



# POUR EN SAVOIR PLUS !

N° 27 – MARS 2010

PREVENTION - EDUCATION A LA SANTE



## LE SOMMEIL, C'EST LA SANTE

Beaucoup de gens n'accordent pas une grande valeur au sommeil. Pour bien des personnes, ce serait au pire une perte de temps, au mieux un mal nécessaire.

Deux Français sur trois se plaignent de troubles du sommeil. Pourtant, le sommeil est un moment fort important puisqu'il représente en moyenne un tiers de notre vie.

Le sommeil est indispensable à la récupération des forces physiques et mentales ; il participe à l'équilibre et à la qualité de vie.

L'organisme puise dans le sommeil des forces pour le jour à venir. *Le cerveau, pour sa part, élabore des stratégies. « L'empreinte » de certains événements et émotions vécus dans la journée sera conservée, stockée alors que d'autres faits seront rejetés.*

### Le sommeil et l'âge

L'organisation du sommeil varie tout au long de la vie. A la naissance, le bébé a un sommeil qui s'organise en cycle de 3 heures environ. Entre la troisième semaine et le troisième mois, « le bébé fait ses nuits », c'est-à-dire que son sommeil devient essentiellement nocturne, avec des siestes qui persistent.

Elles vont disparaître entre 4 et 6 ans. La durée de sommeil, qui est de plus de 12 heures par 24 heures à la naissance, diminue à 10 heures vers 5-6 ans.

A l'adolescence, le sommeil se stabilise vers 8 ou 9 heures par nuit en moyenne.

De l'âge adulte à la vieillesse, la durée du sommeil nocturne diminue un peu, mais en réalité elle reste assez stable sur 24 heures en raison de la

réapparition de siestes chez les personnes du 3<sup>ème</sup> âge.

Le fractionnement du sommeil s'accroît avec des éveils tout simplement liés au vieillissement du sommeil. Ainsi, il n'est pas rare ni pathologique d'être réveillé la nuit pendant ½ h ou 1 h après l'âge de 55 ans.

### Les jeunes et le sommeil :

La réduction du temps de sommeil vient d'abord de l'éclairage artificiel qui permet de veiller le soir sans problème, permet une activité nocturne tardive, y compris pour les devoirs scolaires, l'Internet, la télévision, entraînent une réduction du temps de sommeil. Les étudiants qui ont une activité économique en plus de leurs cours sont les premiers touchés. Les heures de coucher tardives peuvent dérégler les phases du sommeil. Le temps de sommeil idéal pour un adolescent est de 9h.

### Les personnes âgées et le sommeil :

40% des seniors de plus de 75 ans se plaignent de leur sommeil.

Insomnie et mauvais usage des hypnotiques et apnées du sommeil avec conséquences cardiovasculaires et neurovasculaires sont les deux problèmes les plus courants.

Certaines règles à adopter :

Garder un rythme de sommeil très régulier

Ne pas rester au lit parce que il n'y a « rien à faire »

Avoir une activité physique si possible (marcher)

Garder un environnement lumineux

Prendre ses repas à horaires réguliers



## Les cycles du sommeil

Bâti sur une succession de cycles, le sommeil est réparateur si et seulement si ces cycles se succèdent harmonieusement. L'alternance veille/sommeil se trouve au cœur de la régulation des rythmes biologiques de l'organisme : c'est de cette structure inscrite dans notre « horloge biologique » que dépend l'équilibre d'un individu.

Les rythmes du sommeil alternent entre le sommeil lent/profond (de plus en plus profond) et le sommeil paradoxal (qui est associé aux rêves). Le sommeil lent occupe la première partie de la nuit, le sommeil paradoxal prédomine dans la deuxième partie du cycle (en général celui du matin).

### L'endormissement

L'endormissement se décompose en deux phases : la somnolence et l'assoupissement.

A l'heure habituelle où nous nous couchons, notre cerveau secrète une hormone : la sérotonine, qui provoque somnolence, bâillements, picotements des yeux. C'est le moment où l'on s'endort facilement.

A ce moment, nous ne rêvons pas encore, et le moindre bruit nous réveille.

### Le sommeil léger

Phase intermédiaire entre l'endormissement et le sommeil profond.

L'activité cérébrale se réduit, la diminution des sensations est nette, mais un bruit léger reste susceptible de provoquer le réveil.

### Le sommeil lent-profond

L'activité cérébrale ralentit, c'est la période d'installation du sommeil profond.

### Le sommeil profond

Dans cette phase, nous sommes presque totalement isolés du monde extérieur et il est difficile de nous réveiller. Les muscles sont totalement relâchés, la température est basse et la respiration très lente et régulière. C'est dans cette période que peuvent survenir des troubles du sommeil comme le somnambulisme.

C'est une des phases clé du sommeil qui est la période dite de récupération.

Cette étape est primordiale, elle agit sur la récupération de la fatigue physique.

### Le sommeil paradoxal

C'est la phase la plus étonnante : le corps paraît totalement détendu et les muscles relâchés mais, en même temps, l'activité cérébrale est très intense. Sous les paupières, les yeux sont animés de mouvements très rapides, le pouls et la respiration sont irréguliers.

Cette période de sommeil paradoxal est celle où l'on rêve de façon intense. Elle représente en

moyenne 20 % du temps total de sommeil pour une nuit normale, mais sa durée s'allonge à mesure que la nuit avance. Très courte lors des premiers cycles, elle peut se prolonger plus de vingt minutes lors du cinquième ou sixième. Ce qui signifie que plus nous dormons, plus nous rêvons, et inversement.

Nous passons près d'un quart de nos nuits à rêver. Tout le monde rêve, chaque nuit, même ceux qui ne se souviennent jamais de leurs rêves.

Lorsqu'elles sont réveillées au cours de cette période, la plupart des personnes peuvent décrire facilement leur rêves ou leurs cauchemars.

Toutefois, on rêve aussi mais moins pendant le sommeil lent : 40 % des réveils en sommeil lent léger donneront lieu à un rappel de rêve.

Certains dormeurs peuvent aussi avoir des rêves lucides au cours desquels ils ont conscience de rêver et parfois même peuvent diriger le déroulement du rêve.

Chacun de ces cycles de sommeil dure environ 90 minutes. Après un bref éveil, un autre commence. Au cours d'une nuit, 3 à 5 cycles de sommeil peuvent se succéder. La présence de brefs éveils à la fin des cycles (au total 12 – 15 minutes) est tout à fait normale. La plupart du temps, la personne ne se souvient pas de ces éveils, le matin au lever.

### La privation de sommeil

Le manque de sommeil se traduit par des troubles de l'humeur (irritabilité pouvant aller à des actes brutaux voire criminels !) instabilité émotionnelle).

Une instabilité motrice, des difficultés à fixer son attention, des troubles de la sensibilité (fourmillement des extrémités, augmentation de la sensibilité à la douleur ...), des troubles visuels (picotements oculaires, flous visuels), des troubles de la pensée (difficulté à assembler les idées, suggestibilité accrue ...), des troubles de la mémoire, une sensation de fatigue avec des troubles de la vigilance et une somnolence, troubles qui disparaissent dès que le besoin de dormir est satisfait.

### Les troubles du sommeil

Les pathologies du sommeil sont encore insuffisamment connues et peuvent avoir de graves conséquences. Pour diagnostiquer ces maladies, le médecin généraliste est essentiel et l'avis d'un spécialiste du sommeil pourra être nécessaire.

32 % de la population dit souffrir de troubles du sommeil, principalement les femmes (40 %) et les personnes âgées de 45 à 55 ans (40 %).

**L'insomnie**, 20% de la population est touchée par ce trouble du sommeil qui est le plus fréquent; l'insomnie est définie comme correspondant à un mauvais sommeil nocturne caractérisé essentiellement par des difficultés d'endormissement, de maintien du sommeil ou une

sensation de sommeil non réparateur ; ce sommeil de mauvaise qualité peut induire des perturbations diurnes telles que la baisse de vigilance, la diminution des performances, la fatigue ou l'irritabilité.

### Les phénomènes pathologiques

**Le syndrome des jambes sans repos** : avec au coucher des sensations très désagréables dans les jambes qui obligent à se lever et à bouger. Dans ces conditions, l'endormissement est très laborieux. Il toucherait 2,5% de la population adulte.

**Les apnées du sommeil** : réveils répétés, fatigue, ce syndrome touche environ 8 % de la population. Il est dû à des arrêts répétés de la respiration au cours du sommeil. Ces apnées sont liées à une obstruction du pharynx. Non traitées, elles favorisent les maladies cardio-vasculaires

**L'hypersomnie** : une maladie où les gens dorment beaucoup et très profondément. Ils ont du mal à se lever le matin et sont fatigués la journée, sans forcément être très somnolents. Ce besoin excessif de sommeil touche 5% de la population, est un vrai handicap qui a souvent de graves conséquences sur la vie courante et professionnelle (accidents- perte emploi- problèmes relationnels...).

Il existe les hypersomnies secondaires qui sont la conséquence d'un manque de sommeil, ou de médicaments de l'hypersomnie pathologique due, notamment, à des maladies neurologiques.

**La narcolepsie** : bien que moins fréquente, elle atteint une personne sur 2000 au sein de la population ; le principal symptôme est la présence quotidienne d'épisodes irrépressibles de sommeil. (le sujet peut s'endormir en vous parlant par exemple !).

**Le syndrome de Klein-Levin** : cause rare mais impressionnante qui touche surtout l'adolescent et l'adulte jeune. Il se traduit par des périodes marquées par une somnolence et une torpeur qui durent quelques jours au cours desquels le jeune ne peut rien faire et reste au lit à dormir.

**Les troubles du rythme circadien du sommeil** : syndrome de retard ou d'avance de phase, rythme veille/sommeil irrégulier, franchissement de fuseaux horaires, travail posté, trouble en relation avec un trouble médical, dû à des drogues ou autres substances.

**La parasomnie** : elle recouvre différents troubles du comportement, les éveils confusionnels, le somnambulisme, les terreurs nocturnes, les cauchemars, etc. ;

**Autres catégories secondaires** : les mouvements en relation avec le sommeil, les symptômes isolés (ronflement, somniloquie).

### Somnifères

Les somnifères peuvent aider à l'occasion, en particulier dans le cas d'une insomnie causée par un stress aigu et passager ou par un décalage horaire par exemple. Mais ils ne devraient être **utilisés** qu'en dernier recours et toujours sur **une courte période**, quelques semaines tout au plus. Ils perdent d'ailleurs leur efficacité à la longue et la dose ne peut être augmentée indéfiniment.

De plus, le sommeil qu'ils induisent n'est pas d'aussi bonne qualité que le sommeil naturel. Ils peuvent aussi causer de longs réveils nocturnes dont le dormeur ne se souviendra pas. Il croira alors, à tort, avoir passé une bonne nuit.

Les somnifères peuvent également entraîner des effets secondaires, comme la gueule de bois, la somnolence, l'anxiété et une diminution de la mémoire et de la concentration. Enfin, quand cesse l'utilisation des somnifères, un effet de rebond peut survenir, caractérisé par des difficultés de sommeil accrues et de l'anxiété grave.

*Ne mélangez jamais alcool et somnifères.*

### Comment évaluer son besoin de sommeil ?

Choisissez une période de vacances de plus d'une semaine. Au cours d'une journée « normale », couchez-vous quand vous êtes fatigué, dans les mêmes conditions qu'à l'ordinaire (lumière, bruit, etc.) et au moment de votre réveil (sans réveil) et lever, notez combien de temps vous avez dormi. Renouvelez cette expérience plusieurs fois.

### Des consultations spécialisées :

Une cinquantaine de services spécialisés dans l'étude du sommeil existe. La complexité des troubles du sommeil est difficile à diagnostiquer ; les patients qui viennent en consultation souffrent souvent depuis plus de 10 ans ; l'insomnie par exemple peut être générée par l'asthme, l'hyperthyroïdie, les rhumatismes ou la dépression. Ce sont des examens très ciblés, et pris en charge par l'assurance maladie.

### LES SOLUTIONS PREVENTIVES

La qualité et la prise en charge du sommeil sont améliorées si certaines mesures de prévention sont prises chaque jour

#### Adopter des horaires de sommeil réguliers :

Eviter des heures de coucher et de lever trop variables facilite le sommeil.

Se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchroniseur du rythme veille - sommeil.

### **Se réveiller à son rythme :**

Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.

### **Pratiquer un exercice physique en journée :**

Eviter l'exercice physique en soirée, en particulier avant d'aller dormir.

La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement.

### **Faire une courte sieste en début d'après-midi :**

Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. Le sommeil viendra rapidement si le besoin est là. La sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.

### **Eviter les excitants après 15 heures :**

Café, thé, cola, vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.

### **Eviter l'alcool et le tabac le soir :**

La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger. L'alcool a une action sédatrice mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents. De plus, l'alcool est un facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes (apnées, ronflements).

### **Eviter les somnifères :**

Ils sont à prendre sur avis médical uniquement.

### **Faire un dîner léger au moins 2 heures avant le coucher :**

Privilégier les aliments à base de glucides lents (pommes de terre, riz, pain, pâtes) qui favorisent le sommeil car ils permettent une meilleure régulation des apports tout au long de la nuit. Les produits laitiers sont également conseillés le soir.

Eviter les fritures et les graisses cuites.

Ne pas manquer le repas du soir sous peine de risquer une fringale en seconde moitié de nuit.

### **Se ménager un environnement favorable au sommeil :**

Maintenir une température dans la chambre aux alentours de 18° et bien l'aérer.

L'obscurité dans la chambre favorise le sommeil profond. L'hormone du sommeil, la mélatonine, est secrétée dans l'obscurité. La chambre à coucher doit être réservée au sommeil et à l'activité sexuelle (pas de télé- pas d'ordinateur- pas de bureau).

Une literie adaptée et à changer régulièrement, des oreillers ergonomiques. Pas de télé au lit.

### **Favoriser les activités calmes et la relaxation en fin de journée :**

Eviter un travail intellectuel juste avant le sommeil. La lumière vive, le travail ou les jeux sur ordinateur entraînent des difficultés d'endormissement.

Au moins 30 minutes avant le sommeil, réserver une période de calme et de relaxation.

### **Se coucher dès les premiers signaux de sommeil :**

Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, clignements des yeux sont signes qu'il est temps d'aller dormir. Inutile de les anticiper, mais une fois ces signaux ressentis, il ne faut pas tarder à se coucher, sinon l'envie de dormir passe au bout d'une quinzaine de minutes et ne reviendra qu'au prochain cycle (toutes les 90 minutes).

### **Prendre le temps de s'endormir :**

Si après 15 minutes, le sommeil ne vient pas et que son attente est pénible, il est préférable de se lever et de pratiquer une activité calme. Le besoin de sommeil reviendra au prochain cycle.

Si vous vous réveillez la nuit, évitez de regarder constamment l'heure sur le réveil. Vous pouvez même le retourner avant de vous coucher. Le fait de regarder l'heure risque encore une fois de faire croître le stress.

Si vous avez de la difficulté à vous endormir ou des réveils nocturnes plus de trois fois par semaine pendant plus d'un mois, ou encore que vous vous sentez somnolent sans raison apparente, parlez-en à votre médecin.

Il faut considérer que le sommeil n'est pas une perte de temps, prendre conscience que les résultats scolaires sont améliorés avec un bon sommeil

## **UNE EXPERIMENTATION EN PARTENARIAT AVEC L'UGIM**

Avec la participation de l'**UGIM**, les adhérents de la région parisienne, qui ont choisi **VITA SANTE**, et qui souffrent de troubles du sommeil, ont la possibilité de participer à des ateliers thérapeutiques du sommeil organisés par le réseau **MORPHEE**. L'objectif est de diminuer et de supprimer efficacement l'usage des psychotropes et des tranquillisants dont les français sont les plus gros consommateurs.

Le réseau **MORPHEE** apporte une réponse graduée aux patients en fonction de leurs troubles.

3 options de prise en charge :

- Atelier insomnie
- consultations chez un médecin consultant du réseau **MORPHEE**
- consultation chez un médecin spécialiste pour faciliter cette démarche, MGEFI verse à l'adhérent un complément de 40€ par consultation dans la limite de 2 par an.

**Quelques sites utiles :** [www.institut-sommeil-vigilance.com](http://www.institut-sommeil-vigilance.com)  
[www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)  
[www.inpes.fr](http://www.inpes.fr)