

Apprivoiser le sommeil

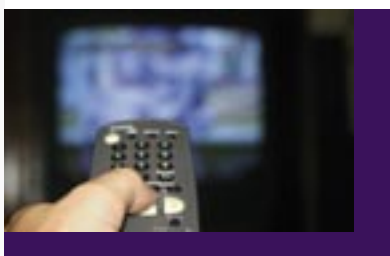
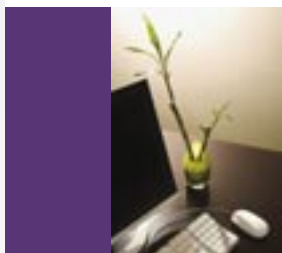
PRÊT À SE DÉROBER QUAND ON
LE SOLLICITE TROP, LE SOMMEIL A
SES CAPRICES MAIS AUSSI SES
EXIGENCES : RESPECT DE SES
RITUELS, DE SES RYTHMES.
COMMENT PASSER DES NUITS DE
RÊVE...

“A bon sommeil, il n’y a pas de lit dur”

Proverbe

“Le sommeil, mort de la vie de chaque jour”

Shakespeare dans “Macbeth”



La France en panne de sommeil

Près d'un tiers (29%) des Français dort moins de sept heures par nuit et 34% sont insomniaques depuis plusieurs mois. Ce sont les conclusions d'une enquête menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et l'institut de sondage BVA Healthcare (2009). Depuis 50 ans, le temps de sommeil a baissé d'une heure trente par nuit. Nos besoins auraient-ils évolué au fil des décennies ? Pour Stephanie Mazza, chercheuse au Laboratoire d'étude des mécanismes cognitifs de Lyon, les nuits courtes sont à imputer “aux contraintes sociales et professionnelles qui pèsent sur les générations actuelles”. Hyperactifs, nous usons et abusons également de la fée électricité qui nous permet de zapper, téléphoner, surfer, chatter... jusqu'aux heures tardives de la soirée. Nous payons un lourd tribut à notre sommeil qui peut être considéré, à tort, comme une perte de temps. Pourtant, autant que d'eau, d'air et de nourriture, nous avons besoin de repos, au risque de “tomber de sommeil”, souligne Pascal Dibie, ethnologue⁽¹⁾. Toutes générations confondues, le besoin de sommeil demeure primordial.

Le sommeil, entre vie et mort

Tout être humain aspire chaque soir à se glisser dans un profond sommeil, comme dans un bain amniotique. Cette “boîte noire” constitue néanmoins le creuset de peurs et de croyances irrationnelles qui remontent à la nuit des temps.

Dans les textes homériques, Hypnos, dieu du sommeil, était frère jumeau de Thanatos qui personnifiait la mort. Dormir c'était mourir un peu...

Selon les sociétés primitives, l'âme se détachait du corps endormi durant le sommeil. Pour conjurer ce maléfice, “les tribus Masais, en Afrique, ceignaient leur tête d'un bandeau avant de se coucher”, raconte Joëlle Adrien, neurobiologiste et directrice de recherches à l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale).

Si, au travers des siècles, les hommes se sont regroupés dans un même lit, c'était moins par crainte de passer de vie à trépas que pour se protéger des prédateurs nocturnes ; ainsi, les hommes des cavernes se couchaient dans un lit surélevé par des peaux de bêtes.

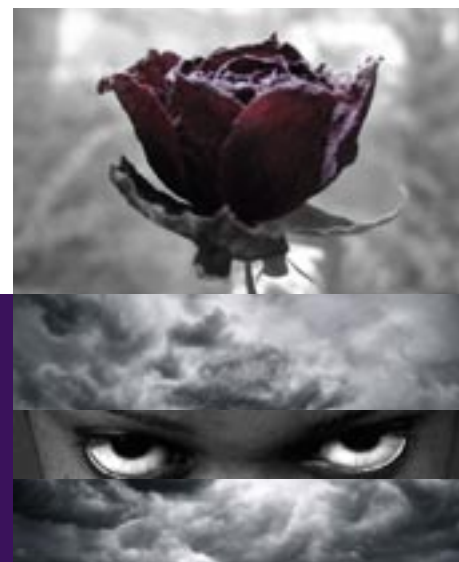
Au Moyen-âge, toute la famille se blottissait dans un même grand lit pour se protéger des intempéries jusqu'à ce que l'Eglise encourage la population à dormir à deux dans un lit : un homme et une femme.

La passivité forcée du sommeil a contraint les hommes à s'inventer des abris nocturnes, différents selon les contrées. Les Indiens des Tropiques suspendaient leur hamac à un arbre pour se lover dans le sommeil comme des vers à soie. En Afrique où “la coiffure est un art”, souligne Pascal Dibie, l'appui-nuque constituait une pièce indispensable au repos. Au pays du Levant, une natte souple et facile à rouler était posée à même le sol.



“Quand vient la nuit,
je me garde bien d’appeler
le sommeil !
Il ne veut pas être appelé”

Friedrich Nietzsche



Les portes du sommeil

Les scientifiques n’ont pas établi avec précision toutes les fonctions du sommeil. Celles qui ont été mises en évidence par les neurosciences “se déclinent selon le type de sommeil”, estime Joëlle Adrien. Lors de la phase de sommeil lent (voir encadré ci-contre), l’organisme se met au ralenti pour recharger ses batteries, restaurer l’énergie physique et psychique ; à l’inverse, une inertie complète du corps est associée à une activité cérébrale intense durant le sommeil paradoxal. Cette phase très importante chez le nouveau-né favorise la maturation et le développement du cerveau. Tout au long de la vie, la fonction majeure du sommeil paradoxal serait, selon Michel Jouvet, neurobiologiste, de “favoriser notre individualité, en jouant le rôle d’interface entre l’inné (génétique) et l’acquis (l’environnement)”, ajoute J.Adrien. Durant cette phase, nous assimilons les événements de la journée. “D’où son rôle majeur dans l’apprentissage et la mémoire : au cours du sommeil, on n’apprend pas, mais on révise”, précise cette neurobiologiste.

La clé des songes

Sources constantes d’inspiration, les rêves peuplent nos nuits. Pour Sigmund Freud qui a tenté d’en déchiffrer les mystères, les songes représentent nos désirs refoulés qui sont en libre accès durant le sommeil. Les cauchemars illustrent “la nécessité de la censure : lorsque celle-ci n’accomplit pas son rôle et que la situation rêvée devient intolérable, nous n’avons d’autre issue que nous réveiller pour que ça cesse”⁽²⁾.

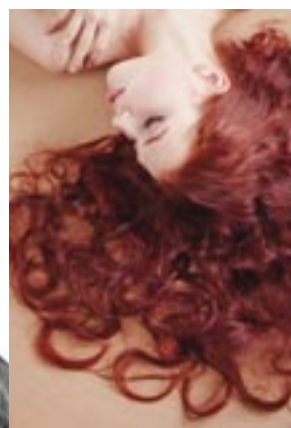
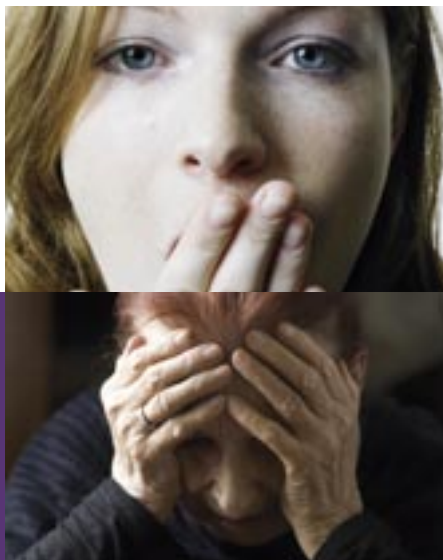
Loin de s’opposer aux découvertes du père de la psychanalyse, les neurosciences ont mis en évidence la structure physiologique des rêves. Si l’activité onirique se manifeste toute la nuit, les rêves du sommeil paradoxal se révèlent plus riches, “étranges et élaborés selon un scénario assez construit, mais sans le contrôle du raisonnement”, explique Joëlle Adrien. Par ailleurs, “lors d’un réveil brutal en phase de sommeil paradoxal, la personne a 80% de chances de se souvenir de ses rêves”, souligne Stéphanie Mazza. Les cauchemars surviennent durant la phase paradoxale, surtout en période de stress.

Aux personnes qui prétendent ne pas rêver, cette spécialiste du sommeil répond que tout le monde a des potentialités oniriques. Le tout est de s’en souvenir... “Il suffit de noter ses rêves au jour le jour pour mieux les garder en mémoire”, ajoute-t-elle.

Phénomène cyclique, le sommeil se reproduit plusieurs fois dans la nuit. Au sommeil léger (stade I et II) qui correspond à l’endormissement, succède le sommeil lent profond (stade III et IV). Au bout de 90 minutes environ, une horloge déclenche le sommeil paradoxal. Le train du sommeil se renouvelle toutes les deux heures environ, mais s’arrête entre chaque étape, provoquant des “microréveils” à peine perceptibles.

Les rendez-vous du sommeil

L'instinct du sommeil nous fait éprouver un besoin irrésistible de piquer du nez : les paupières s'alourdissent, les yeux se fatiguent, les bâillements se succèdent, les pensées s'émeussent... le marchand de sable passe. "Plus on est resté éveillé longtemps (surtout avec des émotions ou de la fatigue), plus la "pression de sommeil" ou l'envie de dormir (bâillements) sera forte", explique Michel Jouvet qui a découvert les cycles du sommeil ⁽³⁾. La journée préfigure donc la nuit à venir.



Ce neurobiologiste compare notre cerveau à un tableau de bord. On peut sombrer dans les bras de Morphée "lorsque tous les clignotants rouges du système d'éveil sont arrêtés. Pas de bruit, pas de douleur, pas trop de faim, pas de soif...". Seul demeure allumé le clignotant vert de la température corporelle qui s'abaisse à 27° ; signe que l'organisme, sous la commande du cerveau, se met petit à petit en "mode veille". Nous avons alors envie de nous pelotonner dans les draps, en position quasi-fœtale, pour nous détacher du monde. L'être humain a également besoin de se sentir à l'écart du danger et en totale sécurité pour s'endormir paisiblement. Notre horloge biologique nous indique donc l'heure du couvre-feu que nous devons respecter jusqu'au matin, quand la température remonte.



"Un sommeil court et profond doit valoir au moins autant qu'un sommeil long et plus superficiel"

Paul Valéry

Le sommeil : une histoire de rythme

Une prédisposition génétique sous-tend nos besoins individuels de sommeil. Si certains individus sont plutôt du genre alouette lève tôt, d'autres, comme les chouettes, veillent tard.

De même, les besoins de sommeil varient selon les individus. Si la moyenne est de 8 heures, Napoléon n'avait besoin de dormir que 4 heures pour se sentir en forme, tandis qu'Einstein réclamait ses 12 heures de sommeil.

Indépendamment de la durée de sommeil nocturne, tous les individus subissent un creux de vigilance en début d'après-midi qui peut "être accentué par un repas lourd ou arrosé", signale le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre et spécialiste du sommeil ⁽⁴⁾. C'est l'heure de la sieste pour tout le monde !

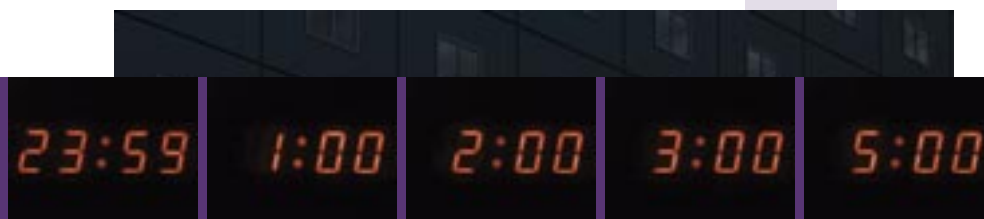
Si les Japonais piquent sans complexe un petit somme en pleine réunion, signe qu'ils n'ont pas ménagé leurs efforts, la sieste en Occident n'est vraiment bien acceptée qu'aux deux extrémités de la vie : chez les jeunes enfants et chez les personnes âgées.

Les horloges du sommeil évoluent également avec l'âge. En vieillissant, "les heures se déplacent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec coucher et réveil précoces" ⁽⁵⁾. Les transformations physiologiques qui accompagnent le vieillissement entraînent un sommeil fragmenté, avec une plus grande difficulté à s'endormir. Or, "la sédentarité accélère le processus du vieillissement et, par conséquent, les difficultés de sommeil qui sont souvent confondues, à tort, avec une insomnie", souligne J. Adrien.

L'anxiété, la pire ennemie du sommeil

Claudine se demande chaque soir : "Est-ce que je vais dormir ?". Cette femme souffre régulièrement d'insomnie. Elle se retourne maintes fois dans son lit avant de pouvoir s'endormir. Une fois qu'elle a enfin pu trouver le sommeil, le voici qui se dérobe à nouveau en plein cœur de la nuit, tandis que dans sa tête se bousculent les préoccupations qui ont émaillé sa journée ; les difficultés du moment revêtent alors une dimension dramatique. L'anxiété empêche Claudine de s'abandonner totalement au sommeil. Le stress qui active le système d'éveil contribue également à fragmenter les nuits. Quant à la dépression, elle se manifeste par un sommeil allégé et fractionné, avec réveils précoces et difficultés pour se rendormir.

"Ne pas dormir, c'est s'interroger.
Si on savait comment répondre,
on dormirait" Franz Kafka



TOUT N'EST PAS DANS LA TÊTE

Une maladie physique, surtout si elle s'accompagne de douleurs, de fièvre, peut être à l'origine de nuits blanches. Certaines pathologies se déclenchent uniquement en dormant, ce qui entraîne fatigue et somnolence inexplicables durant la journée. Ainsi, le syndrome d'apnées du sommeil, dû à des arrêts répétés de la respiration, provoque ronflements et arrêts respiratoires. Le syndrome des mouvements périodiques nocturnes est à l'origine de picotements, d'engourdissements dans les jambes qui obligent à bouger.

Un manque récurrent de sommeil peut également rendre malade. Des études ont montré qu'il provoquait des perturbations sur toute la chaîne métabolique. La personne a tendance à manger et à stocker davantage ; d'où prise de poids. Le stress induit par des nuits courtes a également des répercussions sur le métabolisme des sucres, sur la régulation de la tension et le risque cardio-vasculaire.

"L'anxiété et la dépression représentent à elles seules plus de la moitié des causes d'insomnie", précise le Dr Royant-Parola. Souvent, les insomniaques se mettent chaque soir en demeure de dormir. Or, l'inquiétude et l'angoisse les maintiennent éveillés ; plus ces personnes craignent d'ouvrir l'œil en pleine nuit, moins elles dorment.

Fourbues, somnolentes le lendemain, elles ont "des courbatures et maux de tête, une sensibilité à la lumière avec les yeux qui piquent. L'insomnie les fragilise psychologiquement : humeur morose, caractère irritable, difficultés de concentration et de mémorisation", précise S. Mazza. Pour tenir le coup, ces exclus du sommeil ont tendance à boire café sur café, fumer ou consommer plus d'alcool, des excitants qui contribuent à alimenter le cercle infernal de l'insomnie.

Certaines insomnies, au départ transitoires, s'installent ainsi dans le temps. Une perte de sommeil a pu se produire à un moment difficile de l'existence. "La plupart des périodes d'insomnies sont plutôt courtes et durent moins de trois semaines", explique le Dr Royant-Parola. Parfois, les mauvaises nuits se succèdent et deviennent chroniques...

Rendre sa place au sommeil

L'insomnie, c'est comme les mauvaises habitudes : on a du mal à s'en défaire, surtout si elles sont ancrées depuis des années. Pour réapprendre à dormir, il est donc important de respecter certaines règles.



“A force de compter
les moutons qui sautent
dans mon lit,
J'ai un immense
troupeau qui se
promène
dans mes nuits...”

Barbara



• Connaître son sommeil, c'est déjà mieux dormir

Comme vous inscrivez vos rendez-vous de la journée sur votre agenda, faites de même pour l'organisation de vos nuits. Pour connaître les rythmes de votre pendule interne, notez vos difficultés d'endormissement, vos réveils précoces... En parcourant le “journal de vos nuits”, vous découvrirez peut-être que vous êtes un petit dormeur ou que vous avez gardé l'œil ouvert à cause d'un stress ou d'un excès de café. Si vos insomnies demeurent inexplicables, ce document pourra être utile à votre médecin traitant.

• Pour dormir, il faut commencer par s'apaiser

Les rythmes de sommeil s'établissent dès les premières semaines de la vie ; d'où l'importance de veiller à ce que les bébés et les jeunes enfants bénéficient de nuits apaisantes et sécurisantes. Les parents savent naturellement favoriser l'endormissement de leur enfant : une petite histoire, un doudou, un câlin. Ce même rituel concerne également les adultes, qu'ils soient insomniaques ou non. Aussi, accordez-vous un temps de détente avant de vous coucher pour mettre à distance vos préoccupations du moment et être davantage à l'écoute des signaux du sommeil. Si nécessaire, vous pouvez coucher par écrit vos soucis de la journée, afin qu'ils ne parasitent pas votre cerveau durant la nuit.

Pour franchir avec sérénité les portes du sommeil, faites en sorte que votre chambre constitue un espace d'intimité uniquement réservé pour dormir et non pour manger, téléphoner, surfer sur internet. Sachez que la lumière diffusée par un ordinateur retarde l'endormissement en augmentant le niveau d'activité et d'éveil.

Eteignez tout de suite la lumière après vous être couché. Renoncez, pour un temps, à la lecture ou à la télévision au lit.

Une fois dans la pénombre, essayez de penser à des choses agréables, de commencer en quelque sorte à rêver...

• Ne pas s'acharner à dormir

Si vous avez des difficultés de sommeil, levez-vous et allez dans le salon. Stéphanie Mazza conseille de “lire le bottin ou d'écouter la radio à un volume très faible”, plutôt que de lire un polar qui vous tient en haleine. Ne vous recouchez pas avant d'avoir senti les premiers signes d'endormissement.

Levez-vous toujours à heures fixes, même le week-end ; afin d'augmenter la pression du sommeil, évitez la sieste durant la journée. Pour recalibrer vos rythmes, évitez de récupérer en dormant plus longtemps, après une mauvaise nuit. “Au bout de quelques jours, vous augmentez ainsi la qualité de votre sommeil, ce qui a pour effet de vous rassurer sur vos capacités à dormir”, explique le Dr Royant-Parola.

Préparer son sommeil

Dans la journée, mettez-vous en condition pour bien dormir.

• Un dîner léger

Le soir, mangez légèrement mais suffisamment pour ne pas être réveillé par la faim en milieu de nuit. Prévoyez de mettre sur votre table de nuit quelques biscuits, un fruit, un thermos contenant une boisson chaude sucrée. On ne sait jamais ! Attention à l'alcool qui fragmente le sommeil ! Comptez entre une à deux heures entre le dîner et le coucher.

• Pas d'excitants

Évitez à partir du début d'après-midi le café, le thé, les boissons à base de coca, la vitamine C, le chocolat en quantité importante.

La nicotine est un excitant du système nerveux central. Si vous fumez le soir, votre sommeil sera plus léger et morcelé.

• Pratiquez un sport

Une activité physique régulière est le gage d'une saine fatigue, à condition qu'elle se pratique en début ou en milieu de journée : pas de sport intensif le soir ! Une courte promenade après le dîner peut en revanche faciliter digestion et détente.

• Faites la lumière

Au lieu de rester enfermé chez vous, profitez de la lumière du jour, grande régulatrice des rythmes veille-sommeil.

• Relaxez-vous

Faites des exercices de relaxation qui vont libérer vos tensions et vous permettre d'entrer sereinement dans le sommeil.

Si vous ressentez encore le stress de la journée, des étirements musculaires ou un bain chaud deux heures avant le coucher vous permettront également de vous relaxer.

• Une chambre aérée

Veillez à ce que la température de votre chambre oscille entre 18 et 20°. Aérez-la au moins dix minutes par jour, même l'hiver.

Évitez la moquette si vous êtes allergique, sinon vous risquez de mal respirer.



“Dormir,
c'est se désintéresser”

Henri Bergson, philosophe



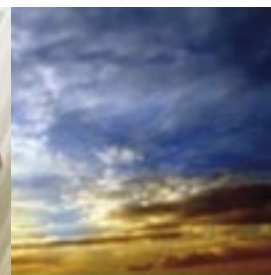
• Pas trop de bruit

Si vous le pouvez, choisissez le silence, ce qui n'est évidemment pas toujours facile.

• Prenez soin de vous

Le sommeil occupe le tiers de votre existence. Aussi, sachez être attentif à ses besoins, ses exigences pour vous laisser porter par sa douceur. Pour redécouvrir le bonheur de dormir, redevenez “l'hôte de vous-même”, apprenez à “ne pas vous soucier d'autre chose que de votre propre quiétude”, remarque fort judicieusement Pascal Dibie.

Rédaction Christine Laouénan



ÉLOGE DE LA SIESTE

Si vous ne souffrez pas d'insomnie, accordez-vous la permission d'une petite “méridienne” relaxante sous un parasol ou dans un hamac, mais pas trop longue pour ne pas perturber la nuit future. Faites comme les Anciens qui s'assoupièrent avec les bras sur le dossier de leur chaise ou comme les écoliers qui posaient leur tête sur leur pupitre. Cette position favorise des ondes de relaxation qui permettent de plonger dans un monde second et de récupérer dans un temps très court, soit vingt minutes.

Carnet d'adresses

- Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)
Édite une brochure "passeport pour le sommeil" dans laquelle figure un agenda du sommeil. L'INSV propose également d'autres brochures sur le syndrome d'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, l'insomnie.
En ligne : www.institut-sommeil-vigilance.org
- Institut national pour l'éducation et la santé (INPES)
Édite une brochure : bien dormir, mieux vivre. Le sommeil c'est la santé !
En ligne : www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf
L'INPES a consacré un numéro de sa revue trimestrielle, La santé de l'homme, au sommeil. Santé de l'homme :
www.inpes.sante.fr/slh/psp/388.htm
- Morphée, un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil
En ligne : www.reseau-morphee.fr/
Propose également des brochures à télécharger.
En ligne : www.reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/des-brochures-a-telecharger
Le blog du réseau-Morphée
En ligne : www.morphee.biz
- Un DVD est disponible sur le sommeil de l'enfant et de l'adolescent
En ligne : www.dvdsommeil.fr/
- Prosom
Association nationale de PROMotion des connaissances sur le SOMmeil
En ligne : www.prosom.org
Propose différents outils pédagogiques.
- Sommeil et santé : une association de malades et de professionnels de santé dont le but est de faire reconnaître la pathologie du sommeil comme une priorité de santé publique.
En ligne : www.sommeilsante.asso.fr/

Nous vous conseillons de lire :

- Comment retrouver le sommeil par soi-même.
Dr Sylvie Royant-Parola.
Ed : Pocket (2008).
- Les mécanismes du sommeil : rythmes et pathologies
Sous la direction du Dr Royant-Parola
Avec notamment Joëlle Adrien.
Ed : Le Pommier/Cité des sciences et de l'industrie (2007).
- Pourquoi rêvons-nous ?
Pourquoi dormons-nous ?
Michel Juvet
Ed : Odile Jacob (2000).

-
- (1) Ethnologie de la chambre à coucher
Pascal Dibie. Ed : Grasset (1987).
- (2) Dormir-l'énigme de chaque nuit
Ouvrage collectif dirigé par Alain Renaud et Lucette Savier. Ed : Autrement (1991)
- (3) Pourquoi rêvons-nous ? Pourquoi dormons-nous ?
Michel Juvet. Ed : Odile Jacob (2000).
- (4) Comment retrouver le sommeil par soi-même.
Dr Sylvie Royant-Parola. Ed : Pocket (2008).
- (5) Ibid (2)
-

Remerciements

Nous remercions pour leur précieuse collaboration Joëlle Adrien et Stéphanie Mazza.



● Médicaments sur Internet : gare aux arnaques !

Préparations amincissantes à base de coupe-faim, produits dopants ou contre les troubles érectiles... de nombreux médicaments sont disponibles sur Internet. Dans une enquête de novembre 2009, l'Organisation mondiale de la santé tire la sonnette d'alarme : la moitié des médicaments vendus sur Internet seraient des contrefaçons, insuffisamment ou trop fortement dosées et contenant parfois des substances nocives (verre pilé, peinture...). En achetant sur le net des produits normalement délivrés sur ordonnance et en les utilisant sans suivi médical, les consommateurs prennent un risque pour leur santé. De plus, sachez qu'en France, la vente de médicaments en dehors d'une officine reste illégale. Un rappel utile pour les internautes qui voient leurs messageries polluées par les nombreux spams vantant des remèdes miracles.

Barbecue : l'important c'est la cuisson !

Avec les beaux jours les barbecues conviviaux, en famille ou entre amis, font leur retour. La cuisson au barbecue peut provoquer la formation à la surface des aliments de substances cancérigènes, mais quelques règles simples peuvent limiter ce phénomène. Tout d'abord, les allume-feu doivent avoir entièrement brûlé avant de mettre la viande à griller et mieux vaut utiliser du charbon de bois épuré (85% de carbone ou de catégorie A) plutôt que du charbon de bois ordinaire. Placez ensuite les aliments sur une grille à 10 cm de hauteur minimum et préférez la cuisson à la chaleur des braises et non au contact direct des flammes. Enfin, n'oubliez pas de nettoyer régulièrement les grilles de cuisson ou le bac de récupération des graisses pour les barbecues électriques.



Pour les globetrotters : la carte européenne d'assurance maladie

Vous projetez un voyage en Europe ? Avant votre départ, pensez à vous procurer la carte européenne d'assurance maladie : en cas de besoin, vous bénéficierez de la prise en charge de vos frais médicaux, selon la législation sociale en vigueur dans le pays de séjour. Cette carte, gratuite et valable un an, est individuelle, chaque membre de la famille doit donc avoir la sienne. Pour l'obtenir, il suffit d'en faire la demande, au minimum 2 semaines avant votre départ, auprès de votre caisse d'assurance maladie ou sur internet (www.ameli.fr). La carte vous sera ensuite envoyée par courrier.

