

Comme le mal de dos, le mal dormir est un fléau de notre siècle. Déjà qu'on roupille 1h30 de moins qu'il y a 50 ans, en plus on dort mal... Que de mots on pose aujourd'hui sur les maux du dodo ! Quelles sont les solutions éprouvées pour un sommeil de qualité ?

Les Français sont râleurs, dit-on, mais c'est peut-être parce qu'ils dorment mal. 73 % déclarent se réveiller environ 30 minutes au moins une fois par nuit.

Cinquante ans auparavant, on dormait plus. Et mieux. Nous n'avions pas des ordi, tablettes et smartphones pour nous accompagner jusque sous la couette. La télé restait sagement dans le salon. Aujourd'hui nous voici saturés de lumière bleue qui détruit notre mélatonine, l'hormone du sommeil, en faisant croire à notre cerveau qu'il s'agit de la lumière du jour. Et je ne vous parle pas des adolescents dont le téléphone portable est le nouveau doudou. L'exposition tardive et prolongée à la lumière des écrans détériore la qualité du sommeil par son effet stimulant et addictif. CQFD.

En 2017, une étude de l'INSERM, révélait même que le volume de matière grise d'un cerveau d'ado privé de sommeil est réduit, c'est éloquent non ?

Les Français dorment en moyenne 7h05 en semaine et 8h10 le week-end. Nous sommes toutefois un quart à nous plaindre de manquer de sommeil et un tiers à déclarer souffrir de troubles du sommeil. 25 % reconnaissent somnoler le jour, notamment les 25-34 ans.

Les troubles du sommeil sont de plus en plus fréquents. Selon les résultats du rapport de l'INSV confirmés par les centres du sommeil, 16 % des Français déclarent souffrir d'insomnie, 17 % de troubles du rythme du sommeil, 5 % du syndrome des jambes sans repos et 4%

d'apnée du sommeil. Les Français les plus touchés par un trouble du sommeil seraient les 55-67 ans, les personnes qui dorment 6 h ou moins, les individus somnolents dans la journée et les ronfleurs réguliers.

Quels qu'ils soient, les troubles du sommeil se conjuguent au pluriel.

— Insomnies —

On dit ainsi « des insomnies » car elles peuvent être chroniques ou ponctuelles. Se traduisant par des difficultés d'endormissement, ou bien des réveils nocturnes ou encore une sensation de ne pas récupérer pendant le sommeil, elles se distinguent par la nature de leurs facteurs déclenchants sur certains desquels on peut agir.

— Hypersomnies —

Au contraire, les hypersomnies se caractérisent par un besoin excessif de sommeil et des épisodes de somnolence incoercible durant la journée, malgré une durée de sommeil normale ou élevée. L'idée de quelqu'un qui s'endort la tête dans son assiette peut faire rire, mais cette maladie rare peut avoir des conséquences sociales et professionnelles sévères : accidents de la voie publique, désinsertion professionnelle, difficultés familiales...

— Troubles du rythme circadien —

Les troubles du rythme circadien surviennent quand notre

horloge biologique se dérègle, en cas de « jetlag » par exemple, ce qui reste un trouble épisodique. Plus lourd, le syndrome hyper-nyctéméral, vous aurez oublié ce mot à peine lu mais imaginez que vos heures de sommeil et de réveil se décalent chaque jour d'environ deux heures...

— Apnées du sommeil —

Un ronflement, un petit gargouillement, c'est une courte apnée d'à peine quelques secondes due à l'obstruction de la gorge par la langue et par le relâchement des muscles du pharynx. Trouble respiratoire dont la fréquence augmente avec l'âge, le surpoids et, a fortiori, l'obésité, ces apnées du sommeil aggravent à terme le risque cardiovasculaire et favorisent, de par les micro-éveils qu'elles induisent, une fatigue et une somnolence diurne.

— Parasomnies —

Les parasomnies se produisent lors de la phase de sommeil lent profond ou lors du sommeil paradoxal : somnambulisme, bruxisme (grincement des dents), somniloquie (paroles), et fréquemment chez les plus jeunes, terreurs nocturnes ou énurésie (pipi au lit). Au cours du sommeil paradoxal, il s'agit de mouvements violents (trouble du comportement en sommeil paradoxal, TCSP), de bruits non articulés produits par le dormeur (catathrénie) ou de comportements sexuels inconscients (sexsomnies).

— Jambes sans repos —

Besoin irrésistible de bouger les jambes, sensation de fourmillement, d'« impatiences » dans les membres inférieurs ? C'est une caractéristique du syndrome des jambes sans repos (SJSR). Certaines formes de SJSR seraient

secondaires à une insuffisance rénale chronique terminale, une grossesse, une carence en fer ou à la prise de certains médicaments (antihistaminiques, neuroleptiques, antidépresseurs...). Plusieurs gènes de prédisposition, dont l'expression modifie la transmission dopaminergique, ont également été identifiés.

————— En somme... quand faut-il consulter ?

Difficile de définir précisément ce qu'est un sommeil normal et un sommeil pathologique. Petit dormeur, gros dormeur, phase de stress, nuits de jeunes parents... Cela arrive de mal dormir parfois, pas de quoi s'alarmer.

En revanche, la persistance d'un problème alors que vous avez adopté une bonne hygiène de sommeil doit vous alerter.

Si vous voyez que vos performances et la qualité de vos journées se dégradent, que vous vous sentez irritable ou cafardeux, si vous constatez l'apparition de troubles de la concentration, de l'attention et de la mémoire voire de la vigilance, hé bien soyez vigilant justement !

Une privation de sommeil peut affecter notre qualité de vie et notre état de santé sur le long cours. En perturbant notre métabolisme, la réduction du temps de sommeil et/ou l'altération de sa qualité entraînent un vieillissement accéléré de l'organisme, favorisent la prise de poids avec risque d'obésité et de diabète et diminuent notre système immunitaire et la défense contre les infections.

Il est urgent de bien dormir...

Vous manquez de sommeil, ouvrez les yeux sur les conséquences

d'un manque essentiel. Il ne s'agit pas de faire l'autruche en prenant des somnifères, c'est un pansement sur une jambe de bois... Cependant il faut savoir qu'en France, entre 13 et 20 % des adultes utilisent occasionnellement des somnifères et 10 % en font un usage régulier. La prise d'un hypnotique sur une durée de quelques jours ne présente pas d'inconvénients. En revanche, prendre régulièrement « quelque chose pour dormir » pendant des mois ou des années n'est pas une bonne solution, d'autant que de nombreux médicaments utilisés quotidiennement pour dormir ont des effets secondaires.

42 % des 25-45 ans se réveillent la nuit avec des difficultés pour se rendormir. Vous en faites partie ? Sachez que l'insomnie peut révéler un début de dépression même si la tristesse n'est pas toujours apparente. N'hésitez pas à interroger votre médecin qui saura vous conseiller.

De même, il est important de consulter si, par exemple, vous devez vous lever plusieurs fois en début de nuit avant d'être assez apaisé pour trouver le sommeil. Peut-être souffrez-vous du syndrome des jambes sans repos, 8 % des Français connaissent cette pathologie au moins une fois par an. Fréquente mais invalidante si récurrente : non seulement le temps d'endormissement se voit allongé mais, en plus, les mouvements des jambes peuvent interrompre le sommeil, entraînant fatigue voire somnolence dans la journée. Des traitements efficaces existent, parlez-en avec votre médecin.

Mais avant de traiter quoi que ce soit, l'idée c'est surtout d'être, de devenir et/ou rester un bon dormeur. Comment ?

Les comportements propices à un sommeil de

qualité

Oui on peut améliorer son sommeil et (re)devenir un bon dormeur en changeant certains comportements. Oui il faut accepter de remettre en cause des mauvaises habitudes comme jouer à des jeux vidéo tard dans la nuit, par exemple, au hasard. On lira avec grand profit les dix conseils « simples mais dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement », donnés par la Fondation Sommeil. Avec le bon sens qui les caractérise, les Québécois nous renvoient d'entrée de jeu aux neurosciences : « pour avoir une bonne hygiène du sommeil, et éviter de souffrir de troubles du sommeil, il faut aider notre cerveau ! C'est lui qui envoie les informations et les hormones nécessaires pour favoriser un bon sommeil ou au contraire le déconstruire complètement. »

Et un cerveau, ça se conditionne ! Ainsi, lorsqu'on est au lit, on montre clairement au cerveau que c'est l'endroit pour... dormir - ou pour faire des câlins, mais ceci est une autre histoire. En tout cas, le lit doit être le lieu du repos, et pas associé à un état d'éveil. Alors ne restez pas dans votre lit en cas d'insomnie. Allez lire et vous détendre dans la lumière tamisée d'une autre pièce jusqu'à ressentir le besoin de vous rendormir. Et faites en sorte de ne pas regarder l'heure, là encore pour ne pas envoyer de message contre-productif à votre cerveau à qui il n'en faut pas moins pour flipper de ne pas avoir son quota de sommeil... et encore moins vous faire vous rendormir.

Au contraire, on programme sa cervelle pour le sommeil avec une atmosphère étudiée propice à un bon dodo : chambre calme et tempérée, bien sombre pour permettre la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil, qui fuit la lumière. On pense à bien aérer en journée pour un cerveau bien oxygéné la nuit. Dormir est un art de vivre en soi, on y passe un tiers de sa vie, autant le faire bien. On peut choisir de mettre en place des rituels comme une ou deux gouttes d'huile essentielle de lavande sur l'oreiller, une tisane,

une musique douce, de la méditation... Là encore, ce sont autant de messages que l'on envoie à son cerveau pour lui signifier de se mettre en mode repos. Vous avez le pouvoir, en fait !

———— Pas de stimulations tardives

L'activité physique est essentielle à un bon sommeil. Cela permet d'oxygéner le cerveau et favorise une bonne santé générale. Les deux sont liés, le tout est de savoir quand le faire ! Pas trop tard en soirée du coup, car au lieu de vous fatiguer, le sport que vous allez faire va vous doper. De la même manière, coupez la lumière bleutée des écrans de toutes natures un bon moment avant d'aller vous coucher. Si le froid vous donne des envies de raclette ou de choucroute, essayez de ne pas manger trop tard... De manière générale, on essaie de dîner léger et on évite l'alcool, le thé, le café ou autre soda à la caféine. Pour les repas du soir on repère les aliments dont les nutriments favorisent la production d'hormones du sommeil ou de régulateurs de l'horloge biologique comme les amandes, le fromage (comme le lait), le saumon ou les kiwis, pleins de vitamine C mais surtout connus pour une teneur élevée en sérotonine, l'hormone qui régule les cycles de sommeil. À l'inverse on boycotte viande rouge, chocolat, épices et glutamate de sodium, un exhausteur de goût très utilisé un peu partout (nourriture asiatique, gâteaux apéro...) et excitant.

Les Québécois ont raison, la simplicité du bon sens est de mise, et comme souvent, c'est en se recentrant sur son corps, en s'écoutant, que l'on se remet d'équerre. Donc on commence par être attentif à soi-même : on détecte les signes du sommeil (yeux qui piquent, paupières lourdes, étirements, bâillements) quand ils arrivent, et on les respecte ! Apprenez à connaître vos besoins. Notez vos horaires de sommeil lors d'une période de vacances par exemple : êtes-vous plutôt du soir ou du matin, gros dormeur ou petit dormeur ?

Maintenez des horaires de sommeil les plus réguliers possibles, en particulier pour le lever. Là encore, des petits rituels peuvent être de mise : douche, petit déjeuner, lumière du jour, etc.

Mais revenons à nos moutons, et pour cause... Les compter à l'heure du coucher n'est pas la condition sine qua non d'un bon sommeil. Ceci dit on peut imaginer que compter permet de s'apaiser et de réguler sa respiration. Car là est la clé : respirer. Cela permet de se détendre et de relâcher son corps. Quelques exercices de sophrologie peuvent aider à se relaxer et à dormir d'un sommeil profond, le plus réparateur.

On vous conseille vivement de visionner la conférence Bonnes idées pour une bonne nuit organisée par Apivia Prévention en janvier dernier, pour connaître en détail les bons comportements alimentaires à adopter pour mieux dormir. A la fin de la vidéo, on vous apprend aussi comment pratiquer la cohérence cardiaque, des exercices de respiration propices à un endormissement serein.

— Lune et insomnie ? —

Une équipe de scientifiques suisses a publié une étude expliquant que, les soirs de pleine lune, le temps d'endormissement était réduit en moyenne de 5 minutes, la durée du sommeil profond de 30 % et le temps de sommeil général de 20 minutes. Peu importe qu'on soit conscient de sa phase, le cycle lunaire semble réduire la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Nous savons que l'organisme est réglé sur un rythme de 24 heures appelé rythme circadien, qui fonctionne comme une horloge biologique. En se basant sur notre activité et sur

l'exposition à la lumière du jour, le corps produit des hormones différentes qui nous permettent de ressentir, par exemple, la fatigue. La lune quant à elle pourrait ainsi influencer l'organisme sur une période d'un mois en régulant certains processus comme le sommeil via la lumière nocturne. Si l'existence de ce rythme circalunaire n'a pas été prouvée chez l'humain, elle a été observée chez des organismes marins. Des recherches supplémentaires permettront peut-être d'en savoir un peu plus dans les années à venir.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Indispensable à la récupération physique et psychique, le sommeil est d'une importance capitale pour notre santé, au point qu'une journée lui est consacrée le 22 mars 2019. Gestion du temps, équilibre vie pro / vie perso, hyperconnexion, comportements alimentaires, sédentarité, stress... À l'occasion de la 19ème Journée du Sommeil®, l'INSV et les spécialistes du sommeil attireront l'attention du public sur le lien entre nos styles de vie et la qualité de notre sommeil. Une journée à noter dans son agenda... pour des nuits plus belles !



Affiche de la Journée du sommeil, 22 mars 2019

- Les causes des troubles du sommeil, sur sommeil.org
- Le dossier très complet de l'INSERM : [Sommeil - Faire la lumière sur notre activité nocturne](#)
- Et celui de l'INPES, [Bien dormir, mieux vivre](#)
- A signaler, la campagne nationale [A chacun son sommeil](#) organisée par le laboratoire PiLeJe, avec le soutien de France Insomnie. Les contenus de l'édition digitale de cette campagne (chats, tutos vidéo, conférence, etc.), disponibles à partir du 4 mars 2019, semblent intéressants. On vous conseille d'y aller faire un tour, tout en gardant bien en tête que cette campagne a certainement aussi un objectif marketing, pour faire connaître et promouvoir les produits de ce laboratoire pionnier dans l'étude des probiotiques et spécialisé dans l'élaboration de produits nutritionnels.



A chacun son sommeil, une campagne d'information organisée par le laboratoire PiLeJe et France Insomnie