

Dormez sur
vos deux oreilles



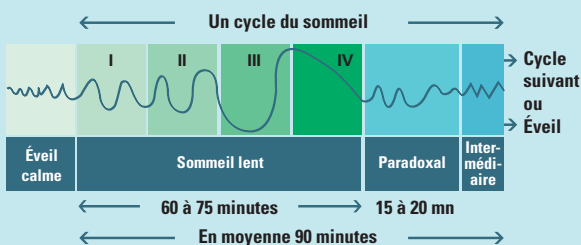
La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

Vous êtes fatigué. Vos paupières sont lourdes. Vous réagissez moins aux sollicitations de votre environnement. La température de votre corps baisse. Vous allez au lit et vous vous endormez. Le matin, vous vous réveillez reposé, prêt à affronter la journée qui commence. Cela a l'air simple, mais ce n'est pas toujours le cas !

Comment se passe le sommeil ?

Le sommeil comporte plusieurs cycles qui se répètent plusieurs fois par nuit.

Un cycle comporte lui-même plusieurs phases et est précédé d'une période d'éveil calme, plus ou moins longue, préparant l'endormissement.



Un cycle du sommeil (90 minutes en moyenne) est constitué comme suit :

> **Une phase de sommeil calme** (activité cérébrale lente), durant 60 à 75 minutes, fragmentée en plusieurs stades :

- Stade I : endormissement, avec 2 sous-stades :
 - > Ia : somnolence
 - > Ib : assoupissement

Pendant ce premier stade, vous vous réveillez facilement. Vous avez même parfois l'impression de ne pas avoir dormi.



- Stade II : sommeil léger

Pendant ce deuxième stade, votre sommeil est assez profond pour ne pas vous éveiller facilement, mais pas assez pour vous sentir reposé.

- Stade III : sommeil profond
- Stade IV : sommeil très profond

Ici, plus question de se réveiller facilement.

> **Une phase de sommeil paradoxal** (activité cérébrale plus intense), plus courte, s'accompagne de mouvements rapides des yeux. C'est la période pendant laquelle nous rêvons. Le sommeil paradoxal dure en moyenne 15 à 20 minutes.

> **Une phase de sommeil intermédiaire**, brève, pendant laquelle vous pouvez vous réveiller quelques instants (micro-réveils) et recommencer un nouveau cycle ou, à la fin de la nuit, vous réveiller complètement.

A mesure que la nuit avance, le cycle se modifie, la durée du sommeil paradoxal s'allonge.

Ainsi, la première partie de la nuit voit prédominer le sommeil lent, profond, physiquement réparateur, tandis que la seconde partie est plus favorable à la récupération psychique et nerveuse.

Le sommeil sera réparateur si les cycles se succèdent harmonieusement. Par ailleurs, il n'y a pas de règle concernant le nombre de cycles nécessaires à une bonne récupération : certaines personnes se sentent bien avec 3 cycles par nuit, pour d'autres, il en faudra 6 ou 7.



Le sommeil sera réparateur si les cycles se succèdent harmonieusement.



Chacun est unique dans son besoin de sommeil : il y a des gros dormeurs et des petits dormeurs

De quelle quantité de sommeil a-t-on besoin ?

Tout le monde a besoin de dormir. Le sommeil est un besoin vital, tant physique que psychologique. Il nous permet de récupérer pour être à même de démarrer une nouvelle journée dans de bonnes conditions. La nuit, le corps se restaure, il se défend contre les infections, il fabrique des hormones, la peau se régénère. En un mot, le corps est loin de rester inactif !

Nous avons déjà noté que les besoins de sommeil sont très différents d'une personne à l'autre. Même si la moyenne se situe autour de 7 heures ou 7 heures trente, pour certains, 4 à 5 heures suffisent; pour d'autres, 8 à 10 heures sont nécessaires.

La durée idéale est celle qui ne vous laisse pas fatigué le matin ou somnolent la journée. A vous de trouver votre rythme. Chacun est unique dans son besoin de sommeil : il y a des gros dormeurs et des petits dormeurs, des couche-tard et des couche-tôt. Les couche-tard se sentent en forme l'après-midi et le soir mais pas le matin... Les couche-tôt sont debout dès l'aube mais leurs soirées ne sont pas très longues.

D'une façon générale, nos rythmes veille-sommeil dépendent d'une horloge biologique interne, située dans notre cerveau. Si vous dormez habituellement 9 heures par nuit, inutile donc de chercher à ressembler aux personnes qui se réveillent tous les jours en pleine forme après seulement 5 heures de sommeil !

L'âge est un des facteurs qui influencent la durée du sommeil. Ainsi, les enfants ont besoin de plus d'heures de sommeil que les adultes et les personnes âgées. En effet, les enfants ont besoin de beaucoup dormir pour avoir une bonne croissance. Les personnes âgées par contre ont un sommeil plus léger, plus sensible aux stimulations extérieures, ce qui explique l'augmentation de la fréquence des éveils nocturnes.

Quid de la sieste ?

La sieste régénère. En cas de manque de sommeil, elle est un excellent moyen de récupérer. Mais pas n'importe comment !

Idéalement, la sieste sera de courte durée (15 à 20 minutes) et se fera dans un endroit calme, mais si possible pas au lit. Pour éviter qu'elle ne dure trop longtemps, il vaut même mieux utiliser un réveil. Une sieste prolongée entame un cycle de sommeil normal, et si on casse ce cycle, on se sent encore plus mal que si on n'avait pas dormi du tout !

Une sieste de courte durée ne perturbe pas le sommeil nocturne et est même conseillée à ceux qui somnolent pendant la journée ou à ceux qui travaillent par pause. Par contre, on ne peut la recommander à ceux qui ont des difficultés d'endormissement le soir.

Le meilleur moment pour faire une sieste se situe entre 13 et 15 heures : il correspond à une baisse de vigilance naturelle au milieu de la journée.

Enfin, il est important que vos siestes soient régulières, tous les jours aux mêmes heures !



Les troubles du sommeil

Il arrive à tout le monde de passer une mauvaise nuit, par exemple après un repas de fête difficile à digérer. Pas de quoi en faire un drame.

Quelques éléments influençant la qualité du sommeil :

- > les tensions, les soucis, le stress, des problèmes financiers, des difficultés dans le travail, la période prémenstruelle, un décès, ... ;
- > les problèmes psychologiques comme la dépression ou l'anxiété ;
- > les repas copieux ou épicés, l'alcool, les excitants comme le café ou les colas ;
- > des problèmes physiques comme les maux de dos, les démangeaisons ou certaines maladies ;
- > le dérèglement de notre horloge biologique par le travail à pause, le décalage horaire ;
- > la prise ou l'arrêt de certains médicaments ;
- > l'environnement de sommeil inadéquat (température trop élevée, lit inconfortable, ...).

Par contre, si vous dormez mal de manière répétée, et que cela influence négativement vos performances pendant la journée, il y a lieu d'intervenir.

Quand parle-t-on d'insomnie ?

Concrètement, souffrir d'insomnie, cela peut consister à avoir des difficultés à s'endormir. Mais cela peut être aussi se réveiller plusieurs fois au cours de la nuit et avoir des difficultés à retrouver le sommeil, ou encore se réveiller trop tôt. La plupart du temps, ces différents symptômes sont associés ou alternent.



Mais l'insomnie, c'est aussi le fait d'avoir un sommeil non réparateur, de se sentir fatigué la journée ou plus tard, à la suite d'une "mauvaise nuit".



L'anxiété est la cause principale de près de la moitié des cas d'insomnie ayant une cause psychologique.

Occasionnelle, l'insomnie est souvent liée à une cause précise et identifiable (environnement, prise de médicament, ...).

Chronique, elle dure plus de 4 semaines, voire plusieurs mois ou plusieurs années. Elle est alors liée à une cause spécifique (apnées du sommeil, dépression, ...).

L'anxiété est la cause principale de près de la moitié des cas d'insomnie ayant une cause psychologique. Il s'agit surtout de difficultés à s'endormir accompagnées de tensions et de réveils angoissés durant la nuit. Dans la journée, la fatigue se fait sentir. Pourtant, le soir suivant, l'endormissement est toujours aussi difficile. Il est alors très utile d'en parler à son médecin.

Attention, une insomnie occasionnelle peut vite devenir chronique si elle n'est pas traitée..

Et le ronflement ?

Le ronflement est un bruit provoqué, le plus souvent quand on inspire, par une gêne au passage de l'air dans les voies respiratoires. Cette gêne est généralement due au rétrécissement du passage du fond de la gorge. Durant le sommeil, le voile du palais, la luette et la langue se relâchent. Si ces organes sont trop volumineux (végétations, amygdales gonflées, nez bouché), cela peut entraîner une obstruction respiratoire. En passant, l'air fait alors vibrer les tissus, provoquant le ronflement. Le problème peut être lié à une surcharge pondérale, une obstruction nasale, un repas trop arrosé ou la prise de somnifères, qui provoquent un relâchement excessif des muscles. Le ronflement est également favorisé par le fait de dormir sur le dos.

Ronfler n'est donc pas synonyme de bien dormir. Outre le bruit désagréable pour la personne qui partage sa chambre, le ronflement peut également devenir un problème pour la santé du dormeur. **On sera donc attentif à surveiller l'apparition d'apnées du sommeil.**

En effet, lors du sommeil, les muscles de l'arrière-gorge peuvent tant se relâcher que cela provoque une fermeture complète du pharynx. Si l'air ne pénètre plus dans les poumons pendant au moins 10 secondes, c'est l'apnée. La fréquence de ces apnées influence la qualité du sommeil : il est plus agité, le réveil matinal est souvent difficile, et la journée, vous avez la tête lourde, vous somnolez, vous êtes irritable, A long terme, la mauvaise oxygénation peut entraîner des troubles cardiaques, de l'hypertension artérielle ou des risques d'infarctus.

Pour ne pas ronfler, il vaut donc mieux ne pas dormir sur le dos, éviter l'alcool et le tabac (l'un relâche les muscles, l'autre enflamme les muqueuses), et la prise de certains médicaments.

Si le problème persiste, n'hésitez pas à consulter votre médecin qui pourra vous proposer un traitement.

Quelles sont les conséquences à long terme d'un sommeil perturbé ?

Elles sont graves, le sommeil nous étant tout à fait indispensable. En voici quelques-unes :

- > des difficultés de concentration, des réactions tardives, qui peuvent par exemple occasionner des accidents de la route;





*Pour ne pas ronfler,
il vaut donc mieux ne
pas dormir sur le dos,
éviter l'alcool et le tabac*

- > de l'irritabilité (voire de l'agressivité), de l'anxiété, de l'apathie;
- > des troubles de la mémoire;
- > un manque d'intérêt pour ce qui se passe autour de vous ;
- > une perte de dynamisme et la diminution de la résistance au stress et aux maladies;
- > des plaintes physiques comme les maux de tête, de dos, etc. ;
- > une plus grande sensibilité aux médicaments, à l'alcool.

Que pouvez-vous faire pour favoriser un bon sommeil ?

Votre mode de vie influence positivement ou négativement votre sommeil. En d'autres mots, vous dormez comme vous avez vécu votre journée. La qualité du sommeil peut donc être améliorée en faisant attention à une série d'éléments sur lesquels vous pouvez agir.

En voici quelques-uns :

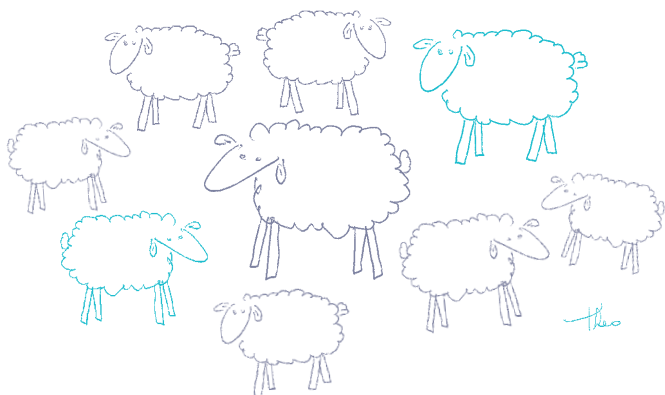
- > se coucher à des heures fixes.
- > être attentif aux signes indiquant qu'il est l'heure d'aller se coucher : yeux qui picotent, paupières qui deviennent lourdes, bâillements, ...

Ces signaux indiquent un changement de rythme de votre corps, qui désire se mettre au repos. Ils signalent un moment idéal pour s'endormir, une "porte d'entrée" pour monter dans le train du sommeil. Comme le sommeil est

organisé en cycles d'environ une heure trente, si vous ratez votre train, il vous faudra attendre le prochain, 2 heures plus tard. Vous risquez donc, en attendant, de vous tourner et retourner dans votre lit sans parvenir à accrocher le bon wagon !

- > tenir compte de votre rythme biologique : un lève-tôt ne doit pas forcer sa nature en allant coucher tard plusieurs soirs de suite.
- > penser à quelque chose d'agréable plutôt que se concentrer sur des soucis au moment du coucher, ôter les pensées stressantes de votre esprit. Une respiration régulière et contrôlée aura un effet apaisant.
- > la chambre doit être suffisamment aérée, calme, sombre, pas trop chauffée (16-18°C). Une chambre à coucher sert à dormir, pas à manger, regarder la télévision ou pire, à travailler !
- > une bonne isolation lumineuse et sonore joue également un rôle important.
- > ne pas être obsédé par les réveille-matin.
Le fait de prendre conscience du temps perdu est un facteur de stress.
- > avoir un bon matelas et un bon oreiller, ni trop mous ni trop durs, et une couette ou des couvertures légères. Idéalement, un matelas se change tous les 10 ans. Quel âge a le vôtre ?





Si vous ne parvenez toujours pas à dormir, détendez-vous et attendez le prochain cycle de sommeil.

- > ne pas abuser des boissons contenant de la caféine (café, colas) ou des boissons alcoolisées, elles troublent le sommeil.
- > les relations sexuelles semblent avoir un effet soporifique. L'orgasme permettrait de s'endormir plus facilement. Selon les scientifiques, c'est une question d'hormones.
- > les repas lourds ou épicés favorisent l'insomnie. Préférez les crudités et le poisson, à la viande rouge par exemple, et dînez le plus tôt possible (2 heures avant le coucher idéalement).
- > l'exercice physique, éloigné du coucher, est recommandé.
- > le soir, il vaut mieux avoir des activités délassantes. Un bain tiède (37°C au maximum), un peu de lecture peuvent être d'un appoint excellent. Evitez la télévision et les jeux vidéos qui ont un effet excitant ou soporifique.
- > éviter les siestes trop longues.
- > faire attention aux médicaments qu'on prend. En cas de doute, demander l'avis d'un pharmacien ou d'un médecin.

Si vous ne parvenez toujours pas à dormir, levez-vous, allez dans une autre pièce, faites quelque chose de calme, détendez-vous et attendez le prochain cycle de sommeil.

Il existe donc mille et une manières de dormir mieux, sans qu'il y ait de règle d'or. Tâchez de découvrir ce qui vous aide personnellement.



*Les somnifères
ne guérissent pas
les causes de l'insomnie*

Et les somnifères ?

Et si malgré tout cela, vous avez épuisé toutes les possibilités de vous soigner de manière douce, il reste l'utilisation du somnifère.

Les somnifères ne guérissent pas les causes de l'insomnie, mais, dans certaines situations, et toujours après avoir demandé l'avis du médecin, ils peuvent aider de manière passagère à passer une bonne nuit.

Attention, ils ne donnent pas un sommeil d'aussi bonne qualité que le sommeil naturel.

De plus, un usage au-delà de quelques jours entraîne rapidement une accoutumance (le médicament devient indispensable pour s'endormir).

Les effets secondaires des somnifères sont bien connus : risque de somnolence durant la journée, diminution de l'attention, ralentissement des réflexes, risque de chute la nuit si vous devez vous lever...

Pendant une période difficile, il peut donc être utile de prendre un somnifère pendant quelques jours, voire une ou deux semaines, mais toujours sur prescription de votre médecin de famille.

Editeur responsable : Jean Hermesse, Chaussée de Haecht 579 BP 40, 1031 Bruxelles - Août 2010 - 4510dep003 -
Photo de couverture et p.9 : D. Beeldens - Conception : Infor Santé - Mise en page : Olagil sprl

INFOR SANTÉ

Alliance nationale des mutualités chrétiennes
Chaussée de Haecht 579 BP 40, 1031 Bruxelles
Courriel : infor.sante@mc.be
Site Internet : www.mc.be
Tél. 0800 10 9 8 7



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.