

Chronique préventive

DOSSIER SOMMEIL – JANVIER 2019

Bonne nuit, bonne santé!

Nous passons près du tiers de notre vie à dormir. Le sommeil intervient dans plusieurs sphères de notre vie et il joue un rôle essentiel pour la santé psychologique, physique et intellectuelle. Il est indispensable à l'organisme et doit être de qualité pour être réparateur.

**Dormez-vous suffisamment ?
Vous sentez-vous reposé
ou plutôt hanté par la fatigue ?**

43 % des hommes
et **55 %** des femmes
ont de la difficulté à dormir
ou à rester endormis la nuit¹.

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible
gratuitement à l'adresse suivante
viva.lacapitale.com.

lacapitale.com f in @ BLOGUE



Programme santé
en milieu de travail



La Capitale

Assurance et
services financiers



ORGANISATION du sommeil

LE SOMMEIL S'ORGANISE EN CYCLES

- Durée d'environ 90 minutes.
- Chaque cycle est composé de 5 stades.

1 - ENDORMISSEMENT

C'est l'entrée dans le sommeil.

Une somnolence plus ou moins consciente s'installe, la respiration et le rythme cardiaque ralentissent. C'est durant cette phase que surviennent les spasmes musculaires qui nous réveillent parfois en sursaut.

2 - SOMMEIL LÉGER

C'est le stade où l'adulte passe le plus de temps, soit près de 50 % du temps de sommeil d'une nuit. Le réveil est encore facile à ce moment-là.

3, 4 - SOMMEIL PROFOND

C'est le sommeil le plus récupérateur et il occupe beaucoup de temps dans le premier tiers de la nuit. Il est très difficile de réveiller le dormeur. Ce stade peut être totalement absent lors de certaines nuits perturbées.

5 - SOMMEIL PARADOXAL

C'est le sommeil des rêves. Non seulement ils y sont plus nombreux, mais ce sont également ceux qui marquent davantage et dont nous nous rappelons au réveil. Ce stade est davantage concentré dans le dernier tiers de la nuit.

Dans la nuit, 4 à 6 cycles se succèdent. Entre chacun d'eux, il y a passage au cycle suivant ou éveil. ■

Existe-t-il un nombre d'heures de sommeil optimal ?

Certaines personnes ont besoin de 10 heures de sommeil pour se sentir bien et reposées, alors que d'autres se contentent de 4 heures.

La nuit de sommeil adéquate serait de 7 à 8 heures pour l'adulte.

En effet, certaines personnes ont besoin de dormir plus longtemps et d'autres arrivent à fonctionner avec moins d'heures de sommeil. Toutefois, sachez que rares sont celles qui peuvent fonctionner parfaitement avec une nuit de seulement 5 heures, bien qu'elles aiment y croire. Quoi qu'il en soit, l'important est de maintenir la plus grande régularité possible dans les heures de sommeil. ■

Insomnie^{2,3}

Tout le monde peut souffrir un jour de problèmes d'insomnie à une période ou une autre de sa vie. On peut souffrir d'une insomnie transitoire (problèmes de la vie, inquiétudes), à moyen terme (les choses peuvent encore rentrer dans l'ordre ou se dégrader) ou à long terme (insomnie chronique). Lorsque l'insomnie devient chronique, les conséquences se font sentir rapidement : fatigue, difficulté de concentration, problèmes de mémoire, diminution de la motivation, maladresse physique, etc.

Les personnes qui souffrent d'insomnie chronique deviennent plus souvent irritables, tendues et déprimées. Elles peuvent aussi développer un sentiment d'impuissance : quoi qu'elles fassent, rien ne semble faciliter leur sommeil.

Une insomnie non traitée et qui dure au-delà d'une année expose la personne à un risque de dépression.

L'insomnie est davantage un problème d'éveil que de sommeil. On en distingue trois formes :

- difficulté à s'endormir à l'heure du coucher ;
- réveils nocturnes fréquents ou prolongés ;
- réveil prématuré le matin avec une incapacité à retrouver le sommeil.

Si vous souffrez d'insomnie, avant de mettre en place une médication ou un autre traitement, la première étape devrait être de revoir vos habitudes de sommeil. Développer de saines habitudes de sommeil est tout aussi important que la saine alimentation et le besoin d'être actif physiquement. Une multitude d'habitudes favorisent le sommeil. Celles-ci sont rarement la cause principale de l'insomnie. Toutefois, de mauvaises habitudes de sommeil peuvent amplifier le problème. Bien que non exhaustifs, les conseils suivants constituent un bon point de départ. ■

5 conseils pour favoriser un sommeil réparateur

RÉDUIRE L'ÉTAT D'HYPERACTIVITÉ MENTALE À L'HEURE DU COUCHER

Pour faciliter l'endormissement et prédisposer le corps au sommeil, il faut prévoir une période de détente non seulement physique, mais aussi mentale. Il faut éviter de travailler, de naviguer sur les médias sociaux ou de jouer à des jeux vidéo avant d'aller au lit. Les écrans ont un effet stimulant. Il est donc logique de bannir les écrans et autres outils technologiques (télévision, tablette électronique, téléphone cellulaire, etc.) de la chambre à coucher. Les personnes qui souhaitent favoriser le sommeil en réduisant leur degré d'exposition à la lumière bleue des écrans devraient agir à la source⁴ :

- choisir des éclairages aux teintes plus chaudes ;
- limiter le temps passé devant l'écran et se procurer des ampoules électroluminescentes à faible émission de lumière bleue ;
- apporter des ajustements à la luminosité des écrans d'appareils numériques. Certains logiciels optimisent même le réglage de la luminosité des écrans en fonction de la position géographique et de l'heure de la journée afin de reproduire le cycle solaire naturel.

ÉVITER DE CONSOMMER DES PRODUITS CONTENANT DE LA CAFÉINE 4 À 6 HEURES AVANT L'HEURE DU COUCHER

La caféine stimule le système nerveux central. Consommée en fin d'après-midi ou en soirée, elle peut retarder l'endormissement, interrompre le sommeil durant la nuit ou rendre le sommeil plus léger. On la retrouve dans le café, mais aussi dans le thé, le chocolat, certaines boissons gazeuses et les boissons énergisantes.

...

ÊTRE ACTIF PHYSIQUEMENT. TELLEMENT VRAI !

L'activité physique favorise la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui favorise non seulement la bonne humeur, mais qui joue aussi un rôle important dans la qualité du sommeil. Attention toutefois, car être actif ou s'entraîner juste avant d'aller se coucher peut nuire au sommeil pour les mêmes raisons. Il faut donc privilégier l'intégration de l'activité physique durant la journée pour mieux tomber dans les bras de Morphée. Tout exercice physique effectué de façon régulière favorise également un sommeil de meilleure qualité en augmentant la quantité de sommeil profond, le plus récupérateur.

RÉSISTER À L'ENVIE DE REGARDER L'HEURE LORS D'UN RÉVEIL NOCTURNE

Régler simplement l'alarme à l'heure de réveil souhaitée. Drôle de conseil direz-vous peut-être, mais pourtant appuyé scientifiquement. Le simple fait de regarder l'heure pendant la nuit engendre subtilement un stress, une anxiété du temps qui passe, qui aggrave les préoccupations liées au sommeil et à l'insomnie. Le cerveau ne peut pas s'empêcher de compter le repos accumulé et le nombre d'heures qu'il reste à dormir.

AVOIR DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES²

L'alimentation peut jouer un rôle important sur la qualité du sommeil. Vous arrive-t-il de manger des repas trop légers et d'avoir faim lorsque le temps de dormir est venu ? La sensation de faim stimule la sécrétion d'une hormone qui empêche la venue du sommeil. À l'inverse, des repas copieux et qui nécessitent un effort de digestion important (p. ex. les aliments très gras et les mets épicés) peuvent également empêcher le sommeil de venir. En effet, une fois que l'on est allongé et que nous sommes prêt à dormir, le processus digestif ralenti systématiquement et peut occasionner des effets indésirables tels que des ballonnements et des crampes. Bref, l'état de satiété facilite le sommeil. Il est donc conseillé de se coucher le ventre plein, mais pas trop, et au besoin de prendre une légère collation en soirée. ■

Les médicaments ?

La solution simple et immédiate à un problème d'insomnie est souvent la médication. La majorité des somnifères prescrits sont des benzodiazépines. En effet, durant un temps limité et à dose minimale, ces médicaments peuvent parfois être nécessaires. Malheureusement, de nombreuses personnes en font un usage chronique. Les benzodiazépines entraînent de nombreux effets secondaires et comportent des risques pour la santé : problèmes de mémoire et de concentration, somnolence diurne, accoutumance pouvant aller jusqu'à la dépendance. Au bout de quelques semaines seulement, l'organisme s'habitue à leur action et plusieurs semaines de sevrage peuvent être nécessaires pour éviter le retour des symptômes de l'insomnie. Lorsque les somnifères sont cessés trop rapidement, certaines personnes peuvent vivre un « effet rebond » : les symptômes de l'insomnie sont décuplés et les troubles du sommeil sont plus graves qu'avant le traitement. L'arrêt graduel du médicament atténue cet effet.

LE « SOMMEIL » EN VENTE LIBRE

Les produits en vente libre contre les problèmes du sommeil contiennent tous le même ingrédient actif : un antihistaminique (la diphenhydramine). Ils sont habituellement utilisés pour contrôler les allergies et ont aussi pour effet de causer de la somnolence. Malgré leur facilité d'accès, il faut demeurer prudent avec leur utilisation et ne pas négliger la dépendance psychologique aux médicaments pouvant en découler. Pour un usage optimal et sécuritaire, il est préférable de demander conseil à votre pharmacien. Quoi qu'il en soit, se tourner vers la médication devrait toujours être une solution de dernier recours. La mise en application de stratégies visant de bonnes habitudes de sommeil devrait être privilégiée.

MÉLATONINE : UN REMÈDE EFFICACE ?

Souvent appelée hormone du sommeil, la mélatonine est une hormone naturelle sécrétée en l'absence de lumière. Elle démarre donc le soir et diminue pendant la nuit, jusqu'au réveil. Son rôle consiste à réguler l'horloge biologique, à aviser le corps que la nuit est arrivée et qu'il est temps de dormir. Il n'est donc pas étonnant de retrouver une copie synthétique de cette hormone sur les tablettes... Cela dit, les études scientifiques solides sont très peu nombreuses sur le sujet. De plus, les problèmes de sommeil n'étant pas tous liés à la mélatonine et au rythme circadien, il importe d'abord d'en trouver la cause. Avant de traiter, il faut poser le bon diagnostic. Si on souffre d'insomnie, on devrait consulter un médecin, un professionnel de la santé ou des experts en clinique du sommeil.

Quelle que soit leur forme, les somnifères n'offrent pas de solution durable ; ils agissent uniquement sur les symptômes.

Les solutions non médicamenteuses orientées vers de saines habitudes de sommeil devraient toujours être le premier choix. ■

Le bâillement stimulerait la vigilance

Le rôle du bâillement n'est pas complètement élucidé. Toutefois, comme les bâillements sont plus fréquents quand on s'éveille, que l'on s'ennuie ou que l'on s'endort, il semble que sa fonction principale soit de stimuler notre vigilance. ■

1. Enquête canadienne sur les mesures de la santé de 2007-2008 à 2012-2013.
2. www.fondationsommeil.com
3. *Le sommeil et vous* – Édition Trécarré
4. Association des optométristes du Québec