

TROUBLES DU SOMMEIL

Loin de constituer une perte de temps ou un signe de paresse, le sommeil représente, au contraire, une fonction physiologique capitale pour notre bien-être.

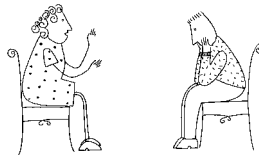
Bien dormir est donc un plaisir utile puisqu'il nous offre une récupération tant physique que psychique afin d'aborder nos activités le corps ressourcé et l'esprit clair. "Mal dormir" est un trouble très fréquent, surtout chez les femmes de plus de 45 ans et les personnes âgées.



Pas de norme

Si la tension artérielle idéale est 13/8, si les pulsations optimales sont fixées à 72 par minute et s'il existe une formule miracle pour calculer le poids de rêve, en matière de sommeil, il n'y a pas de normes précises. Certains se sentent bien avec 6 ou 7 heures de sommeil, d'autres par contre ne sont frais et dispos qu'après 9 voire 10 heures de sommeil. Le sommeil est donc une question d'individu. Si l'enfant et l'adolescent ont un sommeil profond et dorment bien, avec l'âge, le sommeil se fait moins profond et les réveils intermédiaires sont plus fréquents.

PHASE 0:



■ Etat de veille

Sommeil et architecture

Le sommeil, cette "petite mort" comme l'appelaient les Anciens, a, de tout temps, intrigué les scientifiques. La mise au point de méthodes d'investigation sophistiquées a permis de démystifier les mécanismes qui régissent le sommeil. Il en ressort que comme une maison a besoin d'une bonne architecture pour être solide, le sommeil a lui aussi une architecture, garante de son efficacité.

Tant que cette architecture est respectée, le sommeil est de bonne qualité et l'individu bénéficie de tous ses avantages. Dès l'instant où cette architecture est perturbée, à quelque niveau que ce soit, le sommeil n'est plus réparateur.

Les conséquences sont de deux types:

- soit on ne dort pas ou mal (insomnies);
- soit on dort, mais de façon superficielle ce qui ne permet pas de bénéficier de tous les bienfaits attendus du sommeil.

Dans un cas comme dans l'autre, la qualité de vie est perturbée.

PHASE 1:



■ Sommeil léger (sommolence)

PHASE 3-4:



■ Sommeil profond

PHASE 2:



■ Premier stade de "vrai" sommeil

Sommeil profond et sommeil paradoxal

Pour simplifier, nous pouvons dire que le sommeil se divise en cinq paliers qui vont du sommeil léger (phase 1) au sommeil REM (phase 5). Au plus les phases de sommeil profond seront longues et nombreuses au cours de la nuit, au plus la récupération physique liée au sommeil sera grande.

La récupération psychique (intellectuelle) est quant à elle liée à l'existence de phases de sommeil particulières que l'on appelle "sommeil paradoxal". Ces phases surviennent lors du sommeil profond, sont de courtes durées et se répètent régulièrement au cours de la nuit. Elles se caractérisent par un sommeil profond mais si l'on enregistre l'activité cérébrale de l'individu ou si on l'observe attentivement, on s'aperçoit qu'il est l'objet d'une activité intense, d'où le nom de "sommeil paradoxal".

PHASE 5:



■ Sommeil REM (sommeil paradoxal)

TROUBLES DU SOMMEIL



Comment se manifestent les troubles du sommeil

Les troubles du sommeil peuvent se présenter de plusieurs façons:

❶ Certaines personnes éprouvent de la peine à s'endormir. Bien que fatiguées, elles se tournent et se retournent dans leur lit pendant des heures sans trouver le sommeil. Ces troubles de l'induction du sommeil sont liés au stress, aux préoccupations ou aux activités de la soirée (café, discussions, repas, film violent).

❶ D'autres personnes s'endorment facilement mais se réveillent souvent ou ne parviennent plus à se rendormir à partir de 3 ou 4 heures du matin.

❷ Certains troubles sont caractérisés par un sommeil qui dure toute la nuit, mais peut être superficiel. Le matin, on ne se sent pas reposé mais plutôt abattu, épuisé.



Les causes d'un mauvais sommeil

Les causes des troubles du sommeil sont nombreuses et pas toujours évidentes:

- Troubles du rythme chronobiologique, par exemple à cause du passage en avion de plusieurs fuseaux horaires ("Jetlag") ou chez les personnes travaillant la nuit (travail en équipe, infirmières).
- Troubles liés à la consommation excessive d'alcool, de tabac, de café, de drogues.
- Problèmes d'ordre psychique (ex: dépression, angoisse).
- Stress, surmenage.
- Effets secondaires de certains médicaments.
- Maladies physiques (asthme, infection, fièvre, douleurs articulaires ou neurologiques chroniques).
- Apnée du sommeil (dans le sommeil, la personne s'arrête de respirer, son niveau d'oxygène dans le sang diminue, ce qui concourt à son réveil).

Dans certains cas, aucune de ces causes n'est retrouvée.

C'est pourquoi le médecin, afin de déterminer au plus juste la cause de cette insomnie, peut recourir aux Laboratoires du Sommeil. Ceux-ci sont des unités où l'on analyse au cours d'une nuit entière la structure du sommeil.



Traitement

Outre ces conseils judicieux, d'autres méthodes peuvent être utilisées pour retrouver un sommeil réparateur, citons, entre-autre, la relaxation, la sophrologie, l'acupuncture ou certains traitements à base de plantes.

En cas de stress intense ou de dépression, on peut faire appel à un anxiolytique ou à un anti-dépresseur. Votre médecin vous conseillera utilement.

Enfin, en ce qui concerne les hypnotiques purs, rien ne sert de prendre celui du voisin ou du conjoint. Votre médecin est le seul apte à vous prescrire l'hypnotique qui convient à votre problématique.

Actuellement, en ce qui concerne les hypnotiques, on a principalement le choix entre d'une part les hypnotiques à durée d'action plutôt longue (benzodiazépines) et d'autre part les hypnotiques plus récents à durée d'action plutôt courte (non-benzodiazépines).

Parmi cette nouvelle génération d'hypnotiques à courte durée d'action, il y a des hypnotiques avec une action très sélective et très spécifique. Ainsi les effets résiduels le lendemain (sommolence, problèmes de coordination, problèmes de mémoire), la dépendance et l'accoutumance sont très limités.

Seul votre médecin est apte à vous prescrire l'hypnotique qui vous convient le mieux.

Dix conseils pour une bonne nuit

la plupart des troubles du sommeil sont passagers et peuvent être résolus en appliquant quelques règles pour une bonne hygiène du sommeil. Afin de mettre tous les atouts de votre côté, en voici quelques uns:



❶ Si vous avez des problèmes, si vous vous sentez déprimé, parlez-en à un de vos proches. Ne vous couchez pas avec vos problèmes!



❷ Évitez les programmes TV violents ou les discussions animées en soirée.



❸ Ne pas se coucher l'estomac vide ou trop plein.



❹ Évitez les efforts violents le soir.



❺ Évitez le thé, le café, le coca-cola, le tonic.



❻ Une chambre fraîche, aérée, sombre, calme, un matelas de bonne qualité vous aideront à dormir plus aisément et plus confortablement.



❼ La consommation d'alcool (plus de deux verres) est déconseillée.



❽ Certains rituels aident à bien préparer la nuit par exemple un bain chaud, un verre de lait chaud, lire, écouter de la musique, yoga, méthode de relaxation.



❾ L'usage excessif du tabac, a fortiori de drogues n'est pas recommandé.



❿ Enfin, essayez de vous coucher et de vous lever à heures régulières.