

LOGO

BIEN DORMIR,
CE N'EST PAS UN RÊVE



BIEN DORMIR, ON EN RÊVE...
MAIS PARFOIS LE SOMMEIL
SE DÉROBE ET NOS NUITS
DEVIENNENT CAUCHEMARDESQUES...

L'ÉTÉ, AVEC LES VACANCES
ET LA DÉTENTE, C'EST LE MOMENT
DE FAIRE LE POINT ET DE RETROUVER
UN REPOS HARMONIEUX.

VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE
DES IDÉES, DES CONSEILS
POUR COMPRENDRE COMMENT
NOUS DORMONS... OU PAS.



LE SOMMEIL, C'EST BON POUR TOUT

On le sait, le sommeil est indispensable à la vie. Il permet de maintenir les connexions entre les neurones (synapses), de consolider ainsi la mémoire innée et acquise. Il permet aussi d'assimiler, stocker et organiser de nouvelles connaissances. Nous devons être prêts des stimulations extérieures. Le sommeil permet et favorise ainsi ces actions. Il est plus important encore chez

les enfants : non seulement il facilite l'apprentissage, mais il aide au développement, car l'hormone de croissance est sécrétée essentiellement au cours du sommeil profond. Le sommeil est également un temps privilégié de la constitution de l'immunité (qui nous permet de nous défendre contre la maladie). Une autre fonction du sommeil pourrait être la mise au repos de l'organisme, ou du moins la réduction de ses dépenses énergétiques et la reconstitution des stocks d'énergie métabolique. D'autres systèmes de notre corps bénéficieraient de ce repos quotidien : par exemple le système cardio-vasculaire.

COMBIEN DE TEMPS DORMIR ?



Un nouveau-né dort entre seize et dix-huit heures par jour. La durée du sommeil diminue rapidement dans les premières années de la vie, puis plus lentement. A la puberté, le besoin de sommeil est en moyenne de neuf à dix heures. Chez l'adulte, la moyenne est de huit heures de sommeil, mais certains petits dormeurs se contentent de six heures, tandis que d'autres, plus gros dormeurs, ont besoin de neuf ou dix heures de sommeil pour se sentir reposés. Ces différences seraient

liées à des aspects génétiques. Il est donc impossible d'édicter une norme, chacun doit déterminer ses besoins de sommeil en fonction de ses réactions à l'allongement ou à la réduction de son temps de sommeil. Si on se sent reposé en s'éveillant, si durant la journée, on fonctionne normalement, sans coup de fatigue, c'est qu'on a assez dormi. La période des vacances, où l'on peut se réveiller librement, permet d'apprécier facilement ses besoins réels. Profitez-en pour faire le point.

PAS UN, MAIS DEUX

LE SOMMEIL LÉGER

Le sommeil lent se découpe en deux phases : le sommeil lent léger, au moment où l'on s'endort. L'activité du cerveau ralentit. Le dormeur peut encore être réveillé par le moindre bruit... Ensuite s'installe le sommeil lent profond. Le ralentissement de l'activité cérébrale s'amplifie. Et plus elle diminue, plus le dormeur devient difficile à réveiller, parce que son cerveau devient de plus en plus insensible aux stimulations extérieures. Cette phase de sommeil lent dure entre une heure dix et une heure quatorze.



LE SOMMEIL PARADOXAL

C'est un état qui dure de dix à quinze minutes, durant lesquelles le dormeur est difficile à réveiller. Son tonus musculaire est aboli, alors que son cerveau est actif. On reconnaît le sommeil paradoxal à la présence de sèves de mouvements des yeux.



SOMMEILS



IMMENSEMENT

A SAVOIR

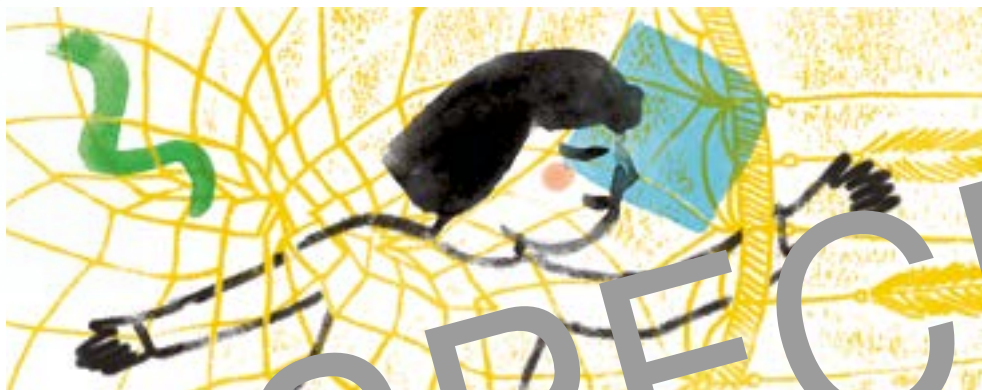
PRENDRE

LE BON TRAIN

Une nuit complète, c'est l'enchaînement de 4, 5 ou 6 cycles (sommeil lent léger, lent profond, sommeil paradoxal) de ce que l'on appelle le « train » du sommeil. La fin de la période paradoxale est marquée par une phase de pré-éveil très courte, insensible pour un dormeur normal, mais où l'éveil serait très facile. Puis, si aucune stimulation n'intervient, le dormeur enchaîne un nouveau cycle. La durée d'un cycle est constante pour chacun d'entre nous, remarquablement stable tout au long de notre vie. La qualité du sommeil se modifie au cours de la nuit. Dans le premier tiers, le sommeil lent est plus profond, plus prolongé. Le sommeil lent léger et le sommeil paradoxal sont proportionnellement plus importants en fin de nuit. La durée des périodes de sommeil paradoxal s'allonge d'un cycle à l'autre, les dernières phases étant aussi plus intenses, plus riches en mouvements oculaires.

MÊME SI NOUS DORMONS BIEN, NOUS NOUS RÉVEILLONS LA NUIT : NOUS CHANGEONS DE POSITION ENVIRON TROIS FOIS PAR NUIT. CES « MICRO-ÉVEILS » SURVIENNENT GÉNÉRALEMENT EN FIN DE CYCLE, AU MOMENT DU PASSAGE D'UNE PHASE DE SOMMEIL PARADOXAL À UNE NOUVELLE PHASE DE SOMMEIL LENT. NOUS N'EN GARDONS AUCUN SOUVENIR.

COMME DANS UN



LE PARADOXE DU RÊVE

C'est dans la phase de sommeil paradoxal que l'on rêve le plus. A ce moment-là, le lobe préfrontal du cerveau, qui gère en partie la cohérence des informations que nous recevons, est au repos. D'où la difficulté à raconter nos rêves au réveil : ils n'ont souvent ni queue ni tête et aucune trame logique. Alors que certaines zones du cerveau restent profondément endormies, d'autres s'activent intensément. Des images et des sons de notre mémoire sont agencés pour former les rêves. Nos muscles sont comme paralysés car ils ne reçoivent aucun ordre du cerveau. Seuls les muscles des yeux continuent de fonctionner.

GROS ET PETITS RÊVEURS

On dit qu'il existe des gros et des petits rêveurs. En fait, tout le monde rêve. Certaines personnes se souviennent presque toujours de leurs rêves, alors que d'autres non. Selon plusieurs études, pour s'en souvenir, il faudrait se réveiller au moment d'un rêve pendant une période suffisamment longue, une minute au moins, afin d'avoir le temps d'encoder le rêve en mémoire. Les grands rêveurs seraient aussi plus sensibles aux bruits extérieurs et se réveilleraient plus souvent que les petits.

RÊVE



LA CLEF DES SONGES

MESSAGES DES DIEUX

Dans les religions monothéistes, c'est par les rêves que les révélations apparaissent aux prophètes. Depuis Freud, les psychanalystes estiment que les rêves expriment les désirs refoulés de l'inconscient, qui se dévoilent sous forme de symboles que l'on peut interpréter. Aujourd'hui, les médecins du sommeil s'intéressent peu au contenu des rêves auxquels ils n'accordent pas vraiment de sens. Mais les rêves ont à l'évidence une lourde charge émotionnelle et peuvent renseigner sur ce qui nous inquiète, nous angoisse ou encore sur nos désirs. Quoi qu'il en soit, les rêves gardent tous leurs secrets. Ce qui les rend fascinants...

Les hommes se demandent depuis des siècles ce que signifient les rêves. Ont-ils des choses à nous apprendre, à nous dire ? Dans l'Antiquité, on pensait que c'était la manière utilisée par les dieux pour communiquer avec les hommes, en particulier pour les avertir de certains dangers ou leur dicter leur conduite. Morphée est, dans la mythologie grecque, la divinité des rêves prophétiques. Pour mieux les décoder, les Egyptiens avaient créé des « clés de songe » destinées à les interpréter. Dans de nombreuses civilisations, en Afrique, par exemple, les rêves sont une manière de communiquer avec les anciens et chez les Amérindiens, on utilise des « capteurs » pour empêcher les mauvais rêves d'envahir le sommeil de leur propriétaire. Agissant comme un filtre, ils captent les songes envoyés par les esprits et n'en conservent que les belles images.

LES BOBOS

LES RONFLEMENTS

Vous avez tout essayé : la balle de tennis cousue dans le dos du pyjama, les huiles essentielles, les sifflements de votre conjoint, les dilateurs de narines (si, si, ça existe)... Rien n'y fait. Vous ronflez. Subtilement, bruyamment, en sursautant ou en vocalisant, à chacun son style, mais la gêne est là. Pis, vous vous réveillez vous-même. Vous n'êtes pas tout seul. Environ 10 millions de Français ronflent, surtout des hommes.

POURQUOI ?

Le ronflement est dû à un rétrécissement du passage de l'air au fond de la gorge. Durant le sommeil, le voile du palais, la luette et la langue se relâchent. Si ces organes sont trop volumineux, ils peuvent obstruer partiellement les voies respiratoires. En passant, l'air fait vibrer ces tissus, provoquant le ronflement. Le problème est souvent lié à une surcharge pondérale. Il peut être aussi causé par des repas trop arrosés ou la prise de somnifères, qui provoquent un relâchement des muscles. Dans certains cas, le problème peut aussi être dû à une obstruction nasale (sinusite chronique, déviation de la cloison, allergies...).

C'EST GRAVE ?

Non, sauf pour la qualité de sommeil du conjoint... Mais parfois les ronflements peuvent être un signal d'apnée du sommeil, aux conséquences plus sérieuses.

QUE FAIRE ?

Consulter un oto-rhino pour éliminer des causes d'obstructions nasales, éviter l'alcool au dîner et surtout, perdre du poids.

DU DODO



LES APNÉES DU SOMMEIL

Le trouble respiratoire survient lorsque l'obstruction empêche l'air d'entrer dans les poumons pendant au moins dix secondes, plusieurs fois par nuit. Les conséquences immédiates sont une impossibilité à entrer dans un sommeil profond (lorsque la personne commence à se détacher, à tousser et se réveille). Ce problème provoque alors une fatigue, une somnolence pendant la journée, une irritabilité, etc. A long terme, la mauvaise oxygénation va entraîner des troubles cardiaques, de l'hypertension artérielle et même des risques d'infarctus.

QUE FAIRE ?

Nous connaissons tous environ 5 apnées du sommeil par nuit. Lorsque leur nombre devient important (plus de 20), il peut être souhaitable d'envisager un traitement chirurgical qui consiste à enlever la luette et une partie du voile du palais (et éventuellement les amygdales). Pour les personnes ne souhaitant ni hospitalisation ni anesthésie, cette réduction peut être effectuée par laser (environ 10 séances). Si la chirurgie n'est pas possible, il faut utiliser un appareil d'insufflation, constitué d'un masque relié à une machine qui délivre de l'air sous pression. Il stoppe le ronflement et empêche l'apnée. Il doit être utilisé toutes les nuits. Prescrit par le médecin du sommeil, il est pris en charge par la Sécurité sociale et la mutuelle.



INSOMNIES

Un Français sur trois souffre d'insomnie, et un sur dix d'insomnie sévère. Les conséquences sur la santé de ces troubles du sommeil sont loin d'être négligeables et les répercussions sur la santé publique sont importantes : problèmes au travail, difficultés d'apprentissage pour les enfants, accidents de la route... L'insomnie se traduit par un sommeil de mauvaise qualité, des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit, ou un réveil trop précoce le matin. Elle entraîne toujours un retentissement sur la qualité de la journée : fatigue, irritabilité, troubles de l'humeur, de la mémoire ou de la concentration. Occasionnelle ou transitoire, l'insomnie est liée à un événement particulier ou à un environnement perturbant. Chronique, évoluant sur des mois voire des années, elle a alors le plus souvent des causes psychologiques.

STRESS ET DÉPRESSION

Plus de la moitié des insomnies sont dues au stress ou à la dépression. Chez l'anxieux, elle prend le plus souvent la forme de difficultés d'endormissement car il a du mal à se relaxer, pensées et ruminations tournent en boucle, et il a peur de ne pas s'endormir, ce qui alimente l'insomnie. Le stressé, lui, se réveille trop tôt et a l'impression de seulement somnoler à partir de 4 ou 5 heures du matin. La dépression se traduit par des éveils précoces en milieu et fin de nuit. L'insomnie peut aussi être causée par l'hyperthyroïdie, le reflux gastro-œsophagien, les rhumatismes, ou le syndrome des jambes sans repos. Elle est toujours un signal que quelque chose ne va pas, physiquement ou psychologiquement. Il faut consulter un médecin.



LE JETLAG

LORS DES CHANGEMENTS DE FUSEAU HORAIRE, LES RYTHMES SOMMEIL ET ALIMENTATION SONT CHAMBOULÉS. CONTRE LE JETLAG, PAS DE REMÈDE MIRACLE : ESSAYEZ D'ARRIVER DURANT LA JOURNÉE, VOUS RESTEREZ ÉVEILLÉ PLUS FACILEMENT. DANS L'AVION, ÉVITEZ ALCOOL ET BOISSONS CAFÉINÉES, MAIS BUVEZ DE L'EAU. RÉGLEZ DÈS LE DÉPART VOTRE MONTRE À L'HEURE DE VOTRE DESTINATION ET COMMENCEZ À VOUS ADAPTER...

ON DORT MOINS EN VIEILLISSANT

Avec l'âge, le nombre d'heures de sommeil tend à diminuer jusqu'à une moyenne de six heures trente par nuit. Le sommeil devient aussi plus léger. De nombreuses insomnies dont se plaignent des personnes âgées ne sont, en fait, que des « impressions de mauvais sommeil ».

MAL DORMIR,

QUAND CONSULTER ?

C'est votre médecin traitant qui peut répondre à cette question. Il vous adressera à un médecin spécialiste du sommeil ou à un centre spécialisé sur la vigilance ou les troubles du sommeil si vous avez besoin d'exams complémentaires ou d'un traitement particulier.

QUELS TRAITEMENTS ?

La prise en charge des troubles du sommeil fait appel à deux approches : l'une médicamenteuse et l'autre non médicamenteuse. Ces deux méthodes ne sont pas concurrentes mais complémentaires en fonction de l'évolution des troubles.

LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX

Plusieurs catégories de médicaments peuvent être utilisées pour traiter l'insomnie et les troubles du sommeil. Ils font l'objet de procédures très strictes validées par les agences du médicament nationales et internationales. Leur efficacité est prouvée. Cependant, ils doivent être utilisés selon les règles et sont parfois susceptibles d'entraîner une certaine dépendance psychologique ou même physique.

LES SOMNIFÈRES

Certains sont sur prescription médicale d'autres sont en vente libre en pharmacie, mais ce ne sont pas forcément les plus anodins. Ils peuvent présenter, des effets secondaires et favoriser la somnolence au volant. Ils sont particulièrement indiqués pour les personnes qui présentent une insomnie liée à une période difficile ou aux patients ayant des troubles du sommeil associés à d'autres maladies chroniques.

LES PSYCHOTROPES

Les troubles du sommeil survenant souvent dans un contexte d'anxiété ou de dépression, les médecins prescrivent parfois directement des médicaments contre l'anxiété (les anxiolytiques) ou contre la dépression (les antidépresseurs) pouvant avoir un effet bénéfique sur le sommeil.

ON EN GUÉRIT ?

LES TRAITEMENTS NON MÉDICAMENTEUX

- Les insomnies sont souvent liées à une rupture des cycles naturels du sommeil.
- Des thérapies alternatives aux médicaments permettent de renouer durablement avec son horloge interne.

LES PLANTES

De nombreuses plantes comme la valériane, la passiflore ou le tilleul jouent un rôle positif sur le sommeil. Sous forme de tisanes ou de comprimés, elles ont souvent un effet apaisant, mais sont insuffisantes en cas de troubles sévères.

LA LUMINOTHÉRAPIE

Le traitement par la lumière agit directement sur l'horloge biologique par les voies visuelles. Cette thérapie a été validée par de nombreuses publications scientifiques depuis vingt ans.

LA CHRONOTHÉRAPIE

Elle est utilisée pour les personnes qui présentent de graves troubles du rythme veille-sommeil, d'avance ou de retard de phase. Il s'agit d'un déplacement progressif des horaires de sommeil.

LA PSYCHOTHÉRAPIE

En cas de stress ou de dépression, des consultations en psychothérapie peuvent s'avérer nécessaires.

LA SOPHROLOGIE ET L'HYPNOSE

La sophrologie utilise les techniques de relaxation musculaire, de respiration et de concentration par imagerie mentale pour lutter contre le stress et l'anxiété fréquemment associés à l'insomnie. Avec l'hypnose, ces deux techniques de visualisation peuvent avoir des effets extrêmement bénéfiques.

QUELQUES CONSEILS

ÉVITER LES EXCITANTS LE SOIR

Café, thé, vitamine C, coca, dîner trop copieux et arrosés sont à proscrire si on veut bien dormir... Éviter aussi les aliments protidiés (viande, par exemple) qui peuvent stimuler la vigilance. Ne pratiquez pas d'activité physique après 20 heures, ne travaillez pas au lit, n'utilisez pas de pilloles...



ÉCOUTER SON CORPS

Le besoin de sommeil survient généralement chaque soir à la même heure, annoncé par une sensation de fatigue, de faible activité mentale, de froid, des bâillements, la nuque lourde et yeux qui piquent. Si nous nous couchons au moment où ces signes apparaissent, l'endormissement est rapide, en général moins de dix minutes.

Ce paramètre est très important. Si vous n'arrivez pas à dormir ou si vous êtes réveillé depuis plus de vingt minutes, levez-vous, faites autre chose et attendez le prochain train du sommeil.



FAVORISER LES ACTIVITÉS RELAXANTES

Lecture, tisane, relaxation, bain tiède (au moins deux heures avant le coucher) vous aideront à vous endormir dans le calme.

N'UTILISEZ PAS DE MÉDICAMENT TOUT SEUL, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN.



POUR MIEUX DORMIR

IMMENSEMENT CHOISIR SON MATELAS

Dans une vie, on dort en moyenne vingt-cinq ans... Bien choisir son matelas est donc presque aussi important que choisir sa maison ! En mousse, en latex ou à ressorts, souple, ferme ou équilibré, il en existe pour tous les goûts. La seule bonne manière de le choisir est donc tout simplement de l'essayer en magasin. Mettez-y le prix... et prenez-en soin, vous n'en dormirez que mieux. Ainsi, pensez à le retourner à chaque changement de saison pour être en contact avec la face hiver, au revêtement plus épais, ou avec la face été, plus fraîche. Pensez aussi à le changer de sens, tête/pieds, afin de ne pas toujours accentuer la pression sur les mêmes zones. Et renouvelez l'investissement tous les dix ans environ.



FAIRE LA SIESTE

Venue des pays méditerranéens, dans lesquels il est traditionnel de se reposer aux heures les plus chaudes de la journée, la sieste s'est peu à peu exportée vers des pays plus au Nord. Et c'est une très bonne chose. Car de nombreuses études le prouvent, la sieste est excellente pour la santé. Elle fait baisser l'hypertension artérielle, réduit le risque de maladies cardio-vasculaires, favorise les apprentissages et la mémoire. D'ailleurs, elle serait inhérente au rythme biologique du mammifère, dont l'être humain, et serait aussi liée à la digestion... Aussi, elle est donc à pratiquer mais... avec modération. L'idéal serait qu'elle n'excède pas les trente minutes, sous peine d'avoir des difficultés d'endormissement le soir venu. Vous ne parvenez pas à vous réveiller seul ? Mettez un réveil.



LOGO

pra is vissentem publiciente te nonfect atilne
es bonficae con permissum opon tem pubit ia
publice rratum fatuus ines retiam octus vitis.
Les aude consum quod niriviri in diem