

Conférence "Le sommeil, un art de vivre"

Dr Alexandre ARANDA
Dr Thierry MONTEMAYOR
Dr André BOURRUST



03 octobre 2008 à 18h00
Castelnaudary

SOMMAIRE

<i>INTERVENTION du Docteur Alexandre ARANDA</i>	1
Types de sommeil et fonctions	1
Types de Dormeurs	1
<i>INTERVENTION du Docteur Thierry MONTEMAYOR</i>	2
Facteurs d'une mauvaise nuit de sommeil	2
Conséquences	2
Les insomnies	2
Les hypersomnies.....	2
Quelques conseils pour mieux dormir	2
<i>INTERVENTION de Monsieur André BOURRUST</i>	2
Les hypnotiques – somnifères	3
Allopathie.....	3
La phytothérapie.....	3
L'Aromathérapie	3
Les compléments alimentaires	3
L'homéopathie.....	3

Amphithéâtre GROUPE OCCITAN GCO - CASTELNAUDARY

Vendredi 3 octobre 2008 – 18h00

THEME : Le sommeil, un art de vivre

Intervenants :

Docteur Alexandre ARANDA, Docteur Thierry MONTEMAYOR, Monsieur André Bourrust, Pharmacien

Le comité de Castelnaudary – ALTPIS-PREVENTION, (Aline ROUCH, Présidente ; Jean-Jacques SCHOPFER, Vice-président) et tous ses bénévoles ont accueilli près de 150 participants à l'amphithéâtre du Groupe Occitan pour une conférence-débat sur le thème : « le Sommeil, un art de vivre ».

L'animatrice régionale ALPTIS, Anne Gariat, a présenté les trois intervenants : Docteur Alexandre ARANDA Docteur Thierry MONTEMAYOR et Monsieur André Bourrust, Pharmacien chaurien.

Trois parties ont été abordées :

La physiologie du sommeil – Docteur Alexandre ARANDA

Les pathologies du sommeil – Docteur Thierry MONTEMAYOR

La prise en charge médicamenteuse ou non – Pharmacien André BOURRUST

INTERVENTION du Docteur Alexandre ARANDA

Aspects physiologiques du sommeil

Chef de clinique du Service Neurologie, Unité des troubles du sommeil, CHU-Rangueil - Toulouse, le Docteur ARANDA a abordé la partie physiologie du sommeil, en se référant à l'Histoire.

Types de sommeil et fonctions

1. **L'endormissement**, au sommeil léger, au réveil facile : nous sommes encore très réceptifs au bruit et à tout ce qui peut perturber notre sommeil.
2. **Le sommeil lent profond**. Ce sommeil est indispensable à la récupération de notre fatigue physique.
3. **Le sommeil profond**. Notre corps se modifie : ralentissement de la fréquence cardiaque, baisse de la tension artérielle, baisse de la température du corps, relaxation musculaire.
4. **Le sommeil paradoxal** : Il est très difficile de se réveiller. L'activité cérébrale est au plus bas. C'est la récupération physique du cerveau.

Le cycle circadien : Notre journée se déroule sur 24 heures. Le terme « circadien », inventé par Franz Halberg, vient du latin circa, « environ », et de diem, « jour », qui signifie littéralement « environ une journée »).

L'horloge interne : la lumière, l'état physique, la chaleur, l'alimentation, la faculté de plaisir sont des facteurs ressentis différemment par chaque personne : Le besoin de sommeil de chaque individu évolue sur la journée.

Ne pas dormir peut conduire à la mort, partiellement le manque de sommeil peut avoir des conséquences dramatiques (hypothermie, baisse des défenses immunitaires, perte de mémoire, problèmes neurologiques, psychiatriques, physiques...)

Types de Dormeurs

Gros dormeur (8/10 heures) / Petit dormeur (5 heures ; les « lèves tôt » / les « lèves tard »

La durée du sommeil moyen est de 8 heures.

Nous ne sommes pas égaux face au sommeil : chaque personne a son propre rythme.

La durée du sommeil est variable en fonction des individus, de leur manière de vivre et de la génétique. Au cours de la journée, l'individu pour récupérer de sa fatigue peut faire des micro-siestes (15, 20 minutes) mais attention à une sieste trop tardive, trop longue et non souhaitée qui peut déséquilibrer les cycles du sommeil.

INTERVENTION du Docteur Thierry MONTEMAYOR

Somnolence diurne : la connaître pour la prévenir.

Gériatre de formation, le Docteur Thierry MONTEMAYOR nous rappelle que 1/3 des accidents de la route sont dus à une somnolence au volant, en France ; une dette de 4 heures de sommeil peut avoir des conséquences dramatiques.

C'est un objectif de santé publique : prévenir la vigilance au volant pour faire baisser le nombre d'accidentés. Une mauvaise nuit de sommeil, avoir une dette de sommeil de 4 heures correspond à 0.5 g d'alcool dans le sang, limite autorisée.

Facteurs d'une mauvaise nuit de sommeil

L'heure du coucher - trop tôt ou trop tard

L'alimentation - alcool, caféine, repas trop copieux

La température

L'absence d'une activité physique

L'environnement de la chambre (télé dans la chambre, lumière etc)

Conséquences

Les insomnies

9% des Français en souffrent. (Dépression, stress anxieux...)

Sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés à s'endormir ; des réveils multiples dans la nuit ou trop précoces le matin.

Les insomnies sont classées en trois types :

Occasionnelles

Transitoires (1 à trois semaines)

Chroniques (plus de 3 semaines)

Les hypersomnies

Dérégulation du cycle veille/sommeil. L'individu peut s'endormir n'importe ou n'importe quand, dans la nuit ou dans la journée.

Quelques conseils pour mieux dormir

Évitez les excitants le soir

Plus de sport après 20h00

Évitez les repas trop copieux et l'alcool

Trouvez un rythme de sommeil et le respectez

Écoutez ses propres signaux (bâillements, yeux qui piquent, nuque raide...)

INTERVENTION de Monsieur André BOURRUST

Dans son officine, Monsieur Bourrust a établi quelques statistiques sur le nombre de personnes usant de somnifères. Cela représente 15 % de ses patients, 99 % pour un traitement de courte durée. Le pharmacien a un rôle d'intermédiaire primordial entre le patient et le Médecin.

Les hypnotiques – somnifères

Leur prescription est une obligation par un médecin et est très surveillée par la CRAM. La plupart d'entre eux font partis des benzodiazépines ou apparentés.

Ce sont des médicaments qui ont un effet facilitateur du sommeil.

En réalité ces produits diminuent l'éveil, et ce faisant, facilite l'entrée dans le sommeil.

Ils contribuent également au maintien du sommeil lorsque leur demi-vie (temps au cours duquel ils restent dans le sang à une dose active) est suffisamment longue.

Ce sont des produits actifs qui aident à passer des caps difficiles et qui gardent toute leur efficacité dans une prise discontinuée.

En revanche une prise régulière tous les soirs conduit souvent à l'accoutumance (1/3 des personnes) c'est à dire que le produit perd de son efficacité et la personne doit augmenter les doses (ou associer différents médicaments) pour obtenir un effet sur le sommeil.

Cette augmentation de dose s'accompagne d'effets néfastes sur la qualité de la vigilance.

Le sevrage

Il doit impérativement se faire avec l'aide de son médecin traitant qui diminuera la dose progressivement.

Allopathie

La phytothérapie

On compte environ 2 000 plantes utilisées en herboristerie ; les vertus de certaines plantes sont connues depuis l'Antiquité : valériane, passiflore, tilleul, verveine

Le pharmacien peut faire lui-même les préparations, il suffit de le lui demander.

Attention à l'association de certaines plantes comme le millepertuis.

L'Aromathérapie

Le traitement par huiles essentielles (Massage, dans son bain. Diffuseur)

Lavande, mandarine.

Les compléments alimentaires

Mise en garde de Monsieur Bourrust des achats de gélule sur Internet. Il faut rester très vigilant.

La préparation de ces compléments alimentaires peut être néfaste ; il est préférable d'en parler à son médecin.

L'homéopathie

Samuel Hahnemann est le fondateur du terme d'homéopathie, il y a 200 ans.

Traiter toujours sur une courte durée.

TOUJOURS A DOSE ACTIVE LA PLUS FAIBLE

Fait à Castelnaudary,
Le 5 octobre 2008
Elisabeth NICAISE