

Florence Heimburger
JOURNALISTE SCIENTIFIQUE

LE SOMMEIL C'EST LA SANTÉ

DORMIR C'EST LA PRÉSERVER



prat
éditions



SECRETS
POUR ÊTRE BIEN DANS
MON CERVEAU

Sommaire

Avant-propos	11
LE SOMMEIL, UN BESOIN VITAL	15
Pourquoi dormons-nous ?	19
Quels sont les effets d'une privation de sommeil sur la santé ?	22
Des conséquences pour le cœur	23
Gare à la prise de poids...	26
... et au diabète !	28
La perte de sommeil pourrait-elle être l'une des causes de l'augmentation des troubles de la fertilité ?	29
Sommeil et système immunitaire intimement liés	31
Les bienfaits d'une bonne nuit	32
Dormir pour se souvenir	32
L'influence du sommeil sur l'humeur et les émotions	34
DIS-MOI COMMENT TU DORS...	37
À chacun son sommeil	40
Trois profils de dormeurs	40
Comment dort-on en France ?	41
Le sexe et l'âge ont-ils un impact sur le sommeil ?	42
Quelle est l'évolution des besoins de sommeil avec l'âge ?	43
Un cadre propice	46
Célibataire ou marié, avec ou sans enfants : qui dort le mieux ?	46
Les conditions de vie (bruit...), le travail (stress...) impactent nos nuits	47
Où dort-on le mieux dans le monde ?	50
Est-ce que je dors assez ?	51

CONNAÎTRE SON SOMMEIL 53

Des appareils pour mesurer notre sommeil	56
Notre horloge interne	57

Une journée type 64

Que faire en cas de troubles du rythme circadien ?	66
Comment se déroule une nuit de sommeil ?	68
Quatre à cinq cycles de sommeil par nuit	68
Avant le sommeil et parfois pendant la nuit : l'éveil	69
Que se passe-t-il exactement une fois les yeux fermés ?	70
L'endormissement et le sommeil lent léger (stades 1 et 2):	
le cerveau ralentit	71
Le sommeil lent profond (stade 3): le corps recharge les batteries	72
Le sommeil paradoxal	73

À chaque âge son sommeil !	74
Le fœtus dort-il ?	74
Et après la naissance ?	77
À quel âge le bébé fait-il ses nuits ?	78
Comment dort-on à l'adolescence ?	81
Et une fois adulte ?	82
Seniors: gare aux médicaments !	83

COMPRENDRE SES RÊVES 85

Des carnets de rêves pour mieux les saisir	88
Comment se souvenir de nos rêves ?	89
De quoi rêvons-nous ?	90

À quoi ce phénomène étrange « sert »-il ?	92
Un message divin ?	92
De simples phénomènes biochimiques dans le cerveau	93
Rêver pour assouvir les désirs refoulés ?	93
Simuler les menaces en rêve pour mieux les affronter en réalité	94

Rêver, bon pour la santé !	95
Pour faire mûrir le cerveau des bébés ?	95
Et consolider la mémoire ?	96
Rêver pour mieux inventer ?	97
Accroître notre empathie ?	98

Comment les rêves évoluent-ils au cours d'une vie ?	100
Les rêves du fœtus, du bébé et de l'enfant	100
À l'adolescence	102
Rêves des adultes et personnes âgées	103

Entre rêve et réalité	104
Peut-on ne jamais rêver ?	104
Les rêves prémonitoires : prophétie ou simple coïncidence ?	105
Les rêves lucides	106
Les rêves paralysent	107
L'homme est-il le seul être vivant à rêver ?	109

Qu'est-ce qu'un cauchemar ? Quelle est son origine ?	110
Que contiennent-ils ?	111
Comment se forment-ils ?	111
Nos cauchemars ont-ils une fonction ?	112
La fréquence des cauchemars, un indicateur de l'état psychique ?	112
Comment dompter les cauchemars répétitifs ?	113

(RÉ)APPRENDRE À BIEN DORMIR **115**

Après l'heure, ce n'est plus l'heure	118
L'activité physique : oui, mais au bon moment et pas n'importe laquelle !	118
Pas de stimulations intellectuelles tardives !	121
Chassez le stress !	121
Évitez conflits et tensions...	122
... et les écrans !	123
Et les jeux ?	125

Soignez votre alimentation et vos boissons	128
Côté repas	128
Que boire (ou ne pas boire) pour bien dormir ?	129
Ni caféine ni nicotine	130
L'alcool, faux ami du sommeil	131

Attention à certains médicaments...	133
--	------------

Optimisez votre environnement nocturne	135
Pas de bruit !	136
Lumière éteinte	137
Une chambre à la bonne température	140
Une literie confortable	140
Dites adieu aux appareils électriques	141
Ne restez pas au lit si vous ne parvenez pas à vous (r)endormir	141

Adoptez le bon rythme	143
Exposez-vous à la lumière du jour	143
La journée, une sieste flash, royale ou aucune ?	144
La régularité des horaires : la clé d'un bon sommeil !	147

LES MALADIES DU SOMMEIL, LEUR DIAGNOSTIC ET LES TRAITEMENTS **149**

Chez l'enfant et l'adolescent	152
L'apnée du sommeil et les ronflements	153
Les dépendances d'endormissement et les éveils partiels de nuit	153
Comment les traiter ?	1547
Les cauchemars	155
Comment les apaiser ?	155
L'énurésie nocturne	155
Comment la traiter ?	157
Les rythmies	158
Comment les traiter ?	158
Le somnambulisme	158

Comment le traiter ?	159
La somniloquie (le fait de parler en dormant)	160
Comment la traiter ?	161
Le syndrome de Kleine-Levin	161
Les terreurs nocturnes	162
Comment les traiter ?	162
Le bruxisme ou grincement des dents en dormant	163
Comment le traiter ?	164
Chez l'adulte	165
Le syndrome d'apnées-hypopnées	167
Comment la diagnostiquer ?	168
Comment la traiter ?	170
Les troubles de l'horloge biologique et le <i>jet lag</i>	
Comment les traiter ?	173
Les hypersomnies : quand trop dormir est pathologique	174
Comment les diagnostiquer ?	176
Comment les traiter ?	177
L'insomnie	178
Comment la diagnostiquer ?	180
Comment la traiter ?	181
Le syndrome des jambes sans repos (SJSR)	183
Comment le diagnostiquer ?	184
Comment le traiter ?	184
Le ronflement	185
Comment le diagnostiquer ?	186
Comment le traiter ?	186
D'autres pathologies impliquées et...des médicaments	188

LES CLÉS D'UN BON SOMMEIL **191**

Soigner son sommeil : entre médicaments et psychothérapies	196
Les somnifères : en derniers recours !	196
Les <i>Z drugs</i>	198
Les benzodiazépines	198

Autres somnifères	199
La mélatonine, un somnifère naturel	200
Les thérapies comportementales et cognitives contre l'insomnie (TCCI)	201
L'agenda du sommeil pour identifier les causes du problème	205
Se tourner vers des méthodes naturelles	206
La méditation pleine conscience ou <i>mindfulness</i> pour « arrêter de se prendre la tête » et se déconnecter de sa journée	206
Le yoga nidra pour se relaxer	207
L'hypnose et l'autohypnose	207
Prendre la plume puis pratiquer la cohérence cardiaque	208
La cure de magnésium en cas de nervosité	210
Le thermalisme	210
La luminothérapie	211
Les tisanes, efficaces ou pas ?	213
La phytothérapie : les plantes qui ont fait leurs preuves	216
La valériane	216
Le millerpertuis	217
Conclusion	219
Bibliographie	222

Avant-propos

Le sommeil, c'est la santé !

Nous passons presque un tiers de notre vie à dormir, et un douzième à rêver.

Or, entre nuits trop courtes ou agitées et insomnies, nous n'avons jamais aussi peu et mal dormi. La faute aux écrans (smartphone, tablette, télévision, ordinateur...) qui nous tiennent en éveil, aux couchers plus tardifs, tandis que nos levers restent matinaux, aux horaires décalés – 1 Français sur 5 est concerné... À cette liste s'ajoutent désormais la Covid-19 et la peur qu'elle engendre, notamment quant aux lendemains incertains. Notre sommeil est en effet l'une des grandes victimes du chamboulement de nos vies depuis l'arrivée du coronavirus. Les études des instituts de sondage et les observations des médecins spécialisés convergent : environ trois quarts des Français souffrent de troubles du sommeil depuis le début de l'épidémie. Selon les spécialistes du Réseau Morphée¹, les causes sont multiples et assez habituelles : horaires moins réguliers, usage des écrans dans la soirée démultiplié – notamment à cause du télétravail –,

¹ <https://blog.reseau-morphee.fr/2020/04/29/sommeil-et-confinement/>.

baisse de l'activité physique et de l'exposition à la lumière du jour... La désorganisation de notre quotidien affole notre horloge biologique, cette tour de contrôle régulant le sommeil, mais aussi l'appétit et l'humeur. Cette désynchronisation du rythme veille-sommeil génère des conséquences en cascade : on se sent « jetlagué » en permanence, on a les nerfs à fleur de peau, on ne ferme pas l'œil avant 2h du matin, on se réveille à l'aube, on grignote, on prend du poids... Difficile de tenir ainsi ! Les experts de la Société française de recherche et médecine du sommeil² ont fait le même constat et comparent les dégâts des confinements à « des symptômes désagréables tels ceux ressentis lors d'un décalage horaire : troubles de l'appétit, de l'humeur, de l'énergie... ».

La période d'incertitude inédite que nous vivons et les nouvelles normes sociales qui en découlent – télétravail à outrance, gestion des enfants, des repas, complication des sas de décompression comme le verre en terrasse avec des amis ou la sortie au cinéma, au théâtre ou à la piscine, port du masque et application régulière de gel hydro-alcoolique... – n'augurent rien de bon pour notre sommeil dans les mois à venir. Toutefois, rassurons-nous : nous n'avons pas tous besoin de dormir huit heures d'affilée pour être au meilleur de sa forme le lendemain. Le sommeil est irréductiblement une affaire personnelle. Jusqu'à la fin du XIX^e siècle, les nuits se répartissaient le plus souvent en deux parties : coucher tôt, réveil nocturne, puis rendormissement jusqu'au petit matin. Sans que cela soit considéré comme un « trouble du sommeil » ! Aujourd'hui, le sommeil idéal est devenu une

² <https://www.sfrms-sommeil.org/articles-a-la-une/sommeil-et-rythmes-en-confinement/>.

sorte de Graal qui fait le bonheur des laboratoires pharmaceutiques, des marchands de matelas et de gadgets en tout genre. Pourtant, c'est en l'attribuant comme une tâche à accomplir qu'on le rend probablement de moins en moins accessible.

Comment parvenir à s'endormir malgré tous les soucis du quotidien ? Chacun bricole à sa manière et tente les remèdes de grands-mères, plus ou moins efficaces : trois infusions tilleul-verveine au coucher ou... quelques verres d'alcool ! Certains attrapent un cachet de guerre lasse et/ou se tartinent ou hument quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande officinale, ylang-ylang ou camomille noble. D'autres sortent marcher ou écoutent chaque soir une méditation de Christophe André... *Le sommeil, c'est la santé*, validé scientifiquement, abordera, au regard des études scientifiques des neurosciences de nombreuses questions : pourquoi dormons-nous ? Quelle est l'utilité du sommeil ? Quelles sont les conséquences d'un manque de sommeil sur la santé ? Peut-on réduire notre temps de repos ? À quoi servent nos rêves ? Qu'est-ce qu'un sommeil réparateur ? Pourquoi certains dorment-ils mieux que d'autres ? Comment nos nuits évoluent-elles au fil de la vie ? Autant d'interrogations soulevées, étudiées et, pour certaines, élucidées.

Des enfants aux plus âgés, des insomniaques aux narcoleptiques en passant par les somnambules, cet ouvrage fait le point sur les dernières connaissances acquises dans ce domaine, sur les pathologies qui troublent nos nuits et les solutions pour en venir à bout.