

Les insomnies

Un français sur quatre se plaint d'être insomniaque. Les insomnies se caractérisent par des insuffisances de sommeil en durée et/ou en qualité avec plainte de la personne. Les plus fréquentes sont dues à :

- un endormissement difficile,
- un réveil précoce,
- un sommeil fragmenté ou morcelé.

Elles sont souvent la conséquence d'un état anxieux ou d'une mauvaise hygiène de vie. On évalue leur gravité en fonction de leur retentissement sur la qualité de vie pendant la journée (sommolence, hypovigilance...).



Qu'est-ce qui perturbe notre sommeil ?

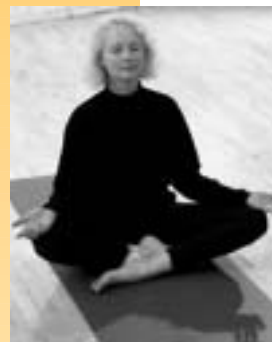
- une alimentation insuffisante ou excessive,
- les excitants : café, thé, tabac, alcool,
- les siestes trop longues.

Les somnifères

Parfois nécessaires pour de courtes périodes, ils relèvent d'un suivi médical. Ils peuvent être d'un secours efficace pour lutter contre les troubles du sommeil, mais à longue échéance, peuvent être nuisibles : le recours systématique à un médicament, fait perdre l'habitude de s'endormir seul, et perturbe la phase de sommeil paradoxal. De plus, certaines associations médicamenteuses peuvent être dangereuses.

Quelques conseils pour bien dormir ?

- Des conditions environnementales : chambre calme, température 18°C, bonne literie.
- Des conditions psychologiques : soirée calme, sans stress ou films violents...
- Respect de certains rythmes : se coucher aux premiers signes de sommeil, se lever à heure fixe, éviter les siestes trop longues (pas plus de 30 minutes).
- Pratique d'activités physiques dans la journée.
- Participation à des occupations sociales.
- Certains rituels favorisent le sommeil : musique, lecture...
- Le repas du soir doit éviter les aliments gras, les sauces, l'alcool, les boissons diurétiques (soupes de poireaux, infusions de queue de cerise...), les excitants (café, thé, tabac...).
- Certaines tisanes sont des sédatifs naturels (camomille, tilleul, fleur d'oranger, aubépine, verveine, passiflore).
- Des exercices physiques réguliers favorisent le sommeil (marche, piscine, yoga...).
- Faire des exercices de relaxation : ils permettent de lutter contre les tensions, le stress, de mieux maîtriser ses émotions. Ils sont un bon outil pour trouver le sommeil.
- Faire une promenade : une heure de sortie en plein air permet par l'oxygénation, un bon fonctionnement du cerveau et aide à se préparer au sommeil.
- Prendre un bain ou une douche : tièdes, ils détendent et décontractent les muscles.



Certaines personnes ont des rituels : boire un verre de lait ou d'eau, croquer une pomme... peut préparer l'endormissement. Le seul signe véritable d'un bon sommeil est la pleine forme dans la journée.

JUN 2008

N°9

Le petit journal de la santé est une réalisation du Pôle Education pour la Santé de la CRAM Rhône-Alpes

Directeur de publication : Jacques Kiner

Rédaction : Education pour la Santé et Dép. Communication

Réalisation & Impression : CRAM Rhône-Alpes

© photo de couverture : Philippe Caumes

ASS 002 06/08

Le petit journal de la santé

Le sommeil "Un ami qui nous veut du bien"

A quoi sert le sommeil ? Comment est-il organisé ? Pourquoi se dérègle-t-il ?

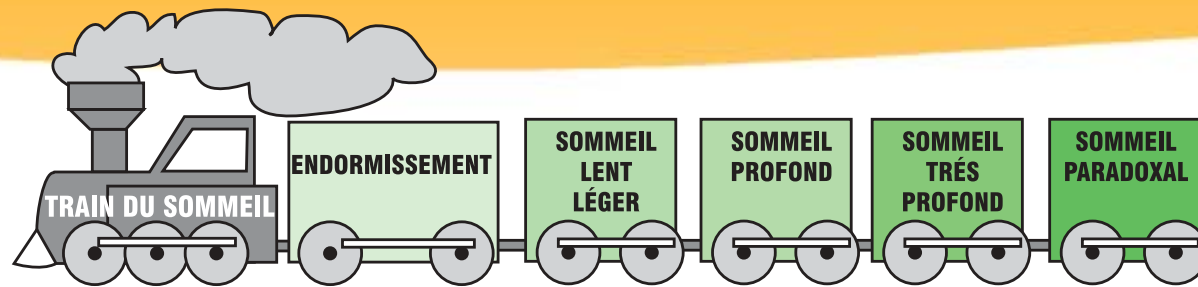
La physiologie du sommeil reste très largement du domaine de l'énigme. Une certitude fait l'unanimité parmi les scientifiques : le sommeil est vital, indispensable à l'organisme humain ainsi qu'au règne animal. Dès l'antiquité, le sommeil fit l'objet de nombreuses études, de suppositions. Déjà Aristote posait la question de la place du sommeil et de la veille dans la vie de l'homme. Le sommeil occupe un temps important de notre vie (environ un tiers) : à 60 ans, on a dormi 20 ans dont peut-être 5 ans de rêves. Nous sommes cependant tous différents, au regard du sommeil : gros dormeurs, moyens dormeurs, petits dormeurs... peu importe, car ce n'est pas le nombre d'heures de sommeil qui compte mais la qualité de celui-ci. Il ne faut pas confondre modification du sommeil avec l'âge et insomnie (on peut n'avoir besoin que de 6 H de sommeil en prenant de l'âge).

La chronobiologie étudie les rythmes et les phénomènes influencés par le temps. Notre horloge biologique mise en évidence en 1975 permet de repérer le rythme veille/ sommeil. Les connaissances acquises par cette science devraient permettre une meilleure gestion de la vie quotidienne, en particulier par la prise en compte des alternances de vigilance pour l'organisation des emplois du temps, et par le respect des besoins fondamentaux de l'organisme en matière de sommeil. Cette horloge biologique a tendance à se dérégler au fur et à mesure du vieillissement.



N°9 - juin 2008

Le petit journal de la santé est une réalisation du Pôle Education pour la Santé de la CRAM Rhône-Alpes



Le sommeil et l'enfant

Le train du voyage permet de mieux comprendre le sommeil. Chaque petit train correspond à un cycle de sommeil, composé de plusieurs wagons qui représentent les différents stades, présents dès la naissance. Sommeil calme ou sommeil agité, état de veille calme ou agité avec ou sans pleurs, les phases du sommeil de l'enfant s'installent progressivement. Son cycle sur 24 heures se met en place dans les trois premiers mois de la vie et varie d'un enfant à l'autre. La régularité des "donneurs de temps" est primordiale.

Les donneurs de temps sont des repères tels que :

Alternance jour/nuit, horaire des repas réguliers, des levers et des couchers à heures fixes, qui vont favoriser un bon sommeil.

Les troubles du sommeil

Fréquents et précoces, ils sont favorisés par un environnement peu structuré, les horaires irréguliers, l'absence de donneurs de temps, les levers tardifs et les troubles du sommeil nocturne, etc. Il est conseillé qu'un enfant de quelques mois dorme seul dans son lit car l'absence de limites est néfaste.

Besoins psycho-affectifs de l'enfant

Conditionnement d'un bon sommeil

Un enfant a besoin :

- de se sentir aimé
- de stabilité
- de calme
- d'être stimulé (dans le respect de ses capacités)
- de vivre dans un milieu structurant

pour faciliter l'aspect réparateur du sommeil.



Le sommeil et l'adulte

Mécanisme du sommeil

En connaissant mieux la physiologie du sommeil on peut améliorer sa qualité et sa quantité (voir schéma ci-contre).

Période d'endormissement

Le cerveau émet des ondes rapides, c'est le temps des bâillements, les paupières se ferment, le relâchement des muscles et de l'attention intervient. Le mécanisme du sommeil commence, il se décompose en cycles bien distincts qui se succèdent à 4 ou 5 reprises. Chaque cycle dure environ 1 heure ½ à deux heures, composé de plusieurs stades :

SOMMEIL LENT LÉGER, STADE I ET II

Les ondes du cerveau se ralentissent, le calme s'installe, la respiration devient régulière, l'activité musculaire diminue.

SOMMEIL LENT PROFOND, STADE III ET IV

Le dormeur se coupe du monde extérieur ; son corps se relâche complètement ; c'est la période de la récupération physique et de la croissance chez l'enfant. L'hypophyse secrète l'hormone de croissance qui permet le maintien de la masse musculaire et le renouvellement des tissus chez l'adulte et stimule ses défenses immunitaires.

SOMMEIL PARADOXAL, STADE V, RÉCUPÉRATION PSYCHIQUE

Il doit son nom au contraste étonnant que l'on observe entre le relâchement musculaire du corps et l'intensité de l'activité cérébrale, bien que le dormeur soit au plus profond de son sommeil. C'est la récupération de la fatigue nerveuse, la phase de mémorisation (fixation des informations) et le temps du rêve.

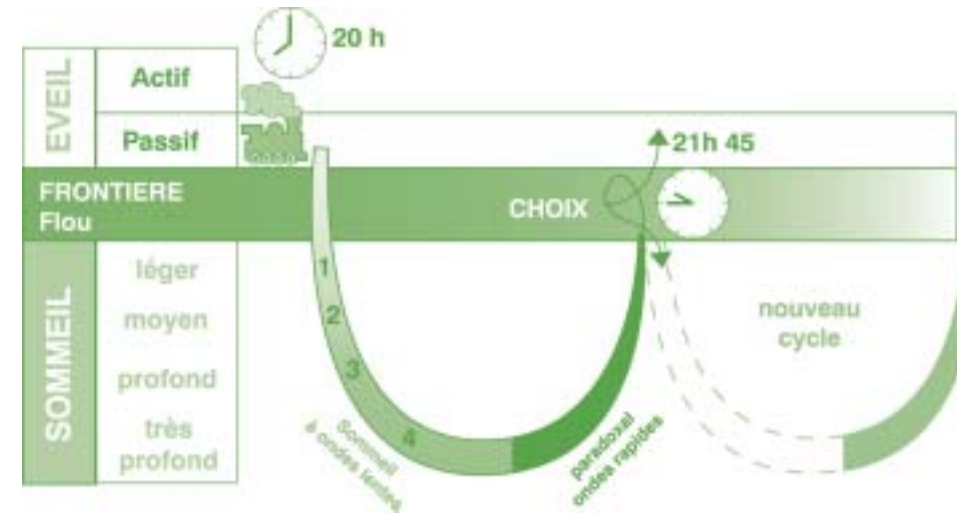


Schéma d'une boucle ou cycle de sommeil
Durée moyenne : de 1h30 à 2 heures.

Le réveil

Pour qu'il se fasse dans de bonnes conditions, il doit se produire à la fin d'un cycle. Casser un cycle est perturbant. L'idéal pour le dormeur est d'être réveillé en douceur, lorsque son sommeil redevient très léger.

Les rêves

Tous les animaux et les hommes rêvent. Vital et nécessaire à l'équilibre biologique et mental, il remplit diverses fonctions. Il serait le gardien de notre mémoire car ce sont les activités du jour les plus riches en émotions qui apparaissent en rêve. Il sert également d'exutoire à des impulsions réprimées dans la journée et il suggère des solutions (compensation). Forme d'expression de notre pensée inconsciente, le rêve aurait également une fonction de préservation de notre identité psychologique.

Sommeil et vieillissement

Avec l'avancée en âge :

- Le sommeil s'allège : le temps de sommeil léger devient plus important au détriment du temps de sommeil profond. A partir de 50 ans, le pic de sécrétion de cortisol se situe plus à l'aube. Cette hormone qui dynamise le métabolisme de l'organisme favorise l'éveil. On a donc tendance à s'éveiller plus tôt et à s'endormir plus tard.
- Le sommeil se morcelle : les éveils nocturnes sont plus fréquents et le rendormissement peut devenir plus difficile, ceci étant alors accentué par le fait que la température corporelle s'élève dès 4 heures du matin.

Il faut savoir que cette évolution est normale mais non systématique.

Les pathologies

Les apnées

Ce sont des arrêts de la respiration qui durent plus de 10 secondes et qui se renouvellent au moins 30 fois dans la nuit. Ils ne sont généralement pas perçus par le dormeur. Leur fréquence est d'environ 25 % chez le sujet âgé. Ils entraînent une diminution de la ventilation pulmonaire et donc de l'oxygénation du corps. Ils ont des répercussions sur la

vie quotidienne : somnolence, migraine, irritabilité, fatigue, insuffisance cardiaque... Ce phénomène qui s'accroît avec l'âge, touche davantage les hommes. Il peut être favorisé par un excès de poids, une malformation des voies aériennes, une prise d'alcool ou de somnifères, la consommation de tabac... Les apnées s'accompagnent toujours de ronflements mais heureusement tous les ronfleurs ne font pas des apnées. Seuls des enregistrements du sommeil effectués en milieu hospitalier peuvent certifier et quantifier ces troubles qui sont souvent préalablement repérés par le conjoint.

Les ronflements

Il existe 3 catégories de ronfleurs :

- le ronfleur occasionnel qui ronfle 5 à 6 fois par nuit, notamment après un repas copieux, alcoolisé ou après la prise de somnifères
- le ronfleur régulier (qui représente la majorité des ronfleurs) : un simple ronflement sera sans conséquence sur la santé.
- le ronfleur apnéique (mentionné plus haut), pour lequel un traitement sera préconisé.

La prévention des ronflements repose sur quelques règles d'hygiène de vie tel que : s'abstenir de dormir sur le ventre, éviter l'alcool, le tabac, les somnifères... et lutter contre une éventuelle surcharge pondérale.

