

› dossier réalisé par Lise DOMINGUEZ

Un tiers de notre vie est dédié au sommeil. Mais une personne sur trois se plaint de mal dormir. Comment faire pour que nos nuits soient aussi belles, de façon naturelle, que nos jours ?

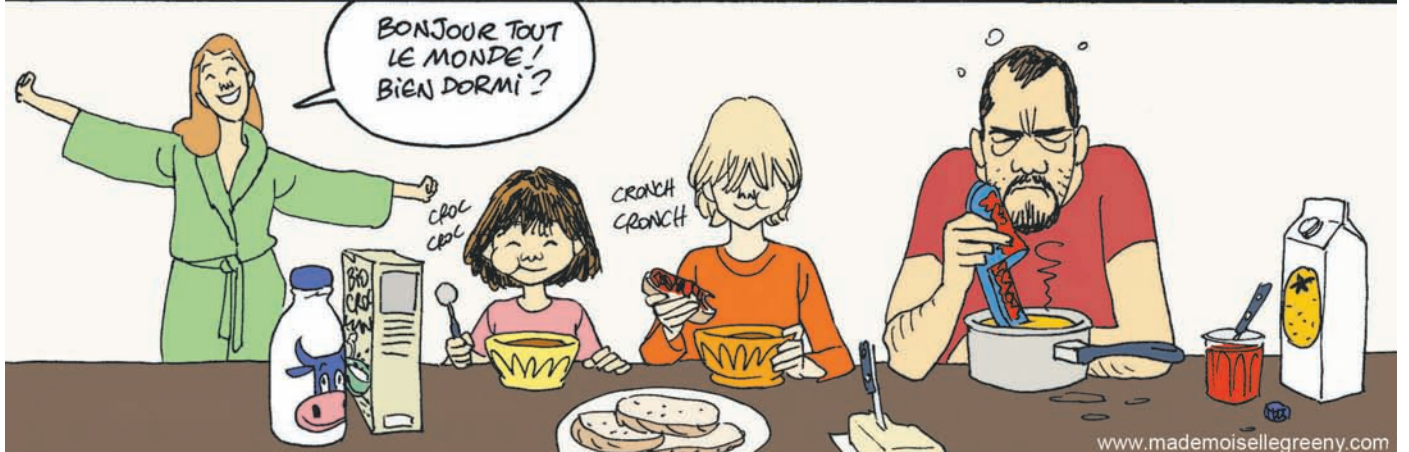
# Bonnes nuits !

**N**e cherchez pas plus loin, l'ennemi numéro 1 du sommeil, c'est lui : Jack Bauer, héros de la série américaine à succès *24 heures chrono*. Qui voudrait nous faire croire qu'il peut rester un super agent antiterroristes sans dormir ni même faire une sieste... Mensonge, duperie ! Nul ne peut échapper aux effets de la privation de sommeil, pas même lui.

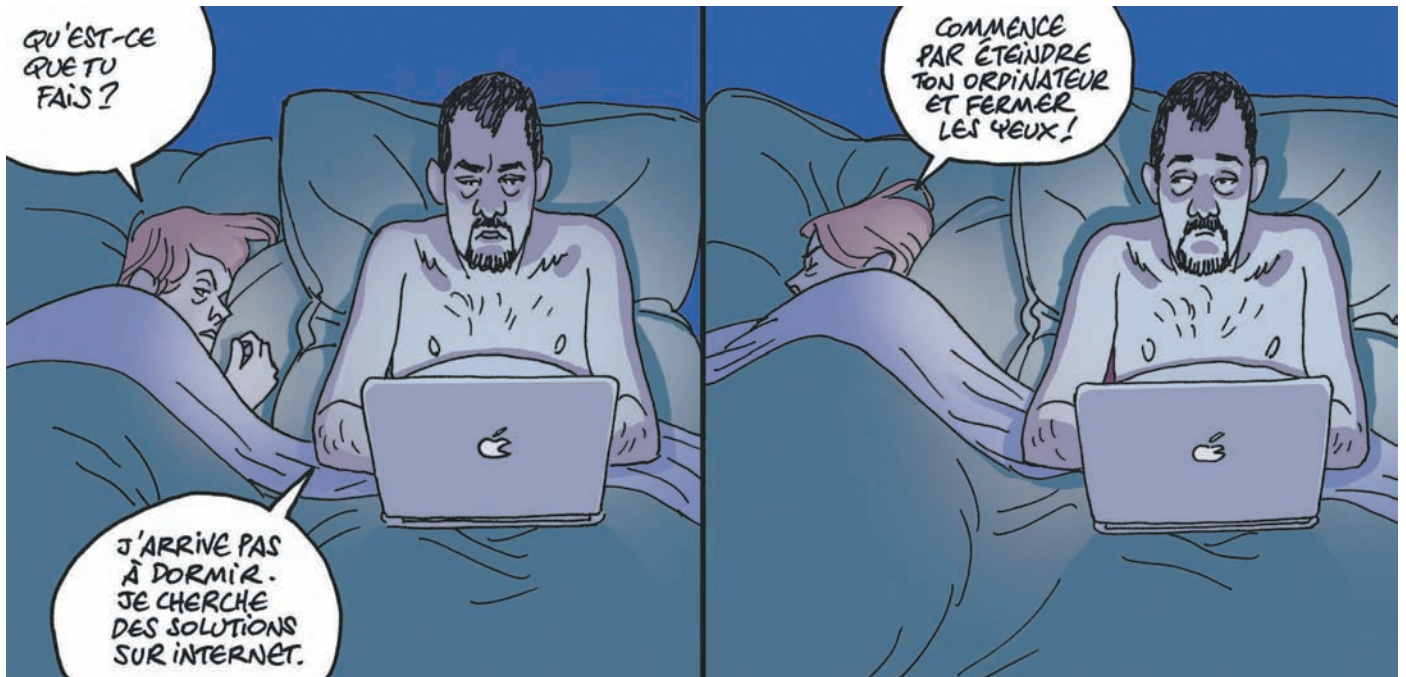
Baisse de vigilance, somnolence, difficulté de concentration, c'est ce dont se plaignent à travers leurs troubles de sommeil un tiers des Français, selon un sondage de 2006 TNS Healthcare/Institut national du sommeil et de la vigilance. Si l'endurance et l'énergie d'un increvable Bauer font rêver, c'est plutôt l'impression de ne pas avoir suffisamment récupéré après une nuit de sommeil qui prédomine chez les gens « ordinaires » ! Ce qui semblerait normal puisque selon le même sondage, 60 % des Français dorment entre 7 h et 8 h par nuit, soit environ 1 h 30 de moins qu'au début du xx<sup>e</sup> siècle. Un déficit qui n'est pas sans conséquence sur la santé, attribué aux rythmes de la vie moderne mais aussi aux troubles du sommeil, l'in-

somnie en tête. Quelques chiffres pour illustrer le propos : 30 à 40 % de la population se plaint de difficultés à bien dormir occasionnelles, 10 % souffre d'insomnies sévères. Les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes, les problèmes augmentent avec l'âge, et 10 % de la population française consomme régulièrement un anxiolytique ou un hypnotique. Un record européen ! Et une préoccupation qui en fait un enjeu de santé publique. La Journée nationale du sommeil (la prochaine est le 18 mars 2011) cherche chaque année à sensibiliser le public à l'importance de bien dormir, car le sommeil n'est pas une perte de temps, un temps mort et inutile comme certains sont tout prêts à le croire. C'est un temps d'abandon, de lâcher-prise total, et c'est peut-être ce qui fait peur dans une société du tout contrôle et de maîtrise sur tout.

Le sommeil est rythme, le sommeil est vivant, le sommeil est bon en soi et pour soi. Il nous reconnecte avec nos rythmes biologiques et se calque sur ceux de la nature, ceux que l'on perd souvent de vue. Les nuits nous aident à vivre mieux nos journées, à vivre plus longtemps et en bonne santé. ■



# Le sommeil, un voyage bien



**Dormir, dormir... mais pourquoi dormir ? Parce que de bonnes nuits assurent une bonne santé physique, psychique et intellectuelle.**

**V**ital, le sommeil est un moment de reconstruction, de réparation et de régénération quotidienne pour le corps et le cerveau après leur activité diurne. On dort aussi pour réaliser le travail de mémorisation des informations acquises éveillé puisque le sommeil réactive les réseaux neuronaux sollicités pendant l'apprentissage. Dormir pour mieux apprendre et retenir ? Malheureusement, nous ne sommes pas égaux devant Morphée. L'explication ? Les besoins en sommeil, différents d'une personne à l'autre, sont déterminés par le patrimoine génétique, et les réponses seront, selon les individus, adaptées ou non, satisfaisantes ou pas.

## Les étapes

Dormir n'est pas un état passif puisque les rythmes électriques du cerveau ne s'arrêtent pas quand on dort mais se modifient.

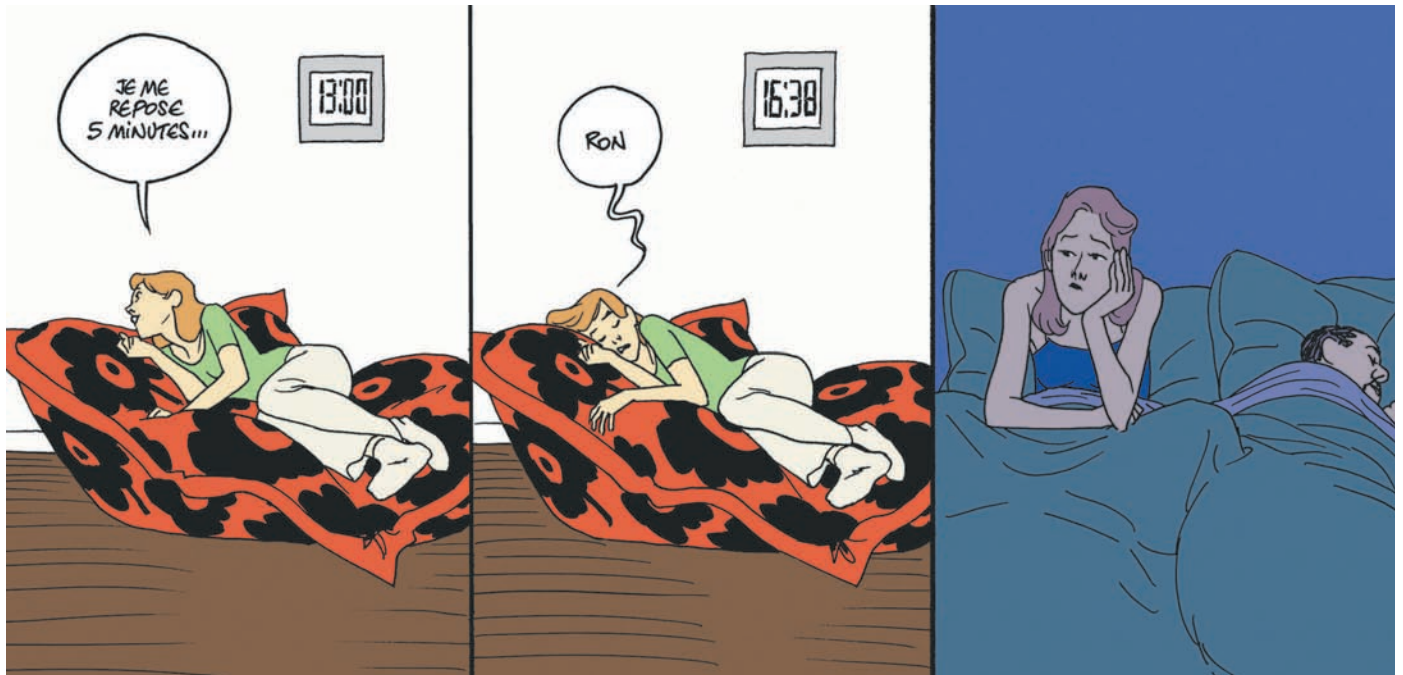
Quand le plateau de la balance pèse plus lourd du côté du sommeil que de celui de l'éveil, les portes du repos s'ouvrent en nous envoyant des signes : on bâille, les yeux picotent, le cerveau commence à tourner au

ralenti. Si on est attentif et on écoute ces indices, on bascule environ en 30 minutes dans la phase d'endormissement où les muscles se relâchent, les capacités d'attention et cognitives sont réduites (c'est lors de cette période que les accidents de la route sont les plus fréquents). Et c'est parti pour votre voyage jusqu'au bout de la nuit... L'itinéraire passe obligatoirement par deux grandes étapes : sommeil lent et sommeil paradoxal. Le premier est subdivisé en deux : le lent léger, qui occupe les trois quarts de la nuit, et le lent profond, 20 % de la nuit

## ENFANTS DU SOLEIL

Présidente de l'association La Méridienne, Maryvonne Bauer milite pour le rétablissement de l'heure solaire (méridienne). « On marche aujourd'hui sur la tête en vivant l'hiver avec 1 heure de décalage par rapport à l'heure solaire et 2 heures en été. Depuis plus de 4 milliards d'années, le Soleil régit tout sur Terre : la lumière, les saisons, l'alternance des jours et des nuits, les conditions de la vie même. C'est lui qui donne l'heure à la planète entière, rythmant nos organismes tout au long de nos journées et de l'année. Même si l'éclairage artificiel est un facteur de progrès, il n'a pas du tout l'aspect nourricier, à la fois dynamisant et relaxant, de la lumière blanche émise par le Soleil », explique-t-elle, citant par ailleurs le projet Euclock ([www.euclock.org](http://www.euclock.org)) : « Le manque de lumière ne permet plus au corps de se situer dans le temps, l'intensité de la lumière solaire est de 10 000 lux les jours de pluie et de 100 000 lux les jours de soleil, celle de la lumière artificielle n'est que de 100 à 200 lux. » « D'où les épidémies de dépressions saisonnières observées au changement d'heure, en particulier chez les enfants, plus sensibles, reprend Maryvonne Bauer. On marche encore sur la tête à faire se lever l'été les enfants à des heures de basse vigilance et les faire quitter l'école et se coucher quand ils sont en pleine forme ! C'est un peu comme si nos batteries solaires n'étaient pas rechargées, qu'elles étaient toujours un peu à plat. »  
<http://lameridienne.over-blog.org>

# organisé



## MAL DORMIR ? C'EST FACILE !

- Abusez des excitants, café, thé, vitamine C, boissons à base de cola...
- Faites des repas copieux, buvez de l'alcool au dîner.
- Utilisez dans la chambre télévision, ordinateur, téléphone portable qui augmente la température du cerveau de 1°C après 20 mn de conversation.

## BIEN DORMIR...

... C'est plus difficile. Même si tout le monde le sait, il n'est pas inutile de rappeler qu'il faut :

- Respecter son rythme. Êtes-vous du soir ou du matin ? Un questionnaire sur le site [www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr) peut vous aider à répondre.
- Éviter de pratiquer un sport après 17h. La température excessive du corps et du cerveau est néfaste au sommeil.
- Favoriser les activités relaxantes le soir, instaurer des petits rituels : bain pas trop chaud, bain de pieds...
- Ne se coucher que si l'on a sommeil. Surtout ne pas compter les moutons !
- Maintenir des horaires de coucher et de lever réguliers : se lever le matin dès qu'on a l'impression de ne plus dormir.
- Si l'on ne dort pas, se lever et faire autre chose, une activité relaxante, et se recoucher dès que l'on ressent à nouveau l'envie de dormir.
- Ne pas faire de sieste de plus de 20 mn.

(stade le plus réparateur). Le paradoxal, du fait du contraste entre l'activité cérébrale intense (période des rêves) et le relâchement complet du corps, occupe les 20 % restant. Nous accomplissons par nuit entre 3 et 6 cycles de 90 à 120 mn selon les individus.

## La bonne heure

Tous les organismes vivants ont des rythmes biologiques. Le plus étudié est le rythme circadien (veille-sommeil) dont la période est de 24 h. Il dépend de l'alternance lumière-obscurité. C'est l'horloge biologique interne qui permet la synchronisation des organismes avec l'environnement, c'est-à-dire de ressentir le temps qui passe et d'adopter des comportements adaptés à des heures précises. Elle contrôle la vigilance, les performances cognitives, la mémoire, l'efficacité musculaire, la température corporelle, la pression artérielle, les activités gastro-intestinales et le sommeil. Rien que ça ! Il lui arrive de se dérégler. On la remet chaque matin à l'heure grâce à la lumière détectée par l'œil. La mesure du taux d'hormone de la mélatonine, exclusivement sécrétée pendant la nuit, permet de savoir si notre nuit biologique est synchro

avec la nuit solaire. Et si les mécanismes préparateurs du sommeil (augmentation de la sécrétion de la mélatonine, diminution de la température corporelle, de la fréquence cardiaque, de la sécrétion de l'hormone cortisol) se mettent en place au bon moment, bien avant le coucher. De la même façon, les mécanismes préparateurs du réveil sont en quelque sorte dictés pendant la nuit par l'horloge biologique.

## Bien dormi ?

Pour la psychiatre et neurobiologiste Sylvie Royant-Parola, présidente du réseau francilien Morphée, la notion de mauvais sommeil est très subjective. « *La manière de réagir à une mauvaise nuit dépend beaucoup de la personne, de son anxiété et de l'anxiété engendrée par la situation. Mais en général, le mal dormir résonne avec un mal être, un mode de vie insatisfaisant, des rythmes imposés, la maladie...* » Avec l'anxiété, la dépression explique ainsi près de 50 % des insomnies. « *En quelque sorte, l'insomnie est le baromètre de l'humeur.* » Une personne anxieuse restera en éveil par l'afflux de pensées récurrentes qui rendront son endormissement difficile. Un individu angoissé se réveillera plutôt vers 3-4 h du matin ou en



fin de nuit. « 15 à 20 % des insomnies sont également conditionnées par la peur de ne pas dormir. »

Les nuits difficiles peuvent aussi être causées par l'apnée du sommeil qui concerne 5 à 7 % de la population et qui est souvent associée à un problème de surpoids ou d'obésité; le syndrome des jambes sans repos qui serait d'origine neurologique; la narcolepsie, l'hypersomnie, le sommeil décalé... Toutes ces pathologies nécessitent une consultation.

### Toujours plus court

Le sommeil se déstructure pour des raisons psychologiques (stress, anxiété, dépression...) ou environnementales (travail à horaires décalés, posté en 3x8). Le changement d'habitudes de vie lié notamment à l'arrivée de l'électricité dans les foyers, à la vie sociale, a fait qu'on rogne de plus en plus sur la nuit (rappelons que l'on dort 1 h 30 de moins qu'au début du xx<sup>e</sup> siècle et que l'on vit en décalage d'une heure par rapport au soleil cinq mois de l'année et de deux heures les sept mois restants). L'arrivée d'Internet, des téléphones portables, et de la télévision dans les chambres des parents et des adolescents a encore accentué le phénomène.

### Mauvais effets

Somnolence et fatigue en journée sont les effets immédiatement ressentis, aggravés par une diminution de l'attention, de la concentration et des réflexes. À court terme, la mémoire s'altère, de même que l'humeur et le contrôle de la motricité. Le manque chronique de sommeil entraîne une baisse des défenses immunitaires au bout d'une

semaine ! À long terme, une hypertension, des troubles métaboliques (diabète) ou gastro-intestinaux, une vulnérabilité particulière au stress, à la dépression. Des études ont démontré que le manque de sommeil développerait l'appétit et favoriserait l'obésité chez l'enfant qui devient également beaucoup plus inattentif et agité (hyperactif) que les autres.

## LES BESOINS ÉVOLUENT AVEC L'ÂGE



14 h à 20 h par 24 h

**Le nouveau-né.** Il dort par périodes de 3 à 4 h. Pour qu'il fasse ses nuits, il doit apprendre à s'endormir seul. Instaurez rituel de coucher et horaires réguliers (lever, coucher, repas...). Couchez Bébé encore éveillé pour qu'il trouve son sommeil. Lors des éveils nocturnes, laissez-lui du temps pour se rendormir avant d'intervenir.



13 à 14 h par 24 h

**Le petit enfant.** Les problèmes de sommeil (endormissement, réveil, etc.) sont souvent liés au fait qu'il a oublié ou n'a pas appris comment s'endormir seul. Privilégiez rituel et régularité même le week-end et pendant les vacances. Réservez le lit au sommeil, évitez d'y mettre trop de jouets ou d'y punir l'enfant.



12 h par 24 h

**L'écolier.** Restez attentifs aux signes de sommeil (irascibilité, etc.) pour être en phase avec son rythme. Les rituels continuent de rassurer. Ils évoluent avec l'âge. Attention aux écrans !



9 h par 24 h

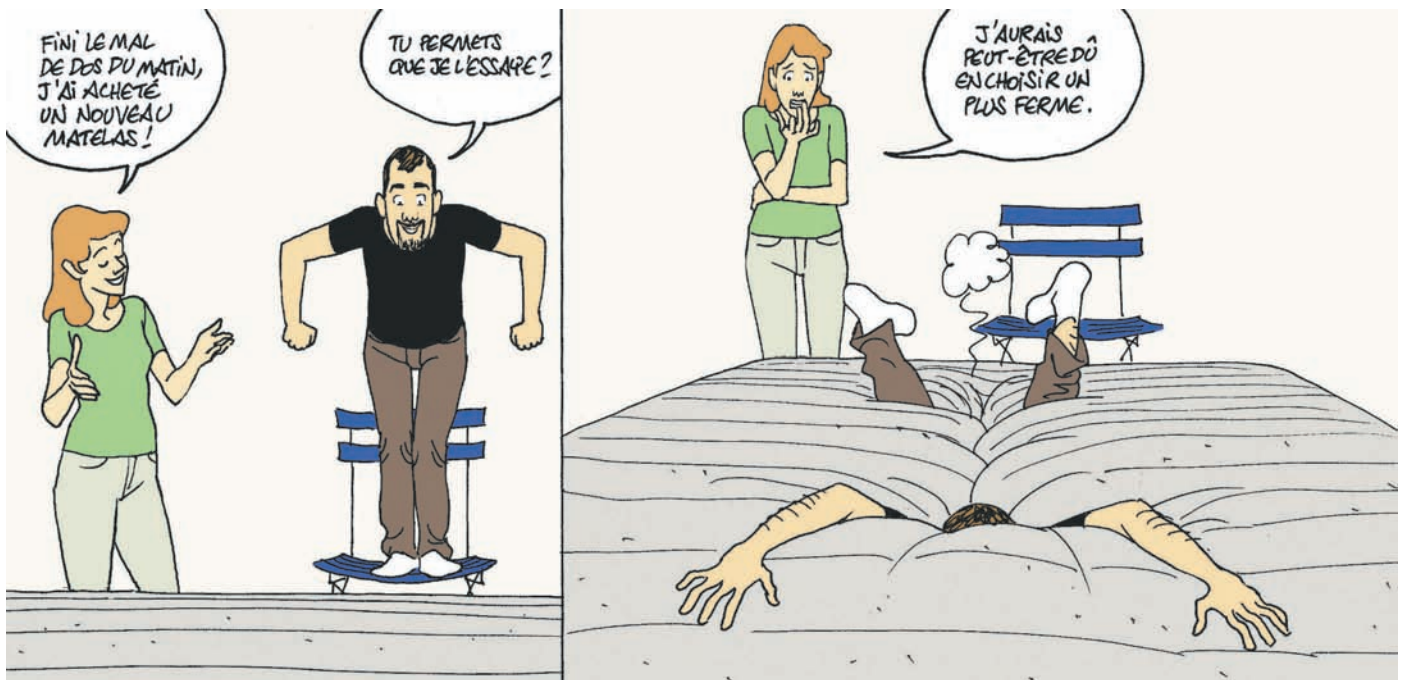
**L'ado.** Les hormones, en effervescence, le poussent à se coucher plus tard et à faire la grasse matinée.



7 h à 8 h par 24 h

**L'adulte.** À partir de 40 ans, le sommeil lent profond devient plus court et moins stable, avec plus de réveils. Le sommeil nocturne diminue en vieillissant au profit d'une ou plusieurs siestes.

# Les solutions alternatives



**Soigner son alimentation et sa chambre prépare à un gros dodo. Si malgré ça, le sommeil est difficile, il n'est pas idiot de s'interroger sur sa santé, son environnement...**

**S**i l'on peut agir sur la qualité de nos nuits, il faut aussi savoir «écouter» son sommeil qui nous révèle bien des choses. «*Le mauvais sommeil est un indicateur de perturbations importantes au niveau global*, explique la naturopathe Carole Prost. *Il agit comme une sonnette d'alarme, signifie qu'il y a quelque chose à changer, soit du côté de l'alimentation, qui joue un rôle prépondérant dans la qualité du sommeil, soit dans le terrain de la personne, dans son hygiène de vie, son stress... La remise en question est nécessaire et peut se faire petit à petit.*» Côté alimentation, on observe que les problèmes de surcharge de l'organisme auront une incidence sur la sphère hépatique en provoquant des réveils la nuit. On vérifie donc toujours l'état du foie en cas d'insomnies entre 1 h et 3 h du matin, heure du travail d'élimination, de détoxination et de régénération de l'organe. Sachant que la digestion dure entre 2 h 30 et 3 h, et qu'un jeûne nocturne de

12 h est souhaitable pour l'organisme, il est préférable de manger avant 20 h pour un coucher vers 23 h. Le repas idéal? Frugal! «*Il faut éviter les grandes quantités de sucres, rapides ou lents, les matières grasses, les surcharges protéiques et prendre un repas léger inspiré de ce que mangeaient les anciens.*» Une salade verte ou des crudités, avant ou après, pour les frileux, un potage avec pommes de terre, céréales ou châtaignes, fromage ou dessert comme une compote à la cannelle et au gingembre pour réchauffer. Haro sur le grignotage devant la télé. «*Une catastrophe pour le sommeil!*» Il vous faudra désormais choisir entre le sommeil et le chocolat aux vertus apaisantes mais qui engorge le foie !

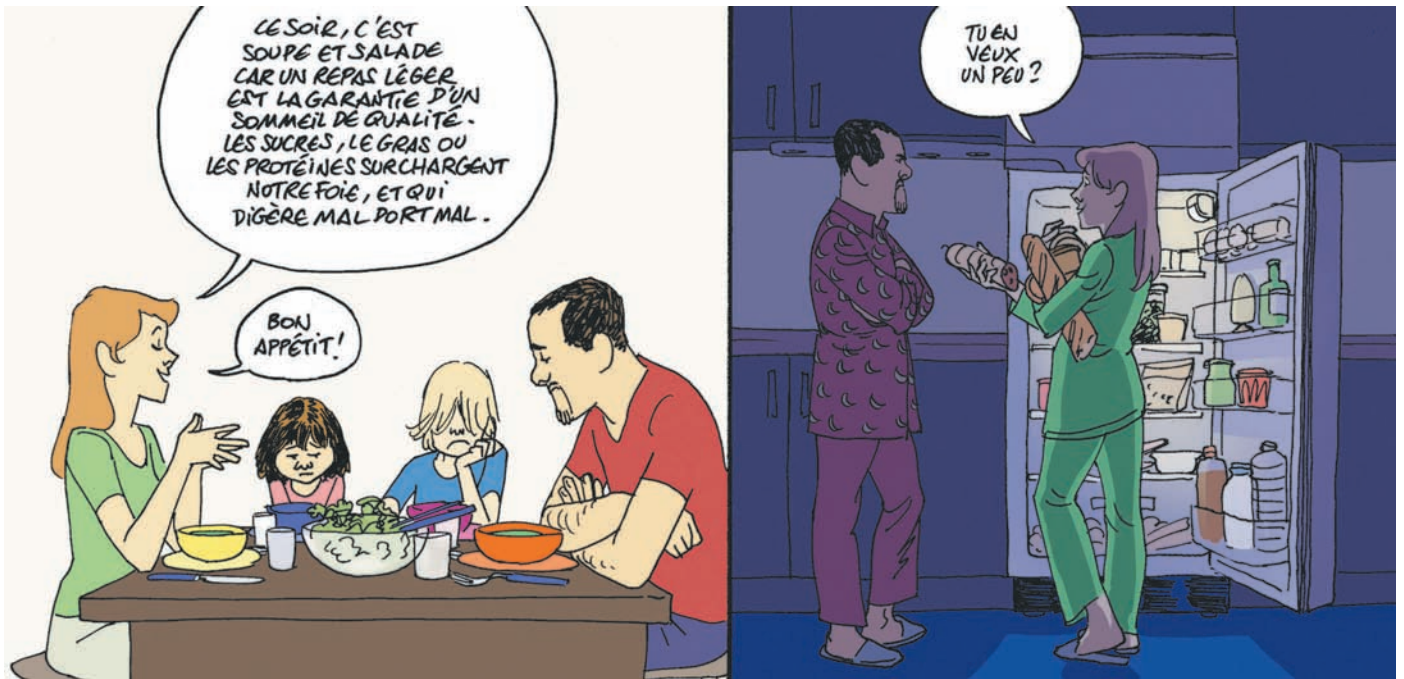
## Tilleul ou camomille

En revanche, la tisane aux plantes sédatives est à boire sans modération. «*On peut même associer des plantes aux vertus séda-*

*tives et à l'action hépatique, comme la mélisse et la gentiane. De nombreuses plantes qui aident à dormir existent (tilleul, passiflore, valériane, aubépine, camomille...), il faut juste trouver celle qui vous convient, en essayant une à la fois, régulièrement sur une période d'au moins quinze jours.*» Si la difficulté de sommeil se situe au niveau de l'endormissement, à cause du cerveau qui mouline trop, il faut favoriser les activités qui détendent. Bain, bain de pieds, massage, techniques de relaxation, sophrologie, tout est bon, à chacun de trouver sa solution.

## Au lit

Essentiel également pour bien dormir : avoir envie de retrouver sa chambre, son lit tel un nid douillet. On ne s'étendra pas sur les principes de base : une pièce si possible bien insonorisée par du double vitrage, le bruit étant un autre facteur perturbateur



du sommeil, un mobilier plutôt zen, des couleurs et lumières apaisantes, une bonne literie. Les Français en changent tous les quinze ans, les professionnels préconisent tous les dix ans...

Au moment de l'achat, il faut se poser les bonnes questions en privilégiant le respect de l'environnement et de sa santé par le choix des matières et de procédés. Alors, latex ou ressorts ? Plumes ou polyester ? Aujourd'hui, la plupart des matelas en latex vendus sur le marché n'en ont plus que le nom. Il s'agit de latex synthétique issu de produits pétroliers, qui subit de nombreux traitements chimiques au cours de sa fabrication. Si certains fabricants se mettent aujourd'hui à valoriser les paillasses en latex en précisant « sans additifs passifs », c'est-à-dire qui n'émettent pas de composés volatiles organiques, que penser de la composition de tous les autres matelas ? Antifongique, antimoisissure, colorants, fixateurs pour renforcer la capacité d'accrochage, de résistance, ammoniac, produits de charge, la liste précise et complète de ces produits, leurs éventuelles interactions restent encore inconnues. Ne faudrait-il pas plus s'en méfier que de ces pauvres acariens que l'on extermine à coups de traitements biocides dont on ne sait pas s'ils sont inoffensifs ou toxiques ?

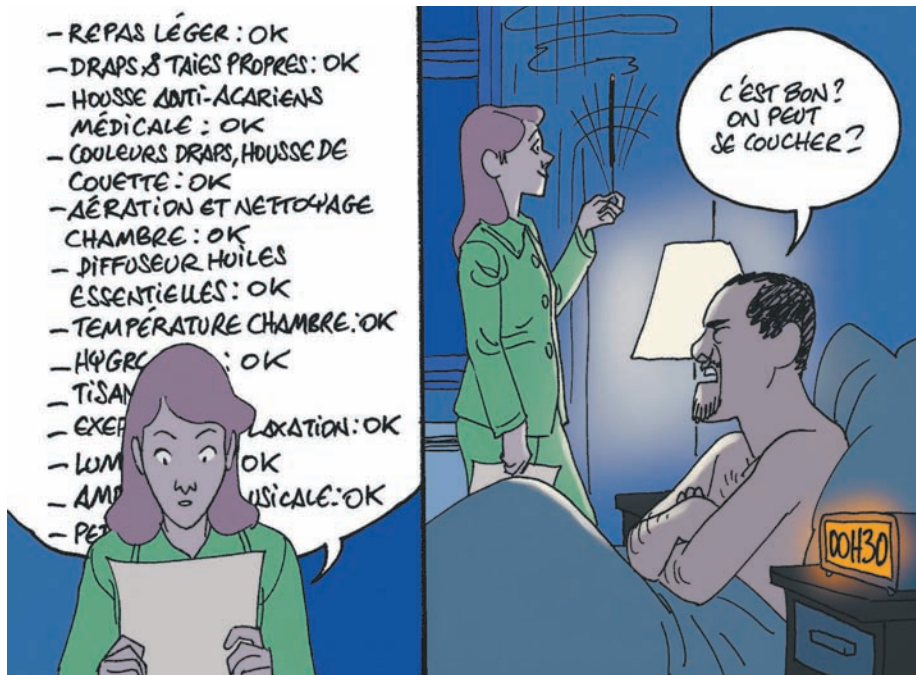
### Acariens

« Si on respecte les mêmes règles d'hygiène, il n'y a pas plus d'acariens dans des oreillers en plumes qu'en polyester, affirme l'allergologue Isabelle Bossé, présidente du Syndicat des allergologues. Il faut savoir que les

tissus traités par des traitements anti-acariens, antifongique, antimoisissure n'ont qu'une durée d'action limitée. Qu'il est dangereux pour les personnes sensibles d'utiliser un traitement acaricide en bombe, qui met trois jours à s'éliminer. Globalement, il faut aérer sa chambre 20 mn par jour, aspirer son

## MÉDECINE LUMINEUSE

- Photothérapie, thérapies cognito-comportementales (TCC) et acupuncture ont démontré leur succès dans le traitement des troubles du sommeil. « Les TCC donnent entre 60 et 70 % de bons résultats et aident à diminuer la consommation des traitements médicamenteux », indique la psychiatre et neurobiologiste Sylvie Royant-Parola. Mais ces solutions ne sont pas encore suffisamment développées en France. La photothérapie a pourtant fait la preuve de son efficacité pour la régularisation des décalages de rythme veille-sommeil et de l'horloge biologique interne. Elle a également un effet antidépresseur (augmentation de la vigilance, de la concentration, humeur plus joyeuse) et est bien utilisée dans le cadre de dépressions saisonnières. Le Dr Royant-Parola met toutefois en garde contre l'utilisation personnelle d'appareils de photothérapie sans avis médical ni prescription d'une durée et d'un horaire d'exposition adaptés. « La lumière risque de perturber le rythme veille-sommeil si elle n'est pas utilisée à bon escient, insiste-t-elle. Il faut également vérifier qu'il n'y a pas de contradiction rétinienne et que la lampe est d'une efficacité suffisante. Aucun label médical n'existe à ce jour pour ce type d'appareil. » Dernier conseil : vérifier que l'appareil délivre bien une lumière d'au moins 2500 lux à 50 cm de distance. « S'exposer au moins trente mn par jour à la lumière naturelle aide à régulariser les rythmes et à renforcer les synchronisateurs », poursuit le médecin. C'est d'une efficacité tout aussi redoutable et gratuit de surcroît ! « La technique de restriction du sommeil que nous proposons aux patients dans le cadre de nos ateliers du sommeil du réseau Morphée donne de bons résultats. On restreint volontairement le temps passé au lit pour le faire coïncider le plus possible avec le temps durant lequel la personne déclare dormir. »
- En acupuncture, les huit méridiens extraordinaires sont les gestionnaires des phases d'éveil et de sommeil. Une piste également pour certains.



matelas avec un aspirateur équipé de filtres HEPA (à haute affinité pour les particules), vérifier que le taux d'hygrométrie soit le plus bas possible et que la température de la chambre ne dépasse pas les 18°C, ce qui empêche la reproduction des acariens. Laver draps, oreillers et couettes à 60°C minimum, les protéines des déjections d'acariens qui provoquent les allergies sont cassées à 58°C. La housse anti-acarien médicale, au tissage

très serré, est une protection mécanique efficace. Pour des raisons d'hygiène et d'allergènes, il est totalement déconseillé de dormir avec un chat ou un chien sur le lit ! »

Une façon plus douce et naturelle de tenir les acariens à distance de notre couche est de vaporiser un mélange à partir des huiles essentielles de citron, lavande, eucalyptus, chrysanthème... Les traitements acaricides « verts » en contiennent tous.



### Plantes de rêve

Dormez tranquille avec les biocoops qui peuvent vous

proposer conseils et produits. Notamment le complexe aux extraits de plantes fraîches Sommeil de Phytofrance qui contient bourgeon d'aubépine, basilic, houblon, marjolaine, mélisse, olivier, oranger bigarade et tilleul. Également chez Phytofrance, du bourgeon de tilleul ; chez Biofloral, l'elixir « détente sommeil relaxation » élaboré à partir de passiflore, d'aubépine, de lavande, houblon et coquelicot qui sont d'excellents sédatifs, et de calendula qui favorise détente et bien-être.

En savoir plus :  
[www.reseau-morphee.org](http://www.reseau-morphee.org)  
[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

### Livres de chevet

- *Les Mécanismes du sommeil : rythmes et pathologies*, Dr Sylvie Royant-Parola, éd. Le Pommier, 8,60 €
- *Comment dormons-nous ?*, Dr Isabelle Arnuf, Delphine Oudiette, éd. Le Pommier, 4,90 €
- *Bien dormir grâce aux plantes*, Jacques Labescat, Sophie Raynaud, éd. Rustica, 14,50 €
- *Bien dormir au naturel*, Jacques Falquet, Bertrand Graz, éd. Sang de la Terre, 11,50 €
- *Bien dormir, enfin*, Marie-France Muller, éd. Jouvence, 4,90 €
- *Insomnies*, Patricia Riveccio, éd. La Plage, 7,90 €

## En résumé

### RYTHMES BIOLOGIQUES.

Êtes-vous du matin ou du soir ? Apprenez à connaître vos rythmes pour mieux les respecter.

**ALIMENTATION.** Comme nos grands-parents, dinez d'un repas léger, pas trop tard, sans excès de sucre ni d'alcool. Testez les tisanes sédatives pour trouver celle qui vous convient.

**HYGIÈNE DE VIE.** Aérez votre chambre, battez le matelas, dormez, dans une pièce zen et fraîche.

**LÂCHER-PRISE.** Ne luttez pas contre le sommeil, une des caractéristiques propres aux insomniaques ! Débranchez les réseaux neuronaux du néocortex. Pour faire simple : passez en mode détente.

**THÉRAPIES.** Les thérapies cognitivo-comportementales et l'acupuncture sont utilisées avec succès contre les troubles du sommeil. La photothérapie, peu connue en France, est également efficace pour les dépressions saisonnières, la régularisation de l'horloge biologique et du rythme veille-sommeil. À utiliser sous avis médical.

Prochain dossier  
**Les « laits » végétaux**  
 à découvrir dans  
**consom'action n°56**  
 en biocoops début mars 2011