

Le sommeil et vous : rythmes, troubles et traitements

Longtemps négligé car considéré comme secondaire, le sommeil retient de plus en plus l'attention des pouvoirs publics avec le lancement d'un Plan Sommeil début 2007. Les Adhérents du Comité Alptis de Dijon s'y sont intéressés et ont organisé une conférence gratuite et ouverte à tous sur le sujet le 14 novembre 2008 dans leur ville.

Intervenant : Docteur Pierre Gras, neurologue.

Nombre de participants : 60

L'étude du sommeil est relativement récente ; elle est basée sur l'analyse de l'électroencéphalogramme et d'autres paramètres tels les mouvements oculaires et le tonus musculaire. On distingue ainsi 4 cycles de 90 minutes dans une nuit de sommeil ; au sein de chacun d'eux, le sommeil se fait de plus en plus profond et devient paradoxal (rêves).

A chacun son sommeil

Au cours de la vie, le sommeil se modifie : le sommeil lent et profond, prépondérant chez l'enfant, diminue chez l'adolescent avec les modifications du comportement et le bouleversement hormonal. Lève-tôt, couche-tard, court ou long dormeur : adulte, chacun a son sommeil. Avec le vieillissement, le sommeil se répartit différemment : davantage le jour et moins la nuit.

Pour bien dormir, il s'agit donc d'abord de bien connaître ses besoins et rythmes de sommeil et de les respecter : les somnifères ne sont pas forcément nécessaires ! Toutefois, il existe des pathologies qui altèrent la quantité et la qualité du sommeil et entraînent une somnolence diurne excessive.

Apnées du sommeil

C'est le cas notamment du syndrome d'apnées du sommeil. Plus fréquent après 50 ans, il se traduit par des ronflements bruyants et des arrêts respiratoires (obstruction spontanée du pharynx). Des micro-éveils permettent la reprise de la respiration. Non traité, le syndrome d'apnées du sommeil augmente le risque de survenue d'un accident cardiovasculaire (AVC) mais aussi d'un accident de la route ou du travail à cause des troubles de l'attention qu'il entraîne.

Des mesures hygiéno-diététiques (alimentation variée et équilibrée, pratique régulière d'une activité physique...) peuvent suffire dans certains cas. Sinon, la Pression Positive Continue (PPC) est le traitement de référence ; via le port d'un masque, le patient récupère rapidement un sommeil récupérateur qui contribue à son mieux-être immédiat : disparition de la somnolence, amélioration de l'humeur, de la libido...