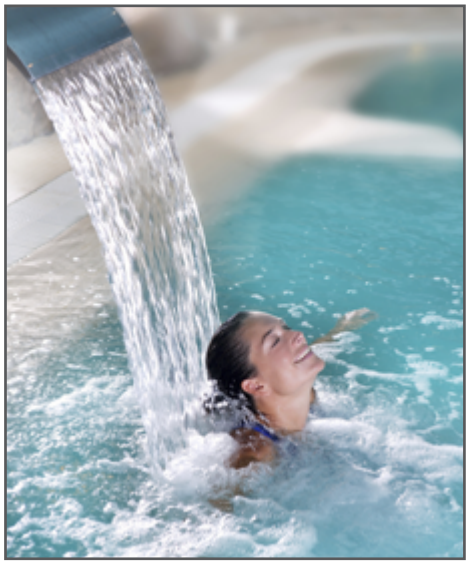
La sieste permet de reposer son corps et son esprit durant quelques dizaines de minutes. Elle est un bon moyen de récupérer de la fatigue due à certains troubles du sommeil. Souvent associée aux enfants ou aux personnes âgées, elle permet pourtant de reprendre de l'énergie durant la journée et d'être ainsi plus efficace et plus vigilant.

Il n'est pas nécessaire de dormir 2 heures pour obtenir les bienfaits de la sieste. Bien au contraire, sa durée ne devrait pas dépasser 20 minutes. Une sieste plus longue risquerait d'interférer avec le sommeil de la nuit et d'altérer ainsi la qualité du sommeil.

Durant les 20 minutes d'une sieste, le sommeil est généralement lent et profond, ce qui favorise la relaxation du corps et de l'esprit. Si la sieste est trop longue, la personne pourrait tomber dans un sommeil paradoxal et se réveiller encore plus fatiguée. C'est pourquoi les personnes qui font une trop longue sieste durant la journée se sentent souvent de mauvaise humeur ou irritées à leur réveil.

Cure de sommeil

La cure de sommeil permet de traiter autant le corps que l'esprit en lui offrant du temps pour récupérer de l'énergie. Elle sert notamment à traiter les conséquences des troubles du sommeil, comme une anxiété, des somnolences, des troubles de l'humeur. Sous contrôle médical, la cure consiste à dormir de 15 à 20 heures sur une période pouvant aller de 10 à 15 jours.



Dans certains cas, la cure est considérée comme une thérapie. Le patient qui présente des troubles d'anxiété, de névrose ou du sommeil est alors pris en charge médicalement et placé sous hypnotiques et tranquillisants. On peut également organiser soi-même sa cure de sommeil à la maison, à condition qu'elle n'implique pas la prise de médicaments sans avis médical. Prévoir un temps de sommeil plus long le soir et les week-ends est également une option. Des cures de sommeil sont aussi proposées dans les centres de thalassothérapie. Les bienfaits des massages, des bains chauds favorisent la détente du corps et de l'esprit. La personne est alors dans de bonnes conditions pour s'offrir un sommeil récupérateur. Comme pour toute cure, il faut prévoir un arrêt d'activité professionnelle. Pour une cure médicalisée, il est nécessaire d'en parler avec son médecin. Des examens seront effectués pour comprendre les causes

de troubles du sommeil. Il faut aussi un certain lâcher-prise de la part du patient. Il doit faire confiance à son thérapeute et ne pas être anxieux à l'idée de dormir pendant une longue période.

Les médecines douces

Les médecines douces ou non conventionnelles sont des méthodes de traitement basées sur l'utilisation de substances naturelles ou de techniques traditionnelles ancestrales. Elles peuvent être employées comme alternatives à la médecine conventionnelle. Certains traitements ont prouvé leur efficacité alors que d'autres agissent au cas par cas.

Sophrologie

La sophrologie est une technique de relaxation qui peut guérir des troubles du sommeil causés par l'anxiété, le stress ou un problème émotionnel. Cette technique permet de se relaxer grâce à des exercices mentaux proches de la méditation et des exercices de respiration. La visualisation est aussi pratiquée pour modifier la sensation d'une douleur dans le corps en une autre sensation plus agréable. Comme toute médecine douce, l'efficacité de la sophrologie pour diminuer la douleur ou l'anxiété est difficile à prouver scientifiquement. De par ce constat, elle reste une méthode alternative qui peut donner des résultats efficaces en fonction des individus. En effet, certaines personnes sont plus réceptives que d'autres et peuvent ainsi se libérer de la tension et du stress. Cette diminution de l'état général d'anxiété permet de retrouver un sommeil récupérateur.

Homéopathie

Le principe de l'homéopathie repose sur l'administration d'une dose infime d'une substance, qui, à dose élevée, peut être toxique. C'est une médecine douce qui a prouvé son efficacité chez certains patients. Elle est utilisée pour des troubles légers du sommeil.

Un traitement homéopathique est prescrit par un médecin spécialisé. Ce dernier pose une multitude de questions afin de connaître au mieux les symptômes du trouble du sommeil ainsi que l'hygiène de vie et les antécédents familiaux et médicaux du patient.

Pour traiter les troubles légers du sommeil, en particulier dus à l'anxiété et au stress, le médecin prescrit, le plus souvent, Coffra couda pour calmer la nervosité, Ignatia amara pour apaiser l'anxiété, et Nux Vomica pour réguler le sommeil.

Phytothérapie

La phytothérapie est une thérapie par les plantes, c'est une méthode naturelle et efficace pour des troubles légers du sommeil. Certaines plantes, fleurs ou racines sont connues pour calmer, entre autres, l'anxiété et la nervosité. Elle peut être un traitement alternatif pour éviter la prise de somnifères légers. Son efficacité est prouvée chez certaines personnes ayant des troubles légers du sommeil. Les troubles plus profonds sont à prendre en charge différemment.

Des traitements pour les troubles légers du sommeil peuvent se trouver en pharmacie ou en herboristerie. Les plantes favorisant la détente pour un sommeil récupérateur sont l'aubépine, la fleur d'oranger, la passiflore, la valériane et le coquelicot.

Acupuncture

L'acupuncture est une médecine traditionnelle chinoise qui consiste à planter des aiguilles dans des zones précises du corps afin d'en refaire circuler l'énergie. En acupuncture, les troubles de l'endormissement sont assimilés à

un dysfonctionnement de la rate, tandis que les réveils nocturnes sont assimilés à un déséquilibre énergétique du foie. Ainsi, lors d'une séance d'acupuncture, les aiguilles vont réguler le fonctionnement de la rate et du foie afin d'en refaire circuler librement l'énergie.

Des médecins spécialisés en acupuncture assurent les séances de traitement. Un premier bilan est réalisé avec le patient afin de connaître les différents troubles du sommeil et d'autres éventuels soucis de santé. Pour soulager les troubles légers du sommeil, les séances doivent en général durer de 30 à 45 minutes. Deux séances suffiront pour un traitement efficace.

Pour aller plus loin

Astuces

Le sommeil des personnes âgées

Le sommeil varie considérablement au cours de la vie. Ainsi, un adulte de plus de 55 ans n'a pas les mêmes besoins ni les mêmes cycles de sommeil qu'un nourrisson, un adolescent ou un adulte de moins de 55 ans. Mais si le sommeil change en vieillissant, il n'est pas pour autant de moins bonne qualité !

Ainsi, des enquêtes épidémiologiques réalisées auprès de personnes âgées montrent plusieurs points s'agissant du sommeil des seniors : d'abord, après 60 ans, les personnes âgées se plaignent souvent d'avoir un mauvais sommeil ; ces plaintes sont plus fréquentes chez les femmes. Les éveils nocturnes sont aussi plus réguliers, plus longs et augmentent avec le vieillissement ; de même, les difficultés à s'endormir ou les éveils matinaux précoces ne sont pas rares. En conclusion, les personnes âgées ont la sensation d'avoir un sommeil non réparateur.

Cependant, dans les faits, qu'en est-il ? Plus on vieillit, moins l'hormone du sommeil, la mélatonine, est produite en quantité. L'endormissement peut alors être plus long. De plus, entre 50 et 90 ans, la durée de sommeil nécessaire sur 24 heures se modifie peu. En revanche, la répartition de ce sommeil change, puisque la durée du sommeil nocturne diminue, mais que la sieste devient un besoin qui s'impose. On note aussi que la durée de sommeil léger augmente en vieillissant, mais que celle du sommeil profond diminue et n'intervient qu'à la fin de la nuit, et non au début comme chez les enfants et les adultes. De plus, les maladies jouent sur la qualité du sommeil. S'ajoutent les angoisses liées à ces maladies et les effets indésirables des traitements. La dépression, qui n'est pas un phénomène rare, influe également sur le sommeil.

Ainsi, si le sommeil subit de nombreux changements en vieillissant, il ne faut pas pour autant conclure qu'il est de moins bonne qualité et que l'insomnie lui est intrinsèquement liée. Une étude américaine, portant sur 157 877 adultes, a démontré que le fait de vieillir ne semble pas être un facteur de mauvais sommeil. Les personnes âgées doivent accepter un sommeil différent, changer des habitudes même bien ancrées, et respecter une bonne hygiène de vie. L'activité physique pendant la journée est essentielle, notamment pour passer de bonnes nuits de sommeil.

Les bienfaits du sport pour se détendre et dormir

Vous avez certainement déjà expérimenté une bonne nuit de sommeil après un effort physique, intense ou non. Notre astuce vous explique les effets du sport sur le sommeil et vous donne quelques clés pour profiter de son effet apaisant.

La pratique régulière d'un exercice physique est favorable au sommeil puisqu'elle est anxiolytique (diminue le stress et l'anxiété), antidépressive et analgésique (élimine les douleurs). Ces effets sont dus aux endorphines que libère le corps pendant l'activité physique. Cette dernière contribue également à synchroniser l'horloge interne et à stabiliser le rythme circadien (rythme biologique d'une période d'environ 24 heures qui comprend les périodes de veille et de sommeil), ce qui augmente l'effet de bien-être. Enfin, si vous êtes en surpoids, le sport sera d'autant plus bénéfique qu'il vous fera gagner en tonicité et vous aidera à mieux dormir. Or, il a été prouvé que bien dormir favorise l'amaigrissement !

Quelques consignes doivent toutefois être respectées pour que le sport n'ait pas l'effet inverse sur votre sommeil. On recommande de pratiquer une activité physique le matin ou en début d'après-midi, mais d'éviter de la faire pendant les 3 heures précédant le coucher, surtout si vous êtes sujet aux insomnies. En effet, la température du corps fluctue dans la journée et atteint son maximum vers 17 h pour ensuite diminuer. Or, une température du corps élevée augmente la vigilance, et vous risquez de mettre longtemps à vous endormir. L'effort doit également durer environ 30 minutes, mais l'idéal est 1 h à 1 h 30. Cependant, si vous ne pratiquez aucune activité et que vous souhaitez vous y remettre, allez-y progressivement, au risque d'être découragé très vite ! Enfin, il est préférable de pratiquer une activité physique tous les jours si elle dure une trentaine de minutes, ou au moins trois fois par semaine, mais dans ce cas, elle doit être plus longue.

Enfin, pour bien dormir, privilégiez les sports d'endurance : vélo, natation, marche… Vous pouvez également rendre votre sommeil plus serein en marchant 30 minutes par jour, autour de chez vous ou de votre lieu de travail.

Que faire en cas d'insomnie ?

Le sommeil est un temps nécessaire et fondamental, car il permet à notre organisme de se régénérer, et donc de fonctionner correctement. Chaque personne possède son propre rythme de sommeil, même si un adulte dort en moyenne 7 à 8 heures par nuit. Hélas, des insomnies peuvent venir ponctuer ces précieuses heures de repos et engendrer (entre autres) fatigue, irritabilité et difficultés à se concentrer.

On estime qu'un tiers de la population française souffre de troubles du sommeil. Dans la majorité des cas, il s'agit d'insomnies. Ces dernières peuvent prendre différentes formes : difficultés à s'endormir, éveils nocturnes, réveils précoces, etc. Quoi qu'il en soit, elles ont souvent des conséquences néfastes sur la vie quotidienne de la personne atteinte. La première est bien sûr une forte fatigue : lorsqu'il manque de sommeil, le corps n'est pas assez reposé, il n'est donc pas au maximum de ses capacités ; il peut en résulter un sentiment de faiblesse physique et/ou un besoin irrépressible de dormir à des heures où on a besoin d'être en forme pour le travail ou les activités quotidiennes. On observe aussi une irritabilité, conséquence directe d'un état de fatigue avancé, des troubles de la concentration pouvant devenir gênants, notamment dans le cadre d'une vie estudiantine ou encore au volant, une baisse de la productivité au travail, voire des malaises dus à un état de fatigue trop élevé.

Les insomnies sont liées à des origines d'ordre psychologique et/ou physique. Ainsi, le stress peut provoquer un réveil soudain dans la nuit, suivi d'une somnolence aux premières lueurs du jour.

L'anxiété et l'angoisse sont le plus souvent responsables des difficultés à trouver le sommeil. Les insomnies qui touchent les personnes dépressives se manifestent le plus souvent par des réveils précoces à très précoces. De plus, certaines maladies liées au sommeil peuvent entraîner des insomnies, c'est le cas notamment des apnées du sommeil (arrêt involontaire de la respiration se produisant durant la phase de repos, ce syndrome induit alors un morcellement du sommeil) et du syndrome dit des « jambes sans repos » ou « de l'impatience » (besoin irrésistible de bouger les membres inférieurs pendant la nuit, sans raison particulière ; très désagréable, il provoque des micro-réveils qui perturbent les cycles du sommeil). On peut également souffrir d'insomnies en cas de rhumatismes, d'hyperthyroïdie (activité anormalement importante de la glande thyroïde) et de reflux gastro-œsophagiens.

Enfin, notre sommeil est fonction de nos habitudes de vie et autres facteurs environnants. Certains comportements peuvent ainsi expliquer d'éventuelles insomnies : activités intenses en soirée, régime alimentaire trop riche, trop forte consommation d'alcool, repas trop copieux, consommation excessive d'excitants (thé, café, boisson énergisante).

Chez les personnes sujettes à l'insomnie, une erreur commune consiste à rechercher à tout prix l'endormissement et à refuser de se lever, de peur de retarder encore plus la venue du sommeil. Or, si vous ne parvenez pas à trouver le sommeil

au bout d'une vingtaine de minutes, il est préférable de vous relever. En effet, en restant couché, l'angoisse de ne pas trouver le sommeil ne fera que diminuer vos chances de vous endormir. Lorsque vous vous levez, vous devez néanmoins privilégier une activité relaxante, comme lire, écouter une musique douce, méditer, ou prendre une légère collation, la faim pouvant maintenir éveillé en raison d'un sentiment d'inconfort. De même, si vous vous réveillez plus tôt que votre réveil, n'insistez pas si vous ne trouvez pas le sommeil. Levez-vous et commencez la journée normalement.

En cas d'insomnie, il est aussi fortement déconseillé de se tourner vers tout équipement électronique (télévision, ordinateur, tablette, téléphone). Ils ont tendance à remettre le cerveau en route, éloignant toute possibilité de sommeil.

Prévenir le décalage horaire

Le décalage horaire est dû au déplacement sur la planète à travers plusieurs fuseaux horaires : votre horloge biologique, qui gère l'alternance jour/nuit au niveau de l'organisme, est alors perturbée par ce décalage. Vos besoins seront toutefois différents en fonction de votre destination (Est ou Ouest) et de la durée de votre séjour. En effet, un séjour court (moins de 4 jours) ne nécessite pas de bouleverser complètement vos habitudes. En revanche, pour un séjour plus long, il est conseillé de s'adapter aux horaires locaux.

Pour limiter autant que possible le décalage horaire, il est important d'être en forme avant le départ. Pour cela, faites en sorte d'être reposé, quitte à faire une sieste l'après-midi du jour précédant le départ. Hydratez-vous aussi plus que d'habitude (jusqu'à 2 l pour 10 h de vol) et évitez de consommer des excitants, notamment du café, de l'alcool et du tabac. Dans l'idéal, optez pour un vol de nuit pour dormir au cours du voyage. Il est également conseillé d'arriver à destination en soirée, afin d'avoir plus de facilités à vous caler sur le rythme local. Par ailleurs, si vous allez vers l'Est, prévoyez, dans les jours précédant votre départ, de vous coucher plus tôt qu'à votre habitude (1 ou 2 h au moins). À l'inverse, si vous partez vers l'Ouest, prévoyez de vous coucher 1 ou 2 h plus tard qu'à votre habitude. Dans l'idéal, décalez votre heure de coucher quart d'heure par quart d'heure ou demi-heure par demi-heure les jours précédents.

On recommande aussi d'essayer de se reposer au cours du voyage. Pour vous y aider, demandez au personnel navigant un masque à placer devant vos yeux et des bouchons d'oreille ou prévoyez les vôtres (les somnifères sont à proscrire).

Buvez aussi régulièrement de l'eau ou des jus de fruit peu sucrés, en oubliant l'alcool et le café, et évitez les repas copieux à bord. Au cours du vol, adaptez-vous le plus rapidement possible aux horaires du pays de destination, notamment en mettant directement votre montre à l'heure du pays. En revanche, si votre séjour dure moins de 4 jours, ne changez pas vos habitudes (mangez et dormez aux horaires habituels).

Les premiers jours dans le pays doivent ensuite se passer le mieux possible. En cas de voyage vers l'Ouest, il faudra retarder votre cycle biologique. Pour cela, portez des lunettes de soleil le matin, exposez-vous à la lumière solaire en fin de journée et retardez l'heure de votre coucher. Les voyages vers l'Est, eux, demandent une adaptation qui se fait plus difficilement. Il vous faudra avancer votre cycle biologique. Il est donc préférable de ne pas faire de grasse matinée, de vous exposer à la lumière du soleil dès le matin, de prendre une douche fraîche au réveil pour stimuler votre organisme, d'éviter les siestes en milieu de journée, et de faire de l'exercice au cours de la journée : 20 min de marche au soleil pourront faire l'affaire.

Enfin, en cas de traitement médical quotidien, tel que de l'insuline ou tout simplement une pilule contraceptive, ne prenez pas votre traitement à la même heure que d'habitude, heure locale. Planifiez une transition progressive, quitte à l'établir avec votre médecin traitant.

Questions/réponses de pro

Tisanes pour s'endormir

Auriez-vous quelques recettes de tisane à me conseiller pour m'aider à m'endormir ?

Question de LolaS

Réponse de CC

En cas de difficultés d'endormissement, de cauchemars et de réveils nocturnes, la tisane d'escholtzia pourra améliorer la situation. En cas d'anxiété, de nervosité et de stress, privilégiez les tisanes d'aubépine, de passiflore et de valériane. En cas d'anxiété et de dépression, choisissez la tisane de houblon. Le pavot, le jasmin, le tilleul, la camomille, la verveine, la fleur d'oranger, la mélisse ont également une action sédative.

Buvez-les juste avant de dormir (au plus tard 30 minutes avant), afin de profiter de leur effet relaxant. Une recette maison consiste à mélanger 2 g de feuilles séchées de mélisse avec 3 g de racines de valériane. Portez ensuite 200 ml d'eau à ébullition, puis ajoutez-la au mélange de plantes. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez.

Somnolence diurne

Je souffre de fortes somnolences durant la journée, surtout après les repas, que ce soit après le déjeuner ou le dîner. Que puis-je faire ?

Question d'Alfredo

Réponse de Shiatsu : vers mon bien-être

Il est possible qu'il y ait des causes supplémentaires autres que la nature de votre alimentation. En tout cas, pour votre alimentation, qui est notre premier soin en matière de santé, vous devriez tester quelques changements : éviter ce qui est long à digérer, comme les protéines (produits laitiers, viande), et les graisses. Votre système digestif s'épuise probablement avec ce que vous lui donnez.

Faites des tests : arrêtez les produits laitiers pendant une semaine et regardez ce que ça donne. Personnellement, mes siestes se sont arrêtées et mes insomnies ont diminué. Pour que les expériences soient valables, changez un seul produit à la fois (et non viande + lait en même temps), sur une période assez longue. Un naturopathe vous aidera sans aucun doute. Un homéopathe ou acupuncteur aussi, ce n'est peut-être pas qu'une histoire d'alimentation.

Lait sucré pour le sommeil ?

On m'a conseillé de boire du lait sucré avant de me coucher pour m'aider à dormir. Est-ce un bon conseil ?

Question de Nadore

Réponse de Costes

Absorber des glucides avant de dormir procure un bon sommeil tandis que le calcium facilite l'endormissement. L'effet du lait sucré sur le sommeil est dû à la richesse particulière de la lactalbumine en tryptophane (précurseur direct de la sérotonine, puis de la mélatonine), que le sucre transporte à travers la barrière hémato-encéphalique.

Arrêt de somnifères

Comment arrêter la prise d'un somnifère tout en continuant à dormir ?

Question de Mamie23

- *Réponse de Christophe Bernard*

  Un sevrage lent et progressif est nécessaire (ne pas avoir peur de l'étaler sur plusieurs mois en réduisant les doses d'une manière douce, ce qui est relativement facile avec des cachets sécables). Si nécessaire, considérez l'usage de plantes ou de compléments alimentaires de remplacement.

  D'autres méthodes donnent de bons résultats, comme écouter un script de relaxation ou d'hypnose avant de s'endormir.

- *Réponse de Gabrielle*

  Le problème avec les antidépresseurs, c'est qu'ils créent une dépendance, donc il serait judicieux de diminuer les doses progressivement et de compenser avec des produits naturels tels que les fleurs de Bach.

- *Réponse de Fuertes Anne-Sophie, Sophro-analyste*

  Cet arrêt ne peut être que progressif et nécessite une prise de précautions très soigneuse, en accord avec votre médecin ou le professionnel de santé médical qui vous l'a initialement prescrit. Les raisons de cette prescription à l'origine seront peut-être de nouveau examinées, ainsi que les raisons nouvelles qui vous conduisent à souhaiter l'arrêt de ce somnifère.

  Cette écoute et cet accompagnement médicaux capitaux vous aideront, par la suite, et si cela s'avère adapté pour vous, à passer les étapes qui vous amèneront peut-être, dans un premier temps, à diminuer progressivement la prise de ce somnifère, et à vérifier comment vous vous sentez à chaque étape de cette diminution.

Lexique

Anxiété

Trouble émotionnel traduisant un sentiment d'angoisse (inquiétude, nervosité).

Dette de sommeil

Accumulation d'heures de sommeil manquées.

Hygiène alimentaire

Se dit d'une consommation d'aliments permettant un bon fonctionnement de l'organisme humain.

Hygiène de vie

Ensemble des pratiques d'un humain pour maintenir une bonne santé.

Hypnotique

Médicament permettant d'induire le sommeil, aussi appelé somnifère.

Psychologique

Se dit de la nature des réponses mentales et comportementales de l'humain face à une situation donnée.

Physiologique

Se dit du fonctionnement et des réactions normales de l'organisme humain.

Rythme cardiaque

Nombre de battements du cœur par minute.

Température du corps

Température du corps humain adulte qui varie entre 36 et 37,2 °C.

Tonus musculaire

Tension naturelle et permanente de certains muscles.

Stress

« Contrainte » en anglais correspondant à l'ensemble des modifications physiologiques survenant lors de l'adaptation à une situation donnée ; les modifications peuvent être bénéfiques ou nuisibles pour la santé.

Comprendre Choisir

Index des questions et des astuces

I. Comprendre le sommeil 9

Où faire dormir son enfant ? 21
Comment se réveiller correctement ? 22
Comment avoir un bon rythme de sommeil ? 23
Pourquoi nous souvenons-nous de nos rêves ? 24
Sommeil de jour vs sommeil de nuit 25
Troubles du sommeil chez un enfant de 11 ans 25
Respiration et rythme cardiaque pendant le sommeil 26

II. Les troubles du sommeil 27

Gérer les troubles du sommeil pendant sa grossesse 46
Fatigue et carences 47
Les conséquences du changement d'heure sur le sommeil 48
Comment réussir sa sieste ? 50
Problèmes de sommeil et hérédité 51
Différencier terreurs nocturnes et cauchemars 52
Envie de dormir après un repas 52

III. Traiter les troubles du sommeil 54

Le sommeil des personnes âgées 65
Les bienfaits du sport pour se détendre et dormir 66
Que faire en cas d'insomnie ? 66
Prévenir le décalage horaire 68
Tisanes pour s'endormir 69
Somnolence diurne 70
Lait sucré pour le sommeil ? 70
Arrêt de somnifères 71

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.
Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

Cukier Henri – Membre pro, expert

Praticien non-médecin spécialisé en médecine chinoise, dont l'acupuncture et la sophrologie : amincissement, stress, tabac, mal de dos, acupuncture, etc.

Départements d'intervention : 17 | 75
Adresse : 148 rue de Lourmel, 75 015 Paris
Téléphone mobile : 06 60 61 91 88

Fuertes Anne-Sophie – Membre Pro

Sophro-analyste, spécialisée dans la thérapie psycho-corporelle brève pour favoriser la compréhension globale de l'être humain.

Départements d'intervention : 92
Adresse : 5 allée des Tilleuls, 92 330 Sceaux
Téléphone fixe : 06 21 56 24 33

Shiatsu : vers mon bien-être – Membre pro

Soins de détente et énergétiques pour lutter contre les troubles digestifs et du sommeil, la fatigue, la nervosité, etc.

Départements d'intervention : 81
Adresse : 18 rue Michel Leclerc, 81 000 Albi
Téléphone fixe : 06 17 37 57 12

Trouver des professionnels près de chez vous

Vous souffrez de troubles du sommeil et souhaitez consulter ? Retrouvez tous les spécialistes du sommeil proches de chez vous grâce à PagesJaunes :

Trouver des professionnels

http://sommeil.comprendrechoisir.com/annuaire

Comprendre Choisir

FIN