

Troubles du sommeil : banal... mais pas fatal !



© Gina Sanders

Tous concernés !

De quoi s'agit-il ?

Rencontrer ponctuellement des difficultés pour s'endormir, se réveiller en pleine nuit ou se retrouver debout une heure avant l'horaire habituel, c'est banal et le plus souvent dû au surmenage, au stress ou au décalage horaire. Ce qui est moins normal, c'est quand l'insomnie joue les prolongations : lorsqu'elle survient plus de 3 fois par semaine et depuis plus de 3 mois, elle est chronique.

À qui ça arrive ?

Tout le monde peut être concerné par une mauvaise nuit ponctuelle en réaction à un événement particulier. Mais pour 10% des Français, l'insomnie devient chronique. Dans ce cas, il faut en parler à son médecin traitant.

Qu'est-ce qu'on risque ?

À court terme : de la fatigue et des troubles de la mémoire. C'est la raison pour laquelle il n'est pas recommandé d'empêcher sur son temps de sommeil pour réviser avant un examen !

À long terme : des complications cardiovasculaires sont à craindre. Le risque d'accident de la route est également accru.

Le saviez-vous ?

Quand on dort, notre organisme, lui, s'active ! Les apprentissages de la veille sont enregistrés. L'hormone de croissance et la mélatonine, toutes deux indispensables à notre tonus, sont en effervescence. Les cellules de notre peau se régénèrent, tandis qu'élastine et collagène sont synthétisés.



C'est une bonne idée

Pour favoriser mon endormissement

Une bonne hygiène de vie, ça compte. Au programme : du sport dans la journée pour être physiquement fatigué le soir. Un dîner léger sans trop de matières grasses, les plus longues à digérer. Une chambre chauffée à 18°C, mais pas plus. Une literie digne de ce nom (sans creux ni bosse). Une activité calme et relaxante pour se détendre. Enfin, la règle d'or : être à l'écoute de son corps et prendre l'habitude de se coucher dès que l'organisme le fait savoir, par des bâillements et des picotements des yeux.

Pour limiter les risques d'insomnie

Certaines erreurs peuvent être fatales, surtout quand on a le sommeil "fragile".

À oublier : les boissons à base de caféine après 17h. L'alcool au dîner, qui augmente le nombre d'éveils en fin de nuit. La douche chaude, le bain bouillant ou la séance de sport dans l'heure précédant le coucher (la température corporelle doit baisser).

Enfin, la règle d'or : ne jamais régler ses comptes à cette heure-là, car une dispute, ça stresse !

Pour qui la sieste ?

Passé le cap de la soixantaine, la structure du sommeil change : il devient plus morcelé. C'est pourquoi la sieste est la bienvenue : elle correspond à un vrai besoin et ajoutée au temps de sommeil nocturne, permet de dormir suffisamment pour répondre aux besoins de l'organisme et regonfler notre moral...



L'environnement, ça compte !

Mon lit



Une bonne literie, c'est le B.A.BA, mais ça ne suffit pas. Deux valent mieux qu'un grand lit, pour disposer d'un sommier et d'un matelas indépendants d'un conjoint trop agité. Et en cas de douleurs nocturnes qui jouent les trouble-

fêtes, direction le médecin traitant pour être vite soulagé.

Ma chambre

Il y a du bruit dans la rue ? Une fenêtre bien isolée et une paire de bouchons d'oreilles peuvent faire des miracles. Une enseigne lumineuse nous éclaire comme en plein jour ? Des rideaux occultants et/ou des volets vont régler le problème. Il ne reste plus qu'à bien aérer quotidiennement la pièce pour respirer un air plus sain.

Mes indésirables



Le lit est réservé au sommeil. S'en servir pour manger, travailler, regarder la télé ou jouer sur son écran d'ordinateur, surtout quand on est insomniaque, c'est prendre le risque que notre cerveau associe la chambre à coucher aux acti-

tivités multiples, ce qui est un comble. Le chien ou le chat de la maison n'y sont pas plus les bienvenus car la nuit, ils bougent, se lèchent, bref, multiplient les occasions de nous réveiller.

Le bon réflexe

En cas de réveil nocturne ponctuel, il faut commencer par relativiser car l'anxiété génère l'insomnie. Si rien n'y fait, inutile d'insister : plutôt que de s'énerver, mieux vaut se lever, changer de pièce et s'adonner à une activité relaxante, afin de se remettre en condition pour trouver le sommeil.

Ça change la nuit !

D'être davantage à l'écoute de son corps

Il y a des petits et des gros dormeurs, c'est dans notre nature. Ainsi, nous sommes génétiquement programmés pour nous endormir à peu près à la même heure : autour de 22h pour 70% d'entre nous. Et beaucoup plus tôt pour 15% de Français dits "couche tôt-lève tôt", qui supportent aussi mal les veillées que les grasses matinées. Soit exactement le contraire des 15% de Français "couche tard-lève tard". Pour savoir à quel groupe on appartient, c'est simple, il suffit d'observer notre rythme de sommeil quand on a aucune contrainte.

De se faire aider ponctuellement

Près de 20% des Français utilisent occasionnellement des somnifères et 10% en font un usage régulier, ce qui est contraire aux règles. Le traitement par somnifères doit rester ponctuel (moins de 4 semaines), avec un arrêt progressif, en diminuant les doses d'un quart par palier, pour éviter tout effet rebond de l'insomnie.

Mes médicaments sont-ils en cause ?

Tout traitement peut expliquer un trouble du sommeil (bêtabloquants, diurétiques, antidépresseurs, corticoïdes...). Il ne faut donc pas hésiter à en parler à son médecin traitant car il est souvent possible de les remplacer par d'autres médicaments aussi efficaces mais dénués de cet effet secondaire.



Allo les "pros" ?

Avant de consulter le médecin

Lorsque l'insomnie joue les prolongations, tenir un agenda du sommeil durant 3 ou 4 semaines (www.reseau-morphee.org) est utile, en notant : heures de coucher et de lever, activités avant le coucher, composition du dîner, réveils nocturnes, impression globale, forme le lendemain, etc. Cela permet de trouver le ou les facteurs communs aux mauvaises nuits et de les corriger.

Rendez-vous chez le médecin

En cas d'insomnie chronique et en l'absence de cause retrouvée, une consultation est proposée dans un centre du sommeil, (www.institut-sommeil-vigilance.com). Les examens y sont plus poussés, avec des enregistrements du sommeil à la clé. De quoi dépister certaines affections qui relèvent d'un traitement spécifique comme un syndrome des jambes sans repos, un syndrome d'apnées du sommeil, voire une authentique dépression...

Sources : Institut du sommeil : www.institut-sommeil-vigilance.org ; Brochure INPES "Bien dormir, mieux vivre " ; Sleep. 2009 Jun 1;32(6):760-6.

La question à se poser

Mon insomnie est-elle dangereuse pour ma santé ?

Oui, si je dors moins de six heures par nuit, car le risque d'hypertension artérielle, puis d'accident cardiovasculaire, est alors augmenté. De plus, mal dormir retentit sur mon moral.

Non, si elle est ponctuelle, en réponse à un stress qui est la première cause d'insomnie (mais attention quand même au risque de coup de pompe au volant).

Informations médicales validées par l'expertise du Dr Didier Rougemont, médecin neurologue .



Plus d'informations sur www.assureurs-prevention.fr