

## TROUBLES DU SOMMEIL

### Le sommeil c'est la santé !

Plus d'1/3 de notre vie est consacrée à dormir... mais ce n'est pas du temps de perdu.

**Dormir, c'est vivre aussi**, car le sommeil remplit des fonctions physiologiques essentielles : une bonne nuit nous aide à profiter pleinement de la journée à venir et permet à notre organisme de récupérer sur le plan physique et psychique. Aujourd'hui, près de 32% des français déclarent souffrir de troubles du sommeil, sans trouver de véritable solution sur le long terme car les traitements usuels peuvent créer une dépendance sans nécessairement favoriser une bonne qualité de sommeil. Au travers de ce guide, vous allez découvrir les mécanismes de l'éveil et du sommeil et les solutions alternatives proposées pour favoriser un sommeil harmonieux. En route pour plonger dans les bras de Morphée...

### A savoir

#### Le sommeil, une fonction vitale

L'insomnie est un trouble du sommeil très fréquent. Elle se traduit par la diminution de la durée habituelle du sommeil et/ou une atteinte de la qualité du sommeil.

Vous avez du mal à vous endormir, vous vous réveillez souvent ou très tôt le matin ?

Rappelez-vous d'abord que plus on vieillit, moins on dort bien : il n'est pas anormal de ne plus dormir comme un bébé chaque nuit ! Les insomnies occasionnelles sont souvent en rapport avec des circonstances particulières (surmenage, abus d'excitants, soucis ponctuels...).

#### Les symptômes

- ▶ Le sommeil est perturbé par des difficultés d'endormissement le soir, des réveils pendant la nuit ou un réveil trop tôt le matin.
- ▶ La nuit n'est pas ressentie comme reposante.
- ▶ La journée du lendemain est difficile et s'accompagne de fatigue, somnolence et d'irritabilité.

Si on ignore encore quelle est la fonction précise du sommeil, on connaît en revanche les conséquences d'un manque de sommeil sur de nombreuses fonctions de l'organisme, notamment :

- ▶ des troubles de la mémoire, des troubles de l'humeur,
- ▶ une diminution de la réponse immunitaire
- ▶ des problèmes d'arythmie, de l'hypertension artérielle
- ▶ une augmentation de l'insulino-résistance jusqu'au diabète
- ▶ une tendance à la prise de poids favorisant l'obésité par excès de synthèse de ghréline, hormone qui stimule l'appétit au détriment de la leptine, hormone de la satiété
- ▶ un amoindrissement des performances musculaires
- ▶ une augmentation des processus inflammatoires

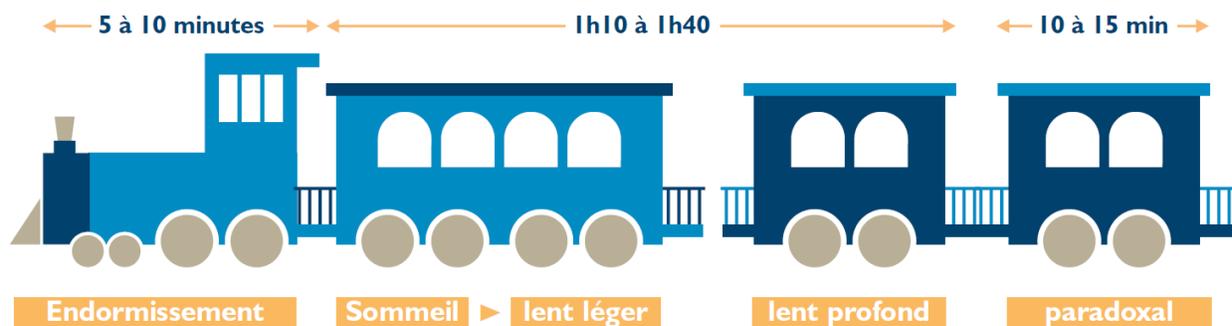
#### Les facteurs déclenchants

- ▶ Les besoins biologiques en sommeil varient selon les individus. Ils correspondent à la quantité minimale de sommeil nécessaire pour être en forme le lendemain : 6 heures pour les petits dormeurs, 9 heures ou plus pour les gros dormeurs.
- ▶ Avec l'âge, le sommeil devient plus léger et les périodes de repos sont plus courtes.
- ▶ Il existe de nombreux facteurs déclenchants de l'insomnie :
  - Stress, anxiété, traumatisme psychique.
  - Hyperactivité intellectuelle ou physique.
  - Bruit excessif, perturbations de l'environnement.
  - Consommation d'alcool ou d'excitants....
  - Syndrome dépressif.
  - Syndrome des jambes sans repos.
  - Syndrome d'apnée du sommeil.
  - Altitude.

Le sommeil est découpé en plusieurs phases à l'image d'un train avec ses différents wagons, chacune correspondant justement à des fonctions physiologiques particulières.

## Le train du sommeil

De l'endormissement à l'éveil, on distingue plusieurs stades de sommeil qui s'organisent en 4 à 6 cycles par nuit de 90 minutes en moyenne chacun.



- ▶ **Le sommeil lent léger** représente environ 50% du temps de sommeil total. C'est un stade de transition entre l'éveil et le sommeil.
- ▶ **Le sommeil lent profond** est un moment privilégié pour la production de l'hormone de croissance et la réparation tissulaire.
- ▶ **Le sommeil paradoxal** est dévolu aux rêves et à la réparation neuropsychique :
  - il favorise le stockage des apprentissages dans la mémoire à long terme
  - il permet de faire "l'ordre dans ses dossiers" en triant les informations de la veille
  - grâce au rêve, le cerveau évacue les tensions de la journée pour mieux fixer les acquis

On peut dire que la nuit porte conseil !

## Idée reçue

**Les heures d'avant minuit comptent-elles doubles ?** Peu importe l'heure à laquelle vous vous couchez. Ce sont les premières heures de votre sommeil qui sont les plus réparatrices, le sommeil lent profond étant plus prolongé. A l'inverse, le sommeil lent léger et le sommeil paradoxal augmentent en fin de nuit.

**Le saviez-vous ?** Le sommeil paradoxal est prédominant chez les nourrissons, il représente 30 à 40% et même jusqu'à 80% chez les prématurés ce qui permet la maturation du cerveau. En revanche, la part de sommeil paradoxal diminue avec l'avancée en âge, ce qui selon certaines études favoriserait la dégénérescence cérébrale.

## Les acteurs de votre horloge biologique

Sommeil et éveil sont interdépendants : l'un joue sur l'autre. Les neurotransmetteurs sont les principaux acteurs de cette balance.

### ► La mélatonine :

Elle est sécrétée vers 20 heures en réponse à l'absence de lumière avec un pic entre 2 et 4 heures du matin et sa production est inhibée par la lumière. Elle est synthétisée à partir de la sérotonine qui dérive du tryptophane (acide aminé principalement contenu dans les produits laitiers).

**Le saviez-vous ?** La sécrétion de mélatonine chez les adolescents est décalée dans le temps, ce qui peut être une explication à leur endormissement tardif et leur réveil parfois difficile le matin.

### ► La sérotonine :

La sérotonine intervient dans le sommeil en tant que précurseur de la mélatonine et activateur du système GABA, un neurotransmetteur également acteur de l'endormissement.

### ► La dopamine

C'est l'hormone du réveil. Elle nous aide à bien démarrer le matin.



La synthèse de ces neurotransmetteurs nécessite un statut en **fer** et en magnésium optimal. De plus, le **magnésium** est un atout majeur pour favoriser un sommeil harmonieux car il joue un rôle sur la sensation de détente et de relaxation.

## Les nourritures du sommeil

Une alimentation équilibrée est nécessaire à l'équilibre de la balance éveil-sommeil.

Certains aliments sont à privilégier afin de bien démarrer le matin (dopamine) et favoriser la détente et la relaxation le soir (sérotonine).

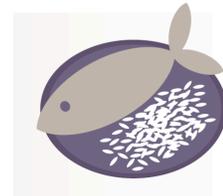
**LE MATIN** : introduire dans le petit déjeuner une protéine (fromage, fromage blanc, jambon, oeuf, bacon, viande des grisons, saumon...) riche en tyrosine précurseur de la dopamine qui facilite le démarrage matinal et prévient le "coup de barre" de fin de matinée.



**LA COLLATION** : privilégier les fruits secs (abricots secs, figes sèches, raisins secs...) riches en magnésium qui contribuent à améliorer l'assimilation du tryptophane (précurseur de la sérotonine) et permettent ainsi une bonne préparation au sommeil.



**LE SOIR** : limiter les viandes rouges riches en tyrosine précurseur de la dopamine, préférer les poissons plus riches en tryptophane, précurseur de la sérotonine et n'oubliez pas les glucides lents (riz, pâtes, pommes de terre...) qui améliorent l'assimilation du tryptophane.



Selon les situations et les déficits identifiés, il pourra être utile de renforcer ses apports alimentaires par une complémentation personnalisée, notamment en **magnésium** ou par des compléments précurseurs des neurotransmetteurs.

**Le saviez-vous ?** Pendant le sommeil, le corps continue à brûler 300 calories pour toutes les fonctions physiologiques de l'organisme (digestion, respiration, battements cardiaques...).



## Nos conseils pour bien dormir



Tout d'abord : **une bonne literie**



**Une chambre aérée et chauffée entre 16 et 20°** car une diminution de la température du corps est nécessaire à un bon sommeil. Ne prenez pas de bain chaud avant le coucher.



**Des volets fermés** pour permettre l'obscurité indispensable à la sécrétion de la mélatonine, optez pour une chambre silencieuse, si besoin mettez des bouchons d'oreille.



**Eviter les excitants** à partir de la fin d'après-midi (café, thé, cola, vitamine C, alcool...)



**Pratiquer une activité sportive** 20 à 30 minutes par jour l'après-midi favorise la durée du sommeil profond donc une bonne réparation ; en revanche, ne pas se coucher immédiatement après une activité sportive (laisser un délai de trois ou quatre heures).



**Ecouter les signaux du sommeil** (bâillements, paupières lourdes...) afin de ne pas rater le train du sommeil



**Eviter l'alcool** et les repas trop copieux le soir



**Eviter l'exposition devant la lumière des écrans** (télévision, jeux vidéos, ordinateurs) au moins deux heures avant le coucher car elle modifie la sécrétion de mélatonine, augmente le niveau d'éveil et retarde l'endormissement. Ne travaillez pas avant de vous coucher et favoriser les activités relaxantes le soir : lecture, yoga, musique calme ...

## Pour aller plus loin

► Levez-vous à heure fixe tous les matins, y compris le week-end. Evitez de « rattraper » vos heures de sommeil en retard le matin.

► Ne restez pas éveillé dans votre lit plus de 20 ou 30 minutes : si le sommeil ne vient pas, levez-vous, relaxez-vous, lisez et attendez que le sommeil vous gagne.

► Ne faites pas de siestes dans la journée.

► Ne cherchez pas à vous coucher trop tôt si vous êtes un « couche-tard », respectez votre rythme naturel.

**Dernière chose** : inutile de compter les moutons, car cela entretient l'activité cérébrale et empêche l'endormissement...



## Les traitements de l'insomnie

### Les traitements naturels en premier lieu

Les insomnies légère ou passagères peuvent bénéficier de la phytothérapie, l'aromathérapie ou, l'homéopathie qui sont dénués d'effets secondaires et n'entraînent pas d'accoutumance.

#### ► Phytothérapie

Les plantes sédatives (valériane, aubépine, escholtzia...) seules ou en association ont une efficacité prouvée. Prenez-les en tisane le soir, en comprimés ou en gélules. De nombreux médicaments qui associent leurs bienfaits existent (ex : Euphytose, Omezelys®, Tranquital®, Spasmine®, ...)

#### ► Homéopathie

En granules (ex : Gelsemium et/ou Ignatia amara 9CH) ou en comprimés à sucer (ex : Passiflora composé) ou bien sous la forme de spécialités déjà préparées (ex : Sédatif PC®, Zenalia®, L 72®, Quiétude® pour les enfants, ...)

#### ► Aromathérapie

Les huiles essentielles vous seront d'une aide précieuse pour faciliter l'endormissement, favoriser un sommeil réparateur et profond. On les utilisera en diffusion dans la chambre ou bien en massage, diluées dans une huile végétale. Vos meilleures alliées seront les huiles essentielles calmantes et relaxantes : Mandarine, Orange douce, Petit grain de bigaradier, Lavande fine ou Lavandin, Ylang-Ylang... associées à des huiles essentielles à visée sédative et antidépressive : Néroli, Camomille romaine, Marjolaine à coquille, Verveine odorante...

### La mélatonine

Bien que synthétique et non naturelle la mélatonine contenue dans beaucoup de compléments alimentaire correspond à un traitement naturel (puisque la mélatonine est naturellement produite par l'être

humain) de l'insomnie. Il en existe sous diverses formes galéniques : comprimés à avaler (ex : Valdispert<sup>®</sup>) associé avec des plantes (ex : Novanuit<sup>®</sup>, Arkorelax<sup>®</sup>, ...) ou bien du Magnésium (ex : Valdispert Magnésium<sup>®</sup>), comprimés à laisser fondre sous la langue ou sublinguaux (ex : Chronodorm<sup>®</sup>, Valdispert Mélatonine 1,9mg<sup>®</sup>, spray sublingual pour une action rapide (ex : Chronobiane Spray sublingual<sup>®</sup>, ...) comprimés à libération prolongée pour une action durable (ex : Chronobiane LP<sup>®</sup>, ...)

## Un « somnifère » léger si besoin

► De façon ponctuelle (5 jours maximum), et en l'absence de contre-indications, vous pouvez prendre un anti-histaminique à effet sédatif. (ex : Doxylamine plus connu sous le nom commercial de Donormyl<sup>®</sup>). Il peut être employé aussi en cas de décalage horaire (jet-lag).

## Un somnifère hypnotique (uniquement sur ordonnance)

La consultation d'un médecin est **obligatoire** en cas d'insomnie plus grave ou chronique. La prescription d'un somnifère pourra alors être envisagée en complément d'une bonne hygiène de vie.

### Attention à l'accoutumance !

**Si votre médecin vous a prescrit un somnifère pour vous aider, on peut très vite « s'y habituer » : afin d'éviter les problèmes d'accoutumance, son utilisation sera la plus courte possible, à la dose efficace la plus faible possible.**

- La prise d'alcool est déconseillée pendant le traitement (risque de troubles de la vigilance la journée).
- Le traitement sera arrêté de manière progressive.

## Quel dormeur êtes-vous ?

	OUI	NON
Vous sentez-vous reposé(e) à votre réveil ? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous des difficultés d'endormissement ? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand vous vous réveillez la nuit, avez-vous du mal à vous rendormir ? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressentez-vous des somnolences (bâillements, paupières lourdes, picotement dans les yeux) durant la journée ? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous besoin de stimulants (café, cola, tabac...) le matin pour démarrer ? .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs questions, n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un professionnel de santé pour bénéficier d'une aide adaptée à vos troubles du sommeil.



## Pour en savoir plus

Vous voulez en savoir plus sur les différentes insomnies et leur prise en charge ?

► L'association de patient « Sommeil et santé » peut vous aider, vous informer et vous donner les coordonnées des centres de diagnostics et de traitements des troubles du sommeil de votre région.

Pour les contacter : Association « Sommeil et santé »

1, Place Paul Verlaine 92100 Boulogne-Billancourt

Email : [contact@sommeilsante.asso.fr](mailto:contact@sommeilsante.asso.fr)

[www.sommeilsante.asso.fr](http://www.sommeilsante.asso.fr)

► Autre puits d'informations sur le sujet : le site du Réseau Morphée (prise en charge des troubles chroniques du sommeil), basé en Ile de France.

[www.reseau-morphee.org](http://www.reseau-morphee.org)

## Quand consulter le médecin ?

- Systématiquement, si l'insomnie dure plus de quelques jours.
- Si l'insomnie s'accompagne d'angoisse, de tristesse, d'idées noires.
- Si vous désirez arrêter un somnifère prescrit depuis plusieurs semaines (n'arrêtez pas brutalement).

**N'hésitez pas à faire appel aux conseils d'un professionnel de santé pour bénéficier d'une aide adaptée à vos troubles du sommeil.**

