



Hygiène du sommeil

Par Virginie Bourgogne

Naturopathe, Aromatologue, Olfactothérapeute



ARDEVIE
Académie

Hygiène du sommeil

Plan de formation

I Introduction

II Physiologie du sommeil

- L'architecture du sommeil
- Les phases organiques du sommeil
- La dynamique du sommeil
- Le symbolisme du sommeil

III Les troubles du sommeil

- Signes cliniques d'un mauvais sommeil
- L'insomnie
- Le cercle vicieux de l'insomnie chronique
- Les tranquillisants et les somnifères
- Comment cerner la situation ?
- Les conséquences d'un mauvais sommeil
- Hypersomnie et narcolepsie

IV Prendre soin de son sommeil

- L'observation objective
- L'hygiène quotidienne holistique
- Resynchroniser l'horloge biologique
- Retrouver la confiance dans son corps

V Pour aller plus loin...

Proposition de pratique

I Introduction

Nous savons tous que le sommeil, naturel et de qualité, est primordial pour l'équilibre et la santé. Pour autant, cette fonction recèle encore de nombreux mystères quant à la compréhension de sa physiologie et de l'ensemble de ses intrications.

Par définition, le sommeil est un état de conscience altéré ou d'inconscience partielle dont on peut émerger. Il est indispensable à la vie mais ses fonctions exactes restent encore largement inconnues.

Seuls les vertébrés supérieurs, les oiseaux et les mammifères ont des cycles complets de sommeil, avec des phases de sommeil lent et des phases de sommeil paradoxal. Les durées de ces cycles varient d'une espèce à l'autre, et à l'intérieur même d'une espèce donnée. Chez l'homme adulte, la durée physiologique du sommeil est de 3 à 12 heures. L'environnement physique (la température et la lumière) et social (l'isolement, le stress, les périodes d'apprentissage) agit sur la durée du sommeil.

Nous passons près d'un tiers de notre temps à dormir, et c'est loin d'être du temps perdu. Mais de même que de nombreuses autres fonctions de notre organisme, notre sommeil pâtit des conditions de la vie moderne :

- Les français dorment en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans.
- 1 personne sur 3 est concernée par un trouble du sommeil.
- 45% des 25-45 ans considèrent dormir moins que ce dont ils ont besoin.

- 13% des 25-45 ans considèrent que dormir est une perte de temps.

Et pourtant, dormir est un besoin absolu, deux fois plus essentiel que se nourrir. C'est aussi un besoin spécifique, individuel. Il dépend des âges de la vie, de l'altitude et du lieu. Certains de ses paramètres sont déterminés génétiquement. En réalité, le principal critère pour qualifier le sommeil est le niveau de vitalité physique et psychique au réveil.

Prendre soin de sommeil nécessite de comprendre comment il fonctionne ainsi que de connaître son profil individuel. Alors, nous pouvons établir au quotidien l'ensemble des conditions qui vont nous permettre de dormir comme un bébé !

II Physiologie du sommeil

Pendant le sommeil, l'organisme assure un certain nombre des fonctions de restauration dont découle un fonctionnement optimal dans la journée. Entre autres, le sommeil permet :

- Une économie d'énergie : baisse de la température corporelle de 1°C, ralentissement cardiaque, diminution de la pression artérielle ;
- La régénération des cellules : au niveau musculaire, la nutrition cellulaire est favorisée par un afflux sanguin accru ; la sécrétion d'hormone de croissance assure une meilleure cicatrisation et la synthèse des protéines ;
- Le renforcement des défenses immunitaires : augmentation des globules blancs et des anticorps ;

NB : 2 à 3h de sommeil en moins équivalent à une perte de 30% de l'immunité

- La synchronisation de l'horloge biologique ;
- La régulation de l'appétit : le manque de sommeil augmente la sensation de faim en agissant sur les hormones qui la régulent (leptine, ghréline, orexine) ;

NB : les données épidémiologiques indiquent une corrélation entre la durée moyenne de sommeil d'une population et son IMC.

- La régulation de la glycémie : des nuits de moins de 6h augmentent le risque de diabète de type 2 de 28%.

Le sommeil est un véritable bain de jouvence ! C'est le premier rituel de beauté, le premier soin anti-ride ! A contrario, on peut considérer qu'en dormant mal, on se suicide au ralenti.

L'architecture du sommeil : les phases cérébrales

Une nuit de sommeil naturel est constituée par la succession de 3 à 6 cycles de 1h30 à 2 heures chacun. Chaque cycle est composé de différentes phases cérébrales (non organiques). Elles correspondent aux différentes ondes émises par le cerveau et sont observées par électroencéphalogramme.

A l'état de veille (éveil actif), notre cerveau émet des ondes cérébrales β (bêta). En état de concentration intense, de phase créative, lorsque les hémisphères cérébraux sont synchronisés, notre cerveau émet des ondes γ (gamma).

La phase d'endormissement (5 à 15 minutes) est le moment où nous nous mettons en position allongée et fermons les yeux. L'attention est maintenue ; on entend les bruits extérieurs. On peut les ignorer ou se focaliser dessus. C'est un état d'éveil passif : les muscles sont relâchés, l'attention, la volonté, la logique également. Pendant cette phase, on perd la notion du temps.

C'est un état très fragile, intermédiaire entre l'éveil actif et le sommeil. Le moindre bruit, la moindre pensée parasite peut tout saboter. Cette phase correspond aux ondes α (alpha).

Lorsque le sommeil s'installe, il est qualifié de lent, car il correspond à des ondes cérébrales lentes, et est divisé en plusieurs phases.

Le sommeil lent léger correspond aux ondes θ (thêta) (stade 1) et θ (thêta) et σ (sigma) (stade 2). Il dure 10 à 40 minutes. La fréquence des ondes cérébrales ralentit. Il constitue la majeure partie de notre temps de sommeil (50%)

Le sommeil lent profond correspond aux ondes δ (delta) (stades 3 et 4). Ce stade est généralement atteint 20 minutes environ après l'endormissement. Il dure 10 à 30 minutes et représente 20 à 30% du temps de sommeil. Le métabolisme cérébral ralentit considérablement et la température corporelle baisse. Le tonus musculaire diminue également. C'est le moment où l'organisme sécrète l'hormone de croissance qui soutient les processus de régénération. Cette phase est la phase de récupération. Elle est plus présente en première partie de nuit. C'est à ce stade que se produit éventuellement le somnambulisme.

La phase onirique du sommeil, qu'on appelle aussi sommeil paradoxal ou sommeil REM (rapid eye movement) correspond à une activité cérébrale en onde β (stade 5). L'électroencéphalogramme est proche de celui de l'éveil. Elle compte pour 20 à 25% du sommeil total. L'acronyme REM fait référence aux mouvements oculaires, sous les paupières fermées, semblables à ceux que l'on aurait en observant une situation extérieure. Le sommeil paradoxal s'accompagne d'une activité neuronale intense : la consommation d'oxygène et l'afflux sanguin de l'encéphale sont plus importants pendant le sommeil paradoxal que pendant l'activité mentale ou physique intense accomplie en état de veille. En même temps, le tonus musculaire est totalement aboli. La pression artérielle et le rythme respiratoire connaissent de fréquentes fluctuations. Ce sommeil des rêves est plus présent en seconde partie de nuit. Nous rêvons tous, même si nous n'en gardons pas toujours le souvenir. Les rêves sont extrêmement importants pour l'équilibre psychique, dans leur fonction émonctorielle. Ce sommeil paradoxal est essentiel pour la mémoire à court terme ainsi que pour éliminer les données superflues et fixer les informations à long terme. Il est altéré par l'alcool et les drogues.

Ondes cérébrales et état de conscience

La première moitié de la nuit est particulièrement riche en sommeil lent profond alors que la seconde moitié est essentiellement constituée par l'alternance de sommeil léger et de sommeil paradoxal.

Evolution des cycles de sommeil sur une nuit

Le rythme de sommeil évolue en permanence, non seulement au cours d'une même nuit, mais au cours de la vie. Ainsi, la durée moyenne de sommeil quotidien ainsi que la part du sommeil paradoxal dans le sommeil total diminuent avec l'âge. De même, le sommeil lent est plus profond durant la croissance, jusque vers l'âge de 20 ans. En avançant en âge, il devient minoritaire et laisse la place au sommeil lent léger.

Les phases organiques du sommeil

L'organisme fonctionne selon des cycles chronobiologiques et de nombreuses fonctions physiologiques sont activées pendant le sommeil (nocturne et naturel), selon un rythme bien précis.

Quand on dort, l'activité parasympathique du SNA augmente, et celle de la partie sympathique diminue. La fréquence cardiaque et la pression artérielle baissent pendant le sommeil lent et peuvent baisser encore plus pendant le sommeil paradoxal.

Entre 21h et minuit, l'organisme se consacre à la digestion et à l'assimilation.

La détoxification de l'organisme a lieu également la nuit, entre 21h et minuit. C'est le moment où les humeurs sont filtrées par les émonctoires. Certains signes peuvent en témoigner, en cas d'engorgement : sueur nocturne, crachats, toux, crises d'asthme... 2/3 de la bile sont sécrétés et excrétés pendant la nuit. En cas d'insomnie, la répercussion sur le transit est immédiate. Les déchets acides sont filtrés pendant le sommeil, et éliminés dans les urines du matin, particulièrement foncées voire odorantes.

Si le coucher est trop tardif, les phases de détoxification seront au mieux décalées et raccourcies, au pire, shuntées.

Entre 1h et 3h, lors des moments de sommeil profond, l'organisme active les phase de régénération : il s'agit de combler les pertes minérales, résoudre les carences, réparer les tissus lésés. La qualité de la cicatrisation dépend de la qualité du sommeil. De même pour la qualité des ongles, des cheveux, de la peau.

Enfin, la phase qui précède le réveil est une phase de recharge neuro-hormonale. Durant le sommeil, les différents corps (physique, énergétique, émotionnel, mental, spirituel) se dédoublent. Le corps émotionnel se libère du corps physique, ce qui lui permet d'aller chercher et de recueillir de l'énergie vitale, des informations, pour peu que le sommeil soit qualitatif. Au réveil, le corps vital réintègre le corps physique et l'énergie vitale fuse dans ce dernier, par tous les canaux énergétiques (méridiens d'acupuncture) et fournit l'énergie pour la journée. En cas de réveil brutal (ou non naturel), les différents corps n'ont pas le temps de réintégrer le corps physique, ils sont décalés et l'on se sent fatigué, « à côté de ses pompes ». NB : l'énergie vitale siège au niveau des systèmes nerveux et endocrinien.

NB : toute personne qui n'atteint pas le sommeil profond n'atteint pas le dédoublement des corps et se dévitalise en profondeur.

La dynamique du sommeil

Le sommeil est un système souple et dynamique qui s'adapte quotidiennement aux besoins de l'organisme. La régulation du sommeil fait intervenir deux types de processus :

- Des processus circadiens : le rythme du sommeil est synchronisé sur le cycle jour/nuit par une véritable horloge biologique localisée dans le cerveau et dans chacune de nos cellules.
- Des processus homéostatiques : le besoin de sommeil s'accroît à mesure que la veille se prolonge.

Les processus circadiens :

L'horloge interne a pour fonction de synchroniser les périodes de vigilance et de somnolence sur l'alternance du jour et de la nuit (le nycthémère). Elle répond à différents marqueurs : la variation de la température corporelle, la sécrétion du cortisol sont les principaux.

Cycle de température corporelle

Le cycle de la température est identique à celui de la vigilance. Ainsi, l'envie de dormir le soir correspond à un refroidissement du cerveau. De la même façon, la somnolence qui survient après le repas de midi correspond à une baisse de la courbe de température inscrite dans nos rythmes biologiques.

Le matin, la sécrétion de cortisol provoque le réveil.

En dehors de toute référence de temps extérieure, l'horloge biologique reste calée sur une période de 24h.

La mélatonine (communément appelée l'hormone du sommeil) constitue le chef d'orchestre de l'horloge interne. Elle est sécrétée en l'absence de lumière. Le signal « jour » transmis via les yeux en lien avec la lumière arrête la sécrétion et programme l'heure du début de la prochaine sécrétion du soir (signal « nuit »).

Des donneurs de temps extérieurs interviennent pour remettre à l'heure cette horloge au quotidien : la lumière, la chaleur, l'alimentation et le plaisir. Ils modulent l'expression des gènes horloge, exprimés au niveau des noyaux suprachiasmatiques. La lumière contrôle la sécrétion de mélatonine et influe sur les rythmes du sommeil et du cortisol. L'exercice physique agit beaucoup sur la température corporelle. L'action de la mélatonine sur la chute de température le soir est d'autant plus marquée que l'organisme était chaud dans la journée. Les horaires des repas agissent sur le cerveau par l'intermédiaire d'hormones : l'orexine agit à la fois sur le comportement alimentaire et sur les circuits du sommeil. Les interactions relationnelles, la joie, l'amour exercent un rôle non négligeable dans la synchronisation des rythmes du sommeil. Par exemple, le besoin de sommeil diminue fortement quand on tombe amoureux. D'une manière générale, les plaisirs de la vie sont souvent associés à un sommeil efficace et court alors que la clinophilie (le besoin de s'allonger ressenti par les sujets fatigués) prolonge le temps de sommeil mais diminue sa profondeur, ce qui aggrave la sensation de fatigue.

Les processus homéostatiques :

La durée de veille crée une pression de sommeil qui entraîne le sommeil et inversement. Dans l'équilibre adaptatif de cette alternance, chaque période est proportionnelle à la durée de celle qui précède. Par exemple, la sieste effondre la pression de sommeil. La privation de sommeil fait l'inverse et génère un effet rebond compensateur : le sommeil est amélioré quantitativement (il est plus long) et qualitativement (il est plus récupérateur car le pourcentage de sommeil lent profond augmente). Ce mécanisme est régulé par l'adénosine : produite dans la journée, elle inhiberait progressivement le fonctionnement cérébral au fur et à mesure de son accumulation jusqu'au déclenchement du sommeil. Plus la dette de sommeil est importante, plus le taux d'adénosine est élevé et plus le sommeil lent profond est intense, ce qui permet de rattraper le retard de sommeil.

On peut donc réduire provisoirement la durée de son sommeil ; mais on ne peut réduire son besoin de sommeil.

L'alternance du sommeil lent et du sommeil paradoxal semble avoir une origine métabolique. Au cours du sommeil paradoxal, le cerveau consomme autant de glucose et d'oxygène que pendant l'éveil. La durée du rêve dépend des réserves énergétiques disponibles. Au contraire, le sommeil lent économise l'énergie : le métabolisme général et la température corporelle diminuent, et les réserves énergétiques se reconstituent.

Le sommeil lent et le sommeil paradoxal étant commandés par des systèmes différents, on leur attribue des fonctions différentes. Ainsi, un exercice physique intense et une température ambiante élevée pendant l'éveil entraînent une augmentation du sommeil lent. Au contraire,

la durée du sommeil paradoxal augmente à la suite de situations nouvelles mettant en jeu la survie (par exemple, un stress d'immobilisation ou une épreuve de labyrinthe).

Le besoin de sommeil présente des caractéristiques individuelles qui relèvent de trois paramètres. Cela définit le chronotype :

- Court ou long : certains très courts dormeurs sont en forme avec moins de 4 ou 5h de sommeil ; de très longs dormeurs ont besoin de 11h.
- Du matin ou du soir : selon que le sujet est matinal ou vespéral, la courbe de température et le pic de mélatonine sont légèrement retardés ou avancés l'un par rapport à l'autre.
- Souple ou rigide : la capacité d'adaptation aux horaires imposés est très variable d'un individu à l'autre. Elle est en grande partie déterminée par la génétique. Seuls les sujets très souples sont capables de supporter des rythmes de sommeil polyphasiques (comme les navigateurs solitaires).

Selon son chronotype, l'individu a des capacités adaptatives plus ou moins grandes pour faire face aux contraintes qui pèsent sur le sommeil (décalage des horaires, irrégularités des rythmes...). C'est pourquoi certaines personnes sont plus affectées physiologiquement par les contraintes qui pèsent sur le sommeil que d'autres.

La symbolique du sommeil

Le sommeil pourrait être un équivalent transitoire et passager de la mort. Dormir, c'est s'abandonner à un moment pendant lequel on n'a pas la conscience de ce qui se passe. En état de sommeil lent profond (onde δ , stades 3 et 4), l'électroencéphalogramme est presque similaire à celui d'une personne décédée. Cela rejoint la mythologie grecque dans laquelle le dieu du sommeil, Hypnos, est le frère jumeau du dieu de la mort, Thanatos, tous deux fils de la nuit.

Pour les enfants, le sommeil correspond à une période de séparation d'avec les proches, les parents, séparation plus ou moins bien vécue.

Le temps du sommeil est aussi un temps sans contrôle, un temps pendant lequel le mental égotique chargé d'assurer notre survie n'a pas de prise. Cela peut suffire à rendre le sommeil problématique.

Mais cette absence de contrôle correspond aussi à un retour aux conditions physiques et psychiques qui étaient les nôtres dans le ventre maternel. Cela peut coïncider avec un état de grâce, en communion avec la création.

III Les troubles du sommeil

Les pathologies liées au sommeil rassemblent à la fois des troubles spécifiques du rythme du sommeil et des affections diverses qui se manifestent lors du sommeil (apnées du sommeil, syndrome des jambes sans repos...).

Les troubles du sommeil sont largement répandus dans la population :

- 1 français sur 5 dort mal ;
- 3 français sur 5 manquent de sommeil
- 50% des français prennent des somnifères régulièrement
- 1 femme sur 3 consomme des tranquillisants
- 18% des moins de 7 ans consomment des tranquillisants

Notre mode de vie actuel a modifié un grand nombre des fonctions instinctives originelles. L'état de stress chronique et d'anxiété permanente, associé à la sédentarité, engendre une fatigue nerveuse en lien avec un déséquilibre profond du système neuro-végétatif, des neuromédiateurs et hormones qui entretient les troubles du sommeil. Notre monde est gouverné par la peur ; or, le sentiment d'insécurité est extrêmement « somnotoxique ». Nombreux sont également les facteurs environnementaux qui aggravent la situation en générant des pollutions nerveuses et/ou endocriniennes.

Signes cliniques d'un mauvais sommeil

* Au plan physique

- Asthénie physique et psychique
- Frilosité (+++)
- Problèmes de croissance, d'immunité
- Retard scolaire
- Douleurs diverses
- Emonctaires bloqués
- Endormissement post-prandial
- Somnolence
- Enfant énervé qui pleure facilement
- Urines du matin claires, voire transparentes

* Au plan émotionnel

- Emotions exacerbées (+++)
- Besoin de sucre pour rassurer
- Perméabilité au stress (+++)
- Dépression
- Humeur en dents de scie : alternance de calme et de nervosité

* Au plan mental

- Baisse des performances mentales, des capacités cognitives
- Trous de mémoire
- Baisse de l'attention

L'insomnie

L'insomnie est la maladie de celui qui souffre de rester éveillé alors qu'il souhaiterait dormir, en général pour d'excellentes raisons. L'insomnie résulte du décalage entre le vécu subjectif du sommeil (délai d'endormissement, continuité et durée) et les attentes en termes de satisfaction et d'efficacité (sensation de repos, performance et vigilance le lendemain). Cette souffrance est majorée par la conjonction de trois facteurs :

- Le mauvais dormeur passe beaucoup trop de temps au lit pour rien ;
- Il surestime en général fortement la longueur de cette attente parce qu'il développe des compétences de guetteur qu'il emploie à surveiller ses éveils tout au long de son sommeil ; il peut avoir l'impression de ne pas dormir de la nuit alors qu'électroencéphalogramme montre le contraire ;
- La sensation de fatigue doublée de la conscience des exigences de la journée à venir engendre peu à peu une véritable peur phobique de ne pas dormir qui engendre un cercle vicieux délétère.

Il existe plusieurs types d'insomnie : certaines sont ponctuelles, d'autres chroniques (de quelques mois à plusieurs années). Certaines sont caractérisées par des difficultés d'endormissement, d'autres par des réveils nocturnes ou par une sensation de sommeil non récupérateur. Les insomnies se distinguent également par la nature de leurs facteurs déclenchant.

L'insomnie devient grave si elle entraîne des problèmes physiques ou psychiques. A noter que la plupart des maladies psychiatriques s'accompagnent de troubles du sommeil importants (dépression nerveuse, phobies...).

Différents facteurs entrent en jeu dans le développement d'une insomnie chronique. Des facteurs génétiques prédisposant, des facteurs environnementaux et sociaux (stress, traumatisme, maladie, problèmes familiaux ou professionnels...), de facteurs psychologiques (comportements, attitudes, croyances concernant le sommeil) qui entretiennent le dysfonctionnement.

De nombreuses insomnies chez l'adulte trouvent leur origine dans l'enfance. L'enfant qu'on aura trop souvent couché « pour qu'il dorme » à conter-temps s'habitue très tôt à devoir attendre le sommeil. Mais le sommeil ne se commande pas à volonté...

Le cercle vicieux de l'insomnie chronique

La cascade physio-psycho-comportementale qui entretient et aggrave peu à peu l'insomnie :

L'échec des tentatives de contrôle du sommeil génère de l'anxiété, qui est un sentiment extrêmement éveillant et contribue à entretenir l'insomnie.

Les tranquillisants et les somnifères

Face à l'incompétence à trouver le sommeil, et la défiance par rapport au sommeil en général qui en découle, le somnifère apparaît souvent comme une véritable bouée de sauvetage. Or les somnifères n'agissent que sur la conscience des événements : leur effet amnésiant s'exerce sur le souvenir et la perception des épisodes d'éveil nocturne ; leur effet anxiolytique minimise les sentiments éveillant qui contribuent à prolonger la durée des éveils. Mais le sommeil par sédatif n'est qu'illusoire. Il n'est pas récupérateur.

Les inconvénients des sédatifs :

- Le mauvais dormir acquiert progressivement la conviction qu'il est incapable de dormir sans l'aide d'un produit et ce mécanisme est au cœur des mécanismes de l'insomnie.
- Les sédatifs masquent les signaux naturels du sommeil.
- L'augmentation de la durée du sommeil se fait au détriment de sa qualité (disparition du sommeil lent profond).
- Les somnifères perdent très rapidement de leur efficacité (après quelques semaines), même quand ils ne sont pas utilisés toutes les nuits.

NB : la durée maximale de prescription légale en France est limitée à 4 semaine !

- Ils occasionnent des effets secondaires dans la nuit (sommambulisme, confusion...) et dans la journée (sommolence, fatigue, bouche sèche, vertiges...).
- Ils sont responsables de troubles de l'attention et de la mémoire.
- Ils favorisent les troubles de l'équilibre et les chutes chez les sujets âgés.
- Ils sont contre-indiqués en cas de suspicion d'apnées du sommeil.
- Leur implication dans les accidents du travail ou de la circulation est probable.

- La dépendance pharmacologique est très forte. Le sevrage génère une insomnie de rebond (aggravation temporaire des difficultés de sommeil qui peut perdurer jusqu'à plusieurs mois, voire années).

Le plus souvent, l'insomnie chronique résulte d'une prise en charge inadaptée (par les somnifères) d'une insomnie occasionnelle.

Comment cerner la situation ?

- Depuis combien de temps y a-t-il des troubles du sommeil ? Est-ce un phénomène passager, conjoncturel ? Est-ce chronique ?
- Existe-t-il un problème particulier, une préoccupation permanente ?
- Quelle est la consommation d'excitants (café, thé, chocolat) ?
- Quel est l'IMC ? Y a-t-il surcharge pondérale ?
- Quelle est la consommation d'alcool, de tabac ?
- Y a-t-il des ronflements ? des grincements de dents ?
- Y a-t-il consommation de tranquillisants ? Lesquels, à quel dosage ? Depuis combien de temps ?

Les conséquences d'un mauvais sommeil

Les capacités de résistance à un rythme de vie contrarié sont importantes mais pas illimitées. Les conséquences sur la santé se manifestent à tous les plans de l'être.

* Au plan physique

- Troubles digestifs : constipation, diarrhée, langue blanche
- Troubles de l'élimination (transpiration, urines)
- Mauvaise utilisation des minéraux, carences
- Dévitalisation ☒ Dégradation progressive des performances physiques, sensorielles, sexuelles, mentales...
- Mauvaise réparation lésionnelle, mauvaise cicatrisation
- Vieillesse cutané
- Baisse de l'immunité
- Usure musculosquelettique : le sommeil permet de décompresser les disques intervertébraux, de repositionner les boîtes articulaires...
- Oxydation : Le mauvais sommeil génère des radicaux libres qui accélèrent le vieillissement.

* Au plan neuropsychique

- Anxiété, inquiétude excessive, angoisse, attitude négative
- Agressivité
- Compensations : par l'alcool, le tabac, la nourriture (sucre)...

NB : Un mauvais sommeil prédispose le terrain à un état dépressif.

* Au plan intellectuel

- Troubles de l'attention, difficultés de compréhension, perte de créativité
- Pertes de mémoire, confusion mentale

Hypersomnie et narcolepsie

L'hypersomnie se caractérise par un besoin excessif de sommeil et des épisodes de somnolence excessive dans la journée malgré une durée de sommeil normale ou élevée. Elle touche 5% de la population adulte.

Parmi les différents types d'hypersomnie, la narcolepsie est un trouble de l'éveil rare qui touche 0,026% de la population (notamment les adolescents et jeunes adultes). Elle se manifeste par des accès brutaux et irrésistibles de sommeil au cours de la journée. S'y ajoutent des hallucinations (rêves éveillés) et des attaques de cataplexie au cours desquelles un relâchement musculaire brusque survient.

IV Prendre soin de son sommeil

La quantité, la qualité et l'horaire du sommeil peuvent varier d'un jour à l'autre et d'un individu à l'autre. Ils dépendent du rythme et des conditions de vie et du chronotype qui définit les caractéristiques individuelles du dormeur. L'équilibre chronobiologique dépend de l'adéquation entre le chronotype et les choix de vie.

Réapprendre à respecter ses rythmes biologiques individuels permet une rééducation du sommeil et une renaissance à la vie.

Il est important de comprendre qu'une bonne nuit se prépare dès le matin et tout au long de la journée, parce que nos nuits portent l'empreinte de nos activités diurnes. L'invitation est à adopter une hygiène du sommeil globale et quotidienne, selon les quatre axes suivants :

- Observer avec objectivité
- Cultiver une hygiène quotidienne holistique
- Resynchroniser l'horloge biologique
- Retrouver la confiance dans son corps

Observer avec objectivité ses habitudes

Un des facteurs qui alimente le cercle vicieux de l'insomnie est la perception biaisée que le dormeur a de son sommeil, conjuguée à des attentes arbitraires plus ou moins réalistes. A cela s'ajoute le sentiment que le sommeil est hors de contrôle. Le processus invite à se réapproprier la responsabilité de son sommeil et la maîtrise des paramètres qui l'influencent, tout en se rappelant qu'une mauvaise nuit de sommeil est normale (voire salutaire) de temps en temps.

Pour commencer, il est intéressant de déterminer son chronotype, tel qu'il s'exprimait avant que les problèmes de sommeil s'installent. (cf La dynamique du sommeil + Pour aller plus loin) Ensuite, l'utilisation d'un agenda veille-sommeil pendant une à deux semaines permet d'établir un état des lieux et de repérer les habitudes comportementales nuisibles à la qualité du sommeil. (cf Pour aller plus loin) Sur cet agenda, la personne note au jour le jour les horaires de coucher, de réveil, le rythme des repas, la pratique de sport, les rêves, les passages aux toilettes, la prise de tranquillisant, les moments passés devant un écran (télé, ordinateur) mais aussi les moments de fatigue ou de somnolence dans la journée, la qualité du réveil, la qualité de la journée qui suit. Les périodes d'éveil, de sommeil, de demi-sommeil apparaissent ainsi lisiblement, ainsi que les facteurs qui leurs sont associés. Ainsi, d'une perception très subjective du sommeil, le dormeur acquiert une observation plus ajustée à la réalité.

Enfin, l'exploration vise à comprendre la cause initiale des troubles du sommeil, afin de remédier non pas au symptôme mais en amont, sur son origine afin de la faire évoluer.

Cultiver une hygiène du sommeil holistique

L'hygiène du sommeil invite à prêter attention et à faire évoluer un ensemble de facteurs du quotidien de manière à générer les conditions les plus propices à un sommeil de qualité, nocturne et naturel. Prendre soin de son sommeil s'inscrit dans la durée, en comprenant aussi

que l'insomnie est l'aboutissement d'un long processus qui prend racine bien avant les premières « nuits blanches ». Revenir sur les fondements de certains schémas de pensées très anciens demande du temps : en prendre conscience, les apprivoiser pour les accepter puis les faire évoluer.

L'hygiène du sommeil vise essentiellement à améliorer sa qualité plutôt qu'allonger sa durée. Un sommeil plus qualitatif se traduira par une meilleure vitalité, un meilleur équilibre physiologique autant qu'émotionnel et nerveux.

* Hygiène alimentaire

- Réduire la prise alimentaire du soir pour alléger le travail digestif. Une monodiète, un jeûne intermittent, peuvent être envisagés, voire souhaitables. S'il est trop tard, mieux vaut sauter le repas.
- Eviter de trop boire le soir pour ne pas avoir à se lever pendant la nuit.
- Manger dans le calme, protéger l'harmonie familiale. En cas de contrariété, de conflit, il est préférable de s'abstenir. Veiller à mastiquer suffisamment pour alléger le travail digestif et favoriser l'assimilation.
- Veiller à l'équilibre entre les apports de protéines, glucides, lipides.
- Privilégier les acides gras essentiels (oméga 3). Ils se trouvent dans certaines huiles végétales (colza, noix, cameline...) et dans les petits poissons gras (sardine, maquereau, anchois...)
- Consommer régulièrement des aliments qui favorisent le sommeil : pomme, œuf, céréales complètes (riches en vitamines B) ...
- Limiter les glucides à index glycémique élevé (sucre ajouté, aliments raffinés, soda...) qui vont entraîner une surexcitation du système nerveux.
- Eviter les excitants (café, thé, chocolat, sucreries, coca-cola, alcool, tabac, poivre, piment...) qui vont masquer la fatigue, stimuler le système sympathique et diminuer la durée du sommeil profond.

NB : le tabac génère un afflux sanguin au niveau cérébral qui entretient l'éveil ; il détruit les ondes alpha ce qui empêche l'endormissement.

- Eviter les « aliments poison » (charcuterie, abats, friture, café au lait, sucreries...) qui vont solliciter les systèmes de détox ; éviter les plats en sauce ou trop gras qui sollicitent la fonction digestive de manière importante.
- Eviter l'alcool qui diminue le temps de sommeil total et la durée de sommeil paradoxal. En cas de consommation occasionnelle veiller à ce qu'elle ait lieu plus de deux heures avant l'heure du coucher pour ne pas perturber le sommeil.
- Diminuer la prise de sel qui génère une rétention d'eau et l'augmentation de la pression artérielle.
- Eviter de consommer trop régulièrement de la viande rouge pour une bonne assimilation du tryptophane (acide aminé précurseur de la mélatonine).
- Eviter le grignotage.

* Hygiène du mouvement

Bouger, faire du sport, marcher... Mettre le corps en mouvement, idéalement chaque jour pendant 20 à 30 minutes, c'est favoriser toutes les fonctions physiologiques, et notamment le sommeil. La pratique physique est également une belle opportunité de réguler ses émotions, gérer son stress, se réconcilier avec son corps et lui faire à nouveau confiance, clé essentielle dans le réapprentissage du sommeil. Pourquoi ne pas tester une promenade digestive, après le repas du soir, qui constituera comme un sas pour se préparer à la nuit prochaine ?

Les pratiques respiratoires sont également des ressources aussi incontournables qu'accessibles pour harmoniser la personne dans sa globalité. Les techniques qui comportent une rétention poumons vides favorisent l'endormissement. La pratique de la cohérence cardiaque est également un moyen simple de se préparer à accueillir le sommeil.

* Equilibre nerveux et émotionnel

Le stress, qu'il soit ponctuel ou chronique, est un facteur majeur de troubles du sommeil. La sécrétion de cortisol qu'il entraîne est en lien avec une hyperactivité des systèmes d'éveil et une diminution de l'action du neuromédiateur GABA qui inhibe de ces systèmes d'éveil. Les études montrent que les mauvais dormeurs ont un taux de GABA sensiblement diminué.

Prendre conscience avant de se coucher de son niveau de stress, de vigilance, est un préalable nécessaire pour prendre soin des besoins qui y sont associés et éviter que ce stress pollue le sommeil. Par exemple, organiser la veille le travail du jour suivant (au moins 2h avant le coucher) libère de cette charge mentale et rend disponible à se laisser aller au sommeil.

De la même manière, nous sommes animés chaque jour d'émotions diverses, que nous ne prenons que rarement le temps d'observer, d'accueillir, d'exprimer. Ces émotions s'accumulent en notre for intérieur et sont susceptible d'émerger le soir ou pendant la nuit, alors que la vigilance baisse, entravant sérieusement l'endormissement ou générant des cauchemars, des réveils nocturnes.

Il peut être intéressant, avant de se mettre au lit, de prendre un temps pour revisiter son vécu émotionnel au cours de la journée et laisser ses ressentis s'exprimer. Par exemple, revenir sur trois contrariétés que nous avons laissées de côté, se mettre à l'écoute des besoins qui s'expriment à travers elles et en prendre soin ; puis, considérer trois ressentis agréables et exprimer de la gratitude pour ces moments-là. L'écriture (ou tout autre support créatif) peut être un outil intéressant pour se décharger des émotions encombrantes et alléger son espace intérieur. L'expression orale, par le chant par exemple, également.

De nombreuses autres techniques peuvent contribuer à l'harmonie neuropsychique : la relaxation, la méditation, les massages, les réflexologies... Prendre soin de son sommeil, c'est aussi s'accorder régulièrement des moments de régénération de ce type.

* L'environnement

Bien dormir nécessite aussi un environnement sécurisant et confortable, le plus possible préservé des pollutions diverses.

La qualité du lit, du matelas est essentielle. Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir, soit l'équivalent de 20 à 25 années sur une vie entière. Autrement dit, le lit est le meuble le plus important d'une vie !

Pensez que l'harmonie extérieure (décoration, couleurs, éclairage, ordre...) va favoriser l'harmonie intérieure. Veillez à l'atmosphère de la chambre à coucher (température, humidité, aération...) ainsi qu'aux paramètres géobiologiques (orientation du lit ; éviter les cadres ou les sommiers métalliques).

Veillez à éloigner / couper toutes sources de pollution sonore ou électromagnétique (télévision, ordinateur, wifi, téléphone sans fil ou portable, réveil électrique...).

* Le rituel du coucher

Créer pour soi un rituel du coucher, spécifique, adapté, joyeux, est une ressource incontournable pour pacifier sa relation au sommeil, établir un sas entre la journée et la nuit, se rendre disponible pour s'abandonner aux bras de Morphée. Qu'il s'agisse d'un bain, d'une lecture inspirante, d'un temps de méditation, de relaxation, de respiration, d'une balade

vespérale ou d'un moment de connexion à la nature, ce moment juste à soi est précieux pour retrouver le contentement d'aller se coucher, se souvenir que dormir est un plaisir !

* Bobologie du sommeil

- Plantes : passiflore, valériane, mélisse, tilleul, verveine...
- Bourgeons : figuier
- Huiles essentielles : Lavande vraie, petit grain bigarade, camomille romaine et allemande, verveine citronnée, cèdre de l'Atlas, ravintsara...
- Fleurs de Bach : complexe « Rescue night » ou selon le vécu émotionnel
- Homéopathie : L72, coffea cruda, passiflore composée
- Compléments alimentaires : complexe de vitamines B, magnésium, mélatonine...

Resynchroniser l'horloge biologique

L'horloge interne se remet à l'heure chaque jour grâce à des donneurs de temps naturels : la lumière, la chaleur, l'alimentation et le plaisir. Adopter un rythme de vie stable et régulier tout en portant une attention aiguisée à ces facteurs extérieurs va aider, petit à petit, à retrouver un cycle de sommeil naturel.

- La lumière naturelle informe les récepteurs de la rétine (aire préoptique) qui contrôle l'éveil. L'absence de lumière stimule la sécrétion de mélatonine, chef d'orchestre de l'horloge interne. Cela signifie qu'il est important de baisser l'intensité lumineuse en fin de journée, d'éviter les écrans (télévision, ordinateur, tablette, téléphone) qui, de par leur rayonnement, vont générer un retard à la sécrétion de mélatonine, et donc un retard d'endormissement. Il est intéressant également, pour susciter un réveil en douceur, d'utiliser un simulateur d'aube.

NB : pour agir, la luminosité doit être suffisamment forte (autour de 2500 lux quand un éclairage artificiel dépasse rarement 250 lux).

- La chaleur corporelle est plus élevée dans la journée et diminue pendant la nuit. Accentuer ce différentiel, par l'exercice physique dans la journée par exemple, ou bien le sauna, le hammam, un bain de soleil, va favoriser l'accès aux « portes du sommeil » et la production d'ondes lentes (sommeil récupérateur). En effet, l'envie de dormir le soir correspond à un refroidissement du cerveau, refroidissement d'autant plus sensible que la fluctuation de température est marquée. De plus, favoriser la baisse de température en soirée, en ouvrant le lit et la fenêtre quelques instants avant de se coucher, en marchant pieds nus, en buvant une boisson fraîche ou en prenant un bain de pieds, va de même accentuer la différence de température et favoriser l'endormissement.

NB : Attention pour les frileux, il est nécessaire d'être confortable pour s'endormir. Si vous avez déjà les pieds froids, préférez le bain de pied chaud ou la bouillotte !

- Nous avons déjà abordé les conseils nutritionnels qui favorisent le sommeil. A cela, vous pouvez ajouter l'importance de manger à heures régulières, et de bonne heure le soir (au moins deux heures avant de se coucher).

- Le plaisir éprouvé dans la journée, la joie partagée, l'amour, sont autant de facteurs qui vont faire baisser la vigilance et accompagner le lâcher-prise qui permet l'endormissement. Il est avéré que le temps consacré à des activités sources de plaisir conduit à réduire proportionnellement le temps passé à attendre le sommeil. Il est également validé que l'on

dort mieux et moins quand on est amoureux. Enfin, le rythme des activités en groupe est un synchronisateur déterminant : plus nous sommes soumis à une activité régulière et en groupe et plus nos horloges internes sont synchronisées. Enfin, rire est un « somnicament » particulièrement efficace, sans contre-indication ni effet secondaire !

Adopter un rythme régulier : manger à heures régulières, se lever et se coucher tous les jours aux mêmes horaires, suivre un rituel du sommeil... Voilà autant de ressources pour devenir un bon gardien de son sommeil. Ajoutez à cela l'importance de diminuer le temps passé au lit sans dormir et vous aurez toutes les chances de retrouver un cycle naturel d'alternance veille-sommeil.

Retrouver la confiance dans son corps

Le sommeil naturel, lorsqu'il ne fait l'objet d'aucun trouble, vient spontanément. D'ailleurs, les bons dormeurs n'ont rien à dire sur leur sommeil. C'est quand il commence à être perturbé qu'on en parle. Cela vient nous dire que notre corps possède cette aptitude à équilibrer ses rythmes sans qu'on ait besoin de s'en préoccuper.

Prendre soin de son sommeil, c'est aussi réapprendre à laisser faire son corps. Réapprendre aussi à écouter les signaux de ce corps, les sensations de somnolence qui invitent à se mettre au repos, à s'allonger. Les écouter et les respecter ! C'est-à-dire interrompre ses activités, couper les stimulations, même si le mental considère que « ce n'est pas le bon moment ».

Ecouter le rythme de son corps signifie autant ne pas se forcer (la motivation est éveillante) qu'abdiquer la volonté, quoi que cela implique (arrêter une tâche en cours, renoncer à boucler un programme trop chargé, reporter au lendemain ce qui n'est pas encore fait...). A ce prix, le corps devient un allier merveilleux, non seulement pour accomplir tout ce que nous avons à accomplir, mais aussi pour épanouir nos potentiels, notre créativité et accéder à une plénitude de vie.

V Pour aller plus loin

Évaluez votre chronotype :

<http://www.sommeil-mg.net/spip/spip.php?rubrique61>

Agenda veille-sommeil :

http://www.sommeil-mg.net/spip/IMG/pdf/agenda_2014-2.pdf

Questionnaire interactif sur votre sommeil :

<http://www.sommeil-mg.net/spip/spip.php?rubrique18&lang=fr>