

# Conférence sur le sommeil

(Conférencière : Docteur Isabelle Poirot)

Novotel Lesquin - 29 septembre 2009

Somnolence, pauses respiratoires, céphalées matinales, troubles de la mémoire, symptômes dépressifs sont tous des problèmes pouvant avoir leur origine dans des troubles du sommeil. Tandis que la maladie des jambes sans repos ou les mouvements périodiques tels que coups de pied pendant le sommeil peuvent perturber celui-ci.

Le sommeil se décompose en 3 périodes qui se reproduisent plusieurs fois pendant sa durée :

- Sommeil profond pour débiter, permet la récupération physique, corrige les défauts des cellules
- Sommeil paradoxal environ toutes les heures et demies, pendant lequel se produisent les rêves, la récupération et la mémorisation
- Sommeil léger en fin de nuit ; un déficit rendrait grognon et entrainerait des troubles de la concentration

Notre horloge biologique qui gère la digestion, les hormones, la température du corps, ... est réglée sur 24,3 heures. Ce décalage doit absolument être « recalé » et ceci grâce aux synchroniseurs que sont l'alternance jour - nuit, le travail, la vie sociale, le réveil le matin.

Pour bien dormir il faut baisser notre température interne, donc pas de sport le soir ni de bains chauds moins de 3h avant le coucher, dormir dans une chambre fraîche et un lit froid, donc pas de TV au lit. Par contre pour stimuler l'éveil, faire du sport le matin, beaucoup de lumière, et se lever tous les jours à la même heure y compris le week-end. Toutefois il faut savoir qu'un certain déterminisme individuel existe, on peut être couche tôt ou tard, lève tôt ou tard. Attention à respecter le cycle des enfants : un ado devient spontanément couche tard mais la privation de sommeil est dangereuse, il doit absolument faire la grasse matinée et l'ado est le seul à pouvoir le faire sans perturber son sommeil.

Avec l'âge on devient lève tôt, les personnes âgées se couchent tôt mais se lèvent très tôt.

**Un rythme de somnolence** a été constaté. En effet celle-ci débute vers 23h avec un maximum entre 3 et 5 heures du matin puis une reprise entre 13 et 15 h correspondant à la sieste. Si vers 17h les enfants sont turbulents c'est qu'ils sont fatigués, ils luttent contre le sommeil.

Si on est sujet aux insomnies surtout ne pas faire de sieste.

## **Le vieillissement :**

Durant cette période de la vie nous devenons de courts dormeurs, la récupération est moins bonne, on constate une augmentation des micro-réveils (moins de 15 secondes), de la durée totale des éveils mais répartis différemment, horaires de lever et de coucher plus précoces, diminution du sommeil lent profond, attention aux fausses insomnies.

### **Les insomnies :**

Sont le plus souvent dues à :

- une mauvaise hygiène de sommeil
- des changements d'habitude, tels qu'évènements de vie, médicaments, maladies cardiaques, pulmonaires, reflux, altitude
- des troubles tels qu'anxiété, phobies, dépression (réveil à 5 h du matin), tocs
- des pathologies spécifiques comme l'apnée qui est une obstruction des voies aériennes provoquant le réveil
- une mauvaise literie, les douleurs provoquent un réveil inconscient pour changer de position (la TV au lit est une catastrophe pour le dos).

### **Traitement :**

Il faut traiter la cause, prendre le moins possible de médicaments, de toute façon pas tous les jours et jamais en première intention.

Si nécessaire avoir recours à la thérapie cognitive comportementale, mais avant tout respecter une bonne hygiène de sommeil.

### **HYGIENE de SOMMEIL**

- Se **lever** tous les jours à la même heure
- Se coucher quand on se sent somnolent
- Pas de sieste ni lever tardif le week-end
- Eviter les activités stimulantes le soir
- Etre **régulier**
- Faire du sport
- Avoir une hygiène diététique équilibrée. Eviter café, thé, chocolat ...
- Pas d'alcool, de tabac, de cannabis
- Chambre silencieuse, aérée, fraîche
- Penser à changer sa literie