



*Notes prises lors de la Conférence du Docteur Patrick LEMOINE, docteur en neurosciences et psychiatre sur*

## ***LES TROUBLES DU SOMMEIL***

### **LE SOMMEIL**

C'est une **perte de conscience** complète, **facilement réversible** (un bruit, un contact provoquent le réveil), **périodique**; c'est **une phase réparatrice**.

### **LE TEMPS DE SOMMEIL**

IL est propre à chaque individu car il s'agit d'une programmation génétique. Il n'y a pas de règle, il peut aller de 6 à 10 H 00; La durée moyenne est d'environ 7H 30. Il faut s'auto-observer pour connaître son temps de sommeil.

### **UNE BONNE NUIT**

C'est se réveiller en pleine forme. La pleine forme résulte de la performance physique, de la performance intellectuelle c'est-à-dire garder la vigilance et enfin en résulte la bonne humeur. Cela signifie dans la journée ne pas avoir, ni de "coup de pompe", ni de problème de mémorisation.

A noter qu'il y a des sujets du soir qui peuvent faire la fête le soir, effectuer un travail en 3X8 ..., et des sujets du matin qui sont actifs dès l'ouverture des yeux, Ils sont « pathologiquement » ponctuels.

Il y a aussi des cas assez nombreux, de la non perception du sommeil par les sujets: ils peuvent dormir sans s'en rendre compte...

Plus on avance dans l'âge, plus on devient un sujet du matin.



# PATHOLOGIES DU SOMMEIL

Elles sont au nombre de trois: -

- **l'hypersomnie**,
  - **l'insomnie** (on ne dort pas assez) ; 40% des individus se plaignent du sommeil ; 20% ont un diagnostic d'insuffisance de sommeil)
- **la dysomnie** (on dort mal).

**1- L'hypersomnie (excès de sommeil):** maladie grave qui dans certains cas extrêmes, peut s'avérer mortelle.

**L'hypersomniaque et le syndrome de l'Apnée du sommeil:** elle concerne autant les hommes que les femmes (50 / 50). Deux cas sur trois concernent des sujets en surpoids.

L'apnée du sommeil c'est lorsqu'on oublie de respirer : il y a un ronflement puis plus rien... et ensuite un gros ronflement de reprise suffocatoire qui peut aller jusqu'à provoquer des acouphènes pour le conjoint... ! L'apnée peut aussi s'accompagner de beaucoup d'agitation chez le dormeur avec des risques divers dont des chûtes... Ne pas hésiter à "se faire enregistrer" pour connaître sa situation quant à l'apnée du sommeil.

Se poser la question sur l'apnée du sommeil avant de consulter un urologue si, avant 55-60 ans, on a une nycturie ou bien encore si on présente des sueurs nocturnes.

Il y a aussi des critères diurnes à l'apnée du sommeil comme la fatigue avec somnolence et des troubles de la mémoire, voire des périodes d'endormissement dans la journée ( attention aux accidents de voiture).

Une hypertension peut être due à l'apnée du sommeil. Il en est ainsi de deux apnéiques sur trois. D'autres maladies sont aussi causées par les apnées du sommeil pour une forte proportion: c'est le cas des maniaco-dépressifs et on a constaté que 60% des bipolaires sont des apnéiques souvent sévères.

D'autres problèmes sont liés à l'apnée du sommeil dont les problèmes vasculaires voire Alzheimer. Attention à la consommation de somnifères, de tranquillisants ou des vasodilatateurs pour les ronfleurs car ils accroissent dangereusement le nombre et la durée des apnées. Ainsi ¼ de lexomil multiplie par 2 le nombre et la durée des apnées. Il en va d'ailleurs de même de la prise d'un verre de vin.

On rappelle que 2/3 des apnéiques ont des problèmes de surpoids.

Outre le syndrome de l'apnée du sommeil il y a d'autres pathologies comme la narcolepsie des gens qui s'endorment en cours de journée n'importe quand et une autre maladie par exemple comme la cataplexie.

**2- L'insomnie (manque de sommeil):** elle peut engendrer des risques d'obésité, d'hypertension, d'AVC, de diabète, de cancer digestif, de maladies auto-immunes ...

**Trois types: l'insomnie d'endormissement, de maintien du sommeil et de réveil précoce.**

● **L'insomnie d'endormissement** est la plus facile à résoudre sans médicament. Elle est provoquée par une hyperstimulation nerveuse, qui peut être d'origine lumineuse car la rétine est très sensible à la lumière blanche mais aussi à la lumière bleue, qui est la plus mauvaise car la plus "repérable » par l'oeil. Attention à ne pas dormir dans une pièce en présence de points lumineux, veilleuses ..

## Quelques conseils pour traiter une insomnie d'endormissement:

### ► **1. Pas d'hyperstimulation nerveuse le soir**

L'hyperstimulation nerveuse du soir peut venir d'un événement heureux ou malheureux à venir, du sport, de trop de TV, de jeux vidéo. Trop souvent il y a une dérive des rythmes de vie. Le soir, veiller aussi à baisser l'intensité lumineuse, à bannir absolument la lumière bleue et, si possible créer la pénombre. De même, organiser le calme tout comme on le pratique avec les enfants ( se rappeler du doudou pour les enfants). Veiller à créer un sentiment de sécurité avant de se coucher en n'ayant pas de préoccupations telles que la fermeture des portes ...

### ► **2. Abaisser la température du corps avant le coucher**

La température du corps baisse de 1°4 C pendant le sommeil. Une douche avant de se coucher peut abaisser la température du corps. Pas de chambre trop chauffée. Pas de sport sauf la natation.

### ► 3. **Pratiquer des heures régulières (monacales!) de coucher et de lever**

Plus encore que l'heure du coucher, c'est l'heure du lever qui doit être observée strictement. Attention au week-end qui casse les rythmes du sommeil et dont les conséquences peuvent aller au-delà de l'insomnie. En effet, selon les statistiques INSEE, on note le lundi matin, une augmentation des accidents de la circulation et du travail par rapport aux autres jours (AVC et autres).

Dans la journée, il est possible de faire une *sieste* mais celle-ci ne doit aucunement être supérieure à 20 mn car elle empièterait sur le capital sommeil de la nuit.

A souligner que ce sont les trois premières heures de sommeil qui sont les meilleures, les plus réparatrices.

### ► 4. **Se réveiller avec la lumière ...**

Le réveil doit être à horaire fixe, il faut suivre des horaires de coucher et de lever strictement. Deux semaines suffisent alors pour résoudre les problèmes d'endormissement.

Dans notre cerveau, il y a un "thermostat" sensible à la lumière : pour un réveil en pleine forme, il faut en effet se réveiller avec la lumière et si besoin, en hiver, utiliser une lampe adaptée pour obtenir une *lumière suffisante*. *Le matin, réchauffer la température centrale du corps par une bonne douche chaude ..*, un peu de gym et puis bien déjeuner avec consommation de protéines.

## **Attention aux médicaments ! Il faut faire autrement**

Les médecins français sont les champions de la prescription de médicaments hypnotiques (après les Finlandais): ce n'est pas une bonne idée : moins on en prend, plus on dort. Les consommateurs de somnifères dorment « bien » mais sont fatigués dans la journée. En tout état de cause, une prescription médicamenteuse ne devrait pas durer plus d'une semaine.

LES PLACEBOS. Ils peuvent régler un grand nombre de maladies (par exemple, en 1960 un asthmatique très sévère a été guéri avec un placebo par un médecin américain). Particulièrement efficace dans l'insomnie mais attention, ceci doit être exercé sans mentir au patient.

LES PLANTES: **la valériane est la seule plante efficace**, le tilleul a toutefois aussi son intérêt.

LA MELATONINE: est une hormone secrétée par la glande pinéale. C'est un oscillateur qui secrète la mélatonine quand la lumière baisse lorsque la nuit tombe,. Sa prescription est à recommander. elle est sans danger et peut remplacer tous les hypnotiques. Elle est efficace dans 60% des cas. Elle apporte un bon sommeil.

### **Les méthodes non médicamenteuses sont diverses:**

- la cohérence cardiaque,
- la relaxation,
- le dis tractor : c'est une activité mentale calme, agréable, non stressante, qui intéresse ; cela peut être une lecture avec liseuse par exemple seul écran possible... mais le support papier est encore préférable,
- régler sa respiration (si on se réveille la nuit, il faut régler et caler sa respiration qui doit être plus lente).

### **Quelques autres conseils :**

- moins on mange le soir, mieux c'est, pas d'alcool (vin...), de viande, de sauces, de chocolat ;
- dernier café à 14H00: **le pic du café se situe de 7 à 8h00 (caféine) après consommation;**
- le thé: le plus clair est le plus chargé. Le pic est de 8 à 10 h après consommation
- la vitamine C: la croyance est efficace (Placébo) plus que la vitamine C !
- des douleurs entraînent l'insomnie d'où le recours possible à l'aspirine, au paracétamol.
- sauf "danger de mort", ne jamais prescrire de la cortisone.

Pour finir les maladies qui se traduisent par de l'insomnie :

- Des maladies comme le cancer du sein ou Parkinson, les personnes souffrant de dépression (maladie chrono biologique) dorment toutes très mal. Beaucoup de médicaments pris le soir (bétabloquant pour les hypertendus par exemple) engendrent des troubles du sommeil.

**BONNE NUIT... !**