

Sommeil :

Nos conseils pour bien dormir

Si nous avons déjà tous passé des nuits agitées, avec la sensation d'être fatigué au réveil, 10 % de la population souffre d'insomnie chronique, perturbant fortement la vie quotidienne. Des solutions existent pour passer des nuits plus paisibles, à commencer par le respect de quelques règles d'hygiène de vie essentielles.

A quoi sert le sommeil ?

Le sommeil est indispensable pour aider notre organisme à récupérer. Les stades profonds du sommeil participent à de nombreuses fonctions biologiques, aux mécanismes de défenses immunitaires, à la cicatrisation et sont indispensables pour la mémoire d'apprentissage. Le sommeil de rêve, quant à lui, permet d'effectuer le tri dans nos souvenirs et de consolider la mémoire émotionnelle (souvenirs). Ces deux types de sommeil alternent de façon cyclique plusieurs fois par nuit.

Qu'est-ce qu'un bon sommeil ?

Si vous vous endormez en une dizaine de minutes, sans vous réveiller en pleine nuit, avec la sensation d'être frais et dispo le matin et sans avoir de somnolence pendant la journée, c'est que vous dormez bien !

Quels sont les principaux troubles du sommeil ?

10 % de la population souffre d'insomnie sévère (difficulté à dormir 3 à 4 jours par semaine), avec des conséquences sur la vie quotidienne : fatigue, troubles de la concentration, malaise... Mais d'autres troubles existent, comme les apnées obstructives du sommeil (fermeture des voies aériennes supérieures) qui touchent 5 à 7 % des Français, le syndrome des jambes sans repos (trouble neurologique qui cause un besoin irrésistible de bouger les jambes) ou le somnambulisme (3 à 10 % de la population) et 3 à 8 % font des cauchemars. Or, contrairement aux enfants, les adultes ne devraient pas faire de mauvais rêves. Ils sont donc, chez eux, le révélateur d'un véritable mal-être. Plus rarement, 2 % des Français ont un comportement violent en dormant et 1 % des troubles alimentaires pendant la nuit. Quant à la narcolepsie (endormissement brutal en pleine journée) et l'hypersomnie idiopathique (sommolence diurne excessive), elles ne concernent que 0,02% de la population.

Quels sont les facteurs de gêne du sommeil ?

Bien souvent, le sommeil est perturbé par le bruit et les mouvements (un conjoint qui ronfle fort et qui bouge beaucoup par exemple), par un excès de lumière, une température trop élevée dans la chambre ou encore une mauvaise literie.

Quelle hygiène de vie pour un bon sommeil ?

Pour favoriser le sommeil et passer une bonne nuit, le respect de quelques règles de base est essentiel : le rituel du coucher



en fait partie, tout comme l'adoption d'horaires réguliers de coucher et de lever : "Il est important d'avoir un rythme très régulier, pour bien entraîner son horloge biologique, explique une neurologue de l'Hôpital Américain de Paris, spécialiste des troubles du sommeil. "L'idéal est de dormir, si possible, entre 23 heures et 7 heures." Les activités calmes en soirée sont également recommandées. Le soir, évitez de faire du sport, de regarder un film violent, de travailler devant votre ordinateur ou d'avoir une discussion pénible. Il faut aussi prohiber les excitants en fin de journée, comme l'alcool, le tabac ou tout autre drogue. "Avec l'alcool, vous allez vous endormir d'un coup, mais votre sommeil va être fragmenté par des micro-réveils pendant

toute la nuit et le matin, vous vous sentirez fatigué", poursuit cette spécialiste des troubles du sommeil.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, il faut aussi éviter ce qui détend trop. Si vous avez du mal à vous endormir, mieux vaut prendre une douche froide qui va faire baisser votre température corporelle plutôt qu'un bain chaud : "Le bain va vous délasser et ensuite vous n'aurez plus envie de dormir. C'est la même chose pour les massages", ajoute-t-elle. "Prenez plutôt votre bain au moins 2 ou 3 heures avant le coucher."

Quels sont les traitements en cas d'insomnie ?

Si les troubles du sommeil sont légers, les médecines douces peuvent être une bonne solution : l'homéopathie, l'hypnose, l'acupuncture, l'auriculothérapie (acupuncture de l'oreille), le biofeedback ou la phytothérapie (médecine basée sur les extraits de plantes et les principes actifs naturels). La valériane, le houblon, la passiflore, la mélisse ou encore l'aubépine sont des plantes qui aident à lutter contre les insomnies.

En cas d'insomnie plus sévère, les thérapies cognitives et comportementales se révèlent très efficaces : "Elles permettent de casser les mauvais rituels et de se mettre dans des situations de détente pour accueillir le sommeil comme un bienfait", conclut la spécialiste.

Mais si les insomnies sont chroniques et sévères, l'utilisation de médicaments promoteurs de sommeil est souvent nécessaire pour rompre le cercle vicieux : un mauvais sommeil provoque une hypervigilance et une excitation dans la journée qui provoquent un mauvais sommeil qui lui-même provoque une hypervigilance, etc.

► Page réalisée en collaboration avec la consultation du sommeil de l'hôpital Américain de Paris.