

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 nycthéméral 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,

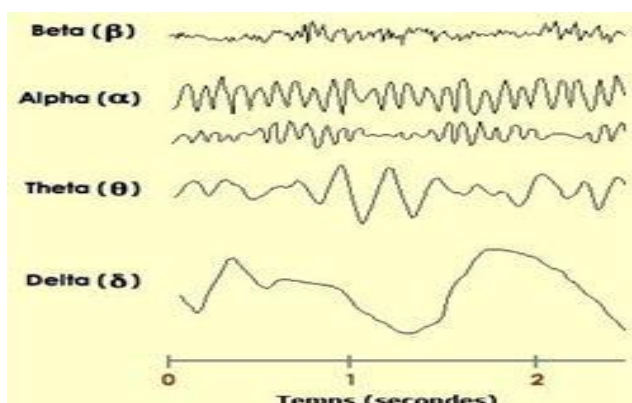
20 % des accidents de la route (pays industrialisés) sont attribuables à des endormissements au volant ; un tiers des accidents de la route en France (1^{ère} cause).

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 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.



L'utilisation de l'électroencéphalographie ou EEG chez l'homme par **Hans Berger, psychiatre allemand, en 1929**, va révolutionner l'univers de la neurophysiologie. Grâce à des électrodes disposées sur le cuir chevelu, les chercheurs enregistrent l'activité électrique du cerveau caractérisée par des ondes.

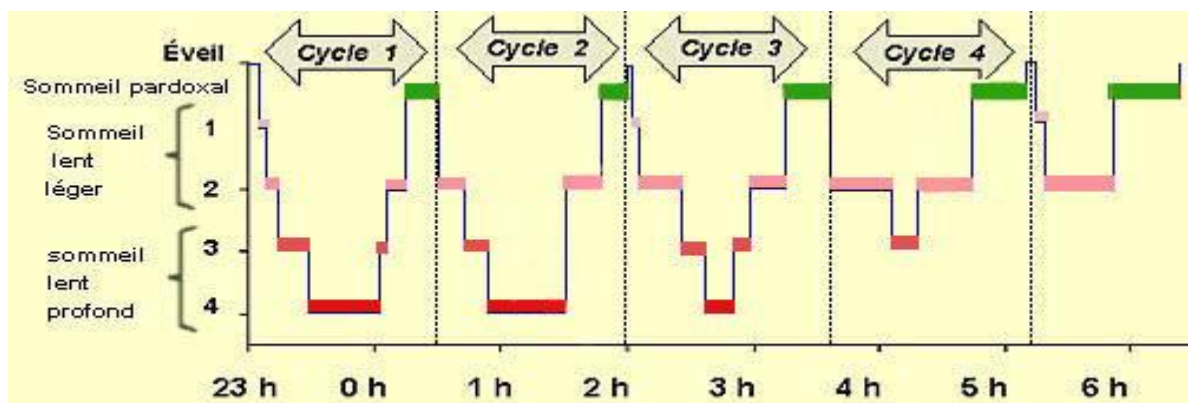
Cette technique a mis au jour des pathologies telles que l'épilepsie et œuvrer à la compréhension du sommeil et de son déroulement dès les années 60.

La nuit, le cerveau suit un schéma précis et répétitif.

Quatre phases se suivent :

1. L'endormissement : Caractérisé par des ONDES ALPHA. Ces vagues suivent un rythme lent. Le cerveau passe en l'espace de dix minutes d'un état d'éveil à celui du sommeil où la conscience est moindre. Mais la vigilance est très présente. Le moindre bruit ou stimulus extérieur peut faire sortir le sujet de son état d'endormissement.
2. Le sommeil léger : S'affiche sur l'électroencéphalogramme sous forme d'ONDES THETA. Beaucoup plus lentes que les précédentes et de haut voltage (grande amplitude).
3. Le sommeil lent léger : Prend le relais sous forme d'ONDES DELTA de grande amplitude.
4. Le sommeil lent profond : Ponctue le cycle.

Chaque cycle dure d'1h30 à 2 heures incluant 4 ou 5 cycles par nuit :



Les cycles « rythmes ultradiens » sont courts alors que « rythmes circadiens » eux fluctuent sur une période d'environ 24 heures.

L'hypnogramme montre que le sommeil lent profond (stades 3 et 4) est plus prononcé en début de nuit.

C'est ce qui explique les grandes vertus de récupération physique associées aux premières heures de sommeil. En fin de nuit, le schéma s'inverse et le sommeil paradoxal généralement associé aux rêves, devient prédominant.

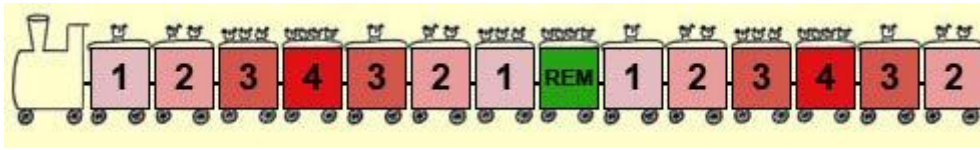
Autre caractéristique frappante de l'hypnogramme :

La présence de cycles récurrents dans la succession des différents stades de sommeil.

Ceux-ci se déroulent un peu comme une vague:

1-2-3-4-3-2-1-REM-1-2-3-4-3-2-1-REM-1-2... etc.

Chaque descente en sommeil profond est suivie d'une remontée qui mène directement à une période de **sommeil paradoxal** (ou REM).



Le « train » d'une nuit de sommeil comprend plusieurs wagons qui s'enchaînent selon un ordre précis pour former 4 ou 5 grands cycles.

- Les stades du sommeil :

Le stade 1 du sommeil lent apparaît quand on s'allonge et ferme les yeux. Quelques brusques contractions musculaires des jambes annoncent alors le relâchement des muscles.

Bien que nos réactions aux stimuli du monde extérieur diminuent, le stade 1 demeure le moment où le dormeur est le plus facile à réveiller.

Aussitôt interrogé sur son état de conscience, celui-ci rapporte habituellement qu'il venait juste de s'endormir ou bien qu'il était en train de s'endormir. Des rêves courts ou des pensées errantes sont aussi souvent rapportés durant ce **stade qui dure généralement de 3 à 12 minutes**.

Le stade 2 du sommeil lent est un sommeil léger. A ce stade 2, il est peu probable qu'une personne réagisse à une lumière ou un bruit. Il est toutefois encore possible de réveiller les dormeurs à ce stade, même si ceux-ci rapportent alors qu'ils dormaient vraiment durant les **10 à 20 minutes** **quedure ce stade** au début de la nuit.

Le stade 3 du sommeil lent marque le passage du sommeil moyennement profond à profond. Durant ce stade qui **dure environ 10 minutes** lors de sa première apparition durant la nuit, les muscles ont encore du tonus et nous sommes très peu réceptifs aux stimuli extérieurs, à moins qu'ils soient très forts ou aient un sens particulier pour nous (la mère qui entend son enfant pleurer ou notre nom par exemple).

Le stade 4 du sommeil lent est le niveau le plus profond du sommeil, là où l'on dort « le plus dur ». La température du cerveau est aussi à son plus bas et la respiration, le rythme cardiaque et la pression sanguine sont ralentis par l'influence du système parasympathique. Durant ce **stade qui dure environ 35 à 40 minutes** chez l'adulte, les muscles ont toujours leurs tonus et des mouvements des bras, des jambes et du torse sont possibles. C'est le stade où le sommeil est le plus réparateur pour le corps et où il est le plus difficile de réveiller le dormeur. C'est également durant ce stade que l'on peut observer les épisodes de somnambulisme et de terreur nocturne chez les enfants.

Le stress

Vous vous dites :

Après une semaine de travail ordinaire, il y a des moments où je me sens tellement exaspéré que je me dis que la vie ne mérite pas autant d'effort, Au travail je m'interroge sur mes capacités, Je ne me sens pas tranquille, Je manque de repos, Je me sens tendu, Quand des problèmes apparaissent, j'ai un sentiment de panique ou de perte de confiance, J'ai tendance à m'inquiéter, Je me suis trouvé durant une durée assez longue, dans un état de mélancolie sans raison apparente, Même pendant les vacances je pense beaucoup à mes problèmes au travail.

Physiquement, vous :

avez des difficultés pour vous endormir, avez souvent des maux de tête, vous sentez fatigué, manquez de désir sexuel, avez des sensations de picotements dans les membres, du mal à vous lever le matin, avez des étourdissements.

Il est tant de rétablir votre paix intérieure en sachant mieux protéger votre santé.

Les sources de stress sont multiples :

Situations nouvelle bouleversant votre quotidien, Surcharge de travail, délais, urgence, pression hiérarchique, Ambiguïté des rôles et des responsabilités professionnelles, Conflits ou isolement dans votre fonction, Pression des résultats, Prise de parole en public, Environnement bruyant, Culpabilité d'être si disponible à votre famille, L'usage des Technologies d'information et de communication, peuvent être autant source de motivation que d'agression. Le dosage entre l'écrit et l'oral n'est pas maîtrisé. Vie privée et vie professionnelle s'entremêlent et vous paraissent mal équilibrée.

Manque de dialogue et relations déshumanisées au travail.

Les trois phases du stress :

- **Phase d'alarme**
Accélération du rythme cardiaque, chute de tension et de tonus musculaire, troubles digestifs, maux de tête, difficulté de récupération pendant le sommeil...
A ce stade vous faites encore face.
- **Phase de résistance**
L'individu s'adapte encore mais les réserves d'énergie baissent et l'organisme ne parvient plus à récupérer. Plus d'émotivité. A ce stade la personne se met en danger.
- **Phase d'épuisement**
Le stress devient chronique. Surviennent alors des pathologies fonctionnelles, organiques et psychologiques :
Usure prématurée du système cardio-vasculaire,
Baisse des défenses immunitaires et porte d'entrée à toutes les maladies,
Consommation d'alcool, de tranquillisants et autres somnifère,
Mal de vivre, voire perte de l'envie de vivre et des pleurs, absence de projets ou de projection dans l'avenir.
A ce stade vous sentez contre-productif pour vous-même et votre activité professionnelle.

**Avant que le stress ne s'installe, managez le !
N'attendez pas l'épuisement, consultez.**

Comment agir ?

- Augmentez votre niveau de résistance au stress,
- Supprimez, si possible, le facteur principal de stress,
- Pratiquez une activité physique,
- Pratiquez la sophrologie agissant sur les processus cognitifs,
- Utilisez mieux votre respiration, favorisez votre détente musculaire.