



Le Sommeil et ses Troubles

Le sommeil est un état naturel de perte de conscience (sans perte de la réception sensitive) du monde extérieur, avec diminution progressive du tonus musculaire.

Le sommeil, associé à la fatigue, est naturellement induit :

- Par l'arrêt de sécrétion d'histamine, neurotransmetteur permettant au cerveau de rester en éveil ;
- Par le cycle nyctéméral lié aux stimuli : durée du jour, baisse de la luminosité (production de mélatonine) et baisse de la température corporelle (due en partie à la tombée de la nuit).

La durée du sommeil est variable selon les individus :

Trois à cinq cycles de sommeil de 90 min, avec cinq phases distinctes par cycle :

- Les quatre premières : sommeil à ondes lentes (SOL), les mesures électriques étant très faibles (EEG) ;
- La cinquième : sommeil paradoxal où vous rêvez.

Pathologies du sommeil en quelques chiffres :

- Somnolence diurne excessive : 8 % de la population,
- 20 à 30 % de la population souffre d'insomnie peu sévère,
- 5 à 15 % souffre d'insomnie sévère,
- 15 à 20 % des adultes utilisent occasionnellement des somnifères, 10 % régulièrement,
- La somnolence diurne et les hypersomnies sont moins bien connues mais peuvent être le signe de dépression chez certains adolescents ; chez les 30-60 ans, 9 % des hommes souffrent du syndrome d'apnée du sommeil, 4 % chez les femmes.

Conséquences

Augmentation des arrêts de travail (31 % contre 19 % chez les bons dormeurs) et des accidents de travail (8 % contre 1 %),

Au moins 8 % des insomnies sont d'origine professionnelles,

20 % des accidents de la route (pays industrialisés) sont attribuables à des endormissements au volant ; un tiers des accidents de la route en France (1^{ère} cause).

Une mauvaise qualité du sommeil amoindrit le système immunitaire, de même que le manque de sommeil est corrélé avec une prédisposition au diabète, l'obésité, l'hypertension artérielle et le risque de maladies cardio-vasculaires.

L'hygiène du sommeil :

- Eviter avant le coucher : les activités stimulantes (sports, activités intellectuelles), la prise de stimulants (caféine, nicotine, alcool), les repas copieux, les siestes trop longues ;
- Maintenir un environnement calme, relaxant et confortable avant le sommeil : lecture, musique, bain chaud, température ambiante à 18°C, humidifier l'atmosphère ;
- Apprendre à reconnaître les signes de fatigue indiquant l'imminence d'un cycle du sommeil et les respecter en ne pas retardant pas l'heure du coucher ;
- Obscurité (resynchronise la mélatonine, hormone du sommeil) ;
- Eteindre son portable ;
- Changer de literie pour gagner une heure de sommeil.

Si malgré tout cela les problèmes d'endormissement ou d'insomnie subsistent, sachez qu'ils sont souvent la conséquence d'un stress ou de tourments dont vous n'avez peut-être pas conscience. Cherchez la source de vos tourments et de votre stress avant que ne s'installe de mauvaises habitudes qui ne seraient pas écologiques pour votre organisme. N'attendez pas de craquer et de céder à la tentation trop simpliste de prendre des somnifères.