

santé

Un bon sommeil... sans médicament

Mal dormir, signe des temps? Pourtant, on n'a jamais eu à notre disposition un éventail aussi large d'aides en tout genre pour en finir avec l'insomnie.

Par M.-C. Deprund, M.-C. de la Roche, C. Abdesselam, A. Tartarat, F. Rigal et B. Transon-Capone

« L'insomnie est la première cause de consultation en France », rappelle le Pr Frédéric Roche, responsable du centre Visas du CHU de Saint-Etienne, spécialisé dans les troubles du sommeil. Et les Français sont bien trop nombreux à avoir recours aux médicaments pour dormir (hypnotiques), qui induisent des effets secondaires désastreux lorsqu'ils sont consommés au long cours (dépendance, troubles de la mémoire, aggravation des veilles). Retrouver le sommeil c'est d'abord connaître les raisons de l'insomnie et prendre un traitement ciblé. Suivez le guide.

Je suis stressée

Angoisse et anxiété sont les premiers responsables de vos nuits blanches. Vous avez des soucis financiers ou sentimentaux, subi un accident, une agression physique ou morale... Les difficultés d'endormissement, les ruminations, les rêves inquiets, voire les cauchemars, peuvent hanter vos nuits.

CE QUE JE PEUX FAIRE Afin de vous endormir plus facilement, « fermez d'abord la porte de l'éveil », affirme le Pr Hervé Vespignani, chef de service de l'unité du sommeil et de la vigilance diurne au CHRU de Nancy. En clair, aménagez une chambre calme, sans lumière perturbante. Si vous traversez une période difficile, envisagez une psychothérapie de soutien. Côté médicaments, « on ne prescrit jamais d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs en première intention, précise le professeur. Et si nous y avons recours, c'est pour une durée limitée. »

La nuit, je bouge de façon incontrôlée

Dès que vous êtes immobile, donc particulièrement quand vous êtes au lit, vous sentez une irrépressible envie de bouger (le syndrome des jambes sans repos en est un exemple). En fait, ce sont vos muscles qui sont trop excitables.

CE QUE JE PEUX FAIRE Faites réviser votre traitement au long cours en cas de diabète, in-

2 EXERCICES POUR MIEUX S'ENDORMIR

Avec l'aide de Michèle Freud, sophrologue et auteure de « Se réconcilier avec le sommeil », éd. Albin Michel, 18 €. Mobilisez vos cinq sens Imaginez les paysages de vos vacances et retrouvez tous les éléments de la nature. Imprégnez-vous de ces images en y associant la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher. Attardez-vous

dans cet environnement propice à la détente. Imaginez votre corps et votre mental s'en imprégner et se détendre de plus en plus. Apprenez la respiration ventrale

Une bonne oxygénation est indispensable si l'on veut un sommeil de qualité. Posez la main sur votre abdomen, sentez le ventre s'abaisser et se soulever au rythme de votre respiration, sans forcer sur les abdos. Expirez plus longuement et plus lentement que lorsque vous inspirez.

Un ficus dans la chambre ?

Vous ne voulez pas dormir en compagnie d'une plante verte, à cause du CO₂ qu'elle rejette? Pas d'inquiétude. Le dioxyde de carbone qu'expire un yucca ou un ficus la nuit est bien inférieur à celui émis par votre compagnon, ou même votre chat s'il dort avec vous!





5 idées
reçues sur le
sommeil sur
femme
actuelle.fr

Test

Quelle insomniaque êtes-vous ?

En cinq questions, faites le tour du cadran de vos insomnies.

1 SI VOUS ÉTIEZ UN ANIMAL, VOUS SERIEZ

- A. Un ours: vous ne rêvez que d'hiberner.
- B. Un coq: sur le qui-vive aux premières lueurs du jour, voire avant.
- C. Miss Piggy: vous ronflez et on ne se prive pas de vous le faire remarquer.

2 LE TITRE DE VOS NUITS POURRAIT ÊTRE

- A. *La peau de chagrin*: votre sommeil est haché menu, et vos nuits jamais réparatrices.
- B. *Le festin de Babette*: souvent vous vous relevez en pleine nuit pour grignoter.
- C. *Un combat de trop*: vous transpirez, suffoquez, et vous débâtez avec la couette...

3 LE TRAIN DU SOMMEIL, VOUS ÊTES DU GENRE À :

- A. Faire des arrêts en gare: vous tombez de sommeil... mais à 3 ou 4 h du matin vous aurez les yeux grands ouverts.
- B. Le rater: choses à faire en retard, soucis... Ça tourne et retourne dans votre tête.

- C. Voyager seule: votre conjoint fait « wagon » à part, vos jambes ne restent pas en place.

4 LA COULEUR DE VOS INSOMNIES

- A. Noir c'est noir: vous ressassez le passé et ne voyez jamais la sortie du tunnel.
- B. Rouge warning: vous avez tendance à voir péril en la demeure et à anticiper le pire.
- C. Blouse blanche: c'est

peut-être hormonal, circulatoire... ? Vous devriez faire des analyses.

5 LE RÉVEIL SONNE

- A. Non, pas ça: vous lui donnez une claquette et vous réfugiez sous la couette.
- B. Stress: c'est reparti pour une journée, et il va falloir tenir sur vos nerfs!
- C. Vous avez l'impression d'avoir couru un marathon, vous êtes encore plus fatiguée que la veille.

Vous avez un maximum de **A**
C'est la déprime! Nuit blanche ou non réparatrice, réveil nocturne, en particulier dans la seconde moitié de la nuit, période clé du sommeil paradoxal, sont souvent synonymes d'un épisode dépressif. L'important est alors d'identifier le problème, et de traiter l'insomnie à sa source.

Vous avez un maximum de **B**
L'anxiété mine votre sommeil. Les mécanismes qui sous-tendent l'anxiété et l'éveil sont de même nature. L'incapacité à « arrêter la machine » relance le système de veille. Phyto, homéo peuvent aider à remettre ses pendules à l'heure. Mais parfois, il faudra prendre des anxiolytiques.

Vous avez un maximum de **C**
Vos nuits sont symptomatiques. Ronflements, transpiration, agitation, jambes sans repos... vos insomnies peuvent avoir une cause organique. Tous ces symptômes doivent vous amener à consulter pour vérifier qu'il n'y ait pas une origine organique, une pathologie sous-jacente.





santé

suite →

suffisance rénale, dépression. Vos médicaments sont peut-être à l'origine de ce trouble. Vérifiez également votre taux de fer, les femmes en manquent fréquemment, surtout celles qui ont des règles abondantes. En cas de carence, le médecin vous prescrira une supplémentation, car le fer agit sur la sécrétion de la dopamine, qui permet le contrôle de la motricité. Sinon, il existe aussi des médicaments spécifiques, les agonistes dopaminergiques, très efficaces.

Je suis décalée

Vous avez perdu le rythme veille-sommeil après un voyage lointain, un travail de nuit, de mauvaises habitudes. Et votre organisme est « calé » sur des phases de sommeil non réparatrices. **CE QUE JE PEUX FAIRE** Pour vous synchroniser, couchez-vous (et levez-vous !) à une heure normale (avant minuit), et toujours la même. Vous référez vos nuits en prenant de la mélatonine, l'hormone qui déclenche le sommeil, en préparation sur ordonnance.

Je souffre de troubles hormonaux

La production d'œstrogène et de progestérone a un lien direct avec le sommeil. Que ces hormones viennent à manquer (avant et pendant la ménopause) et le sommeil peut se morceler. **CE QUE JE PEUX FAIRE** Si vous êtes sujette à



DEUX TISANES HOME MADE

Faites préparer le mélange qui vous correspond en herboristerie, et laissez-le infuser 5 min, en comptant une cuillerée à café de ces plantes par tasse. Filtrez-le avant de boire. La formule anti-insomnie : 40 g de serpolet (sommités fleuries), 30 g de fleurs de tilleul, 30 g de fleurs de passiflore et 10 g de feuilles de mélisse. En période de préménopause : 25 g d'achillée millefeuille (sommités fleuries), 25 g d'alchémille (partie aérienne), 25 g de fleurs de passiflore, 25 g de feuilles de sauge, et enfin 25 g de feuilles de noisetier.

MON ASSIETTE SPÉCIAL DODO

Privilégiez les glucides lents qui permettent à l'organisme de fabriquer une hormone essentielle au sommeil : la sérotonine. Pour cela, mangez des pâtes, du pain, du riz... Les féculents ont aussi l'avantage d'éviter le petit creux qui nous réveille au milieu de la nuit ! Favorisez les vitamines B, présentes dans les fruits et les légumes verts à feuilles, le poisson et les céréales complètes : elles participent à l'équilibre du système nerveux, donc à la détente nécessaire à l'endormissement. Le magnésium (contenu dans le chocolat) et le calcium (dans les produits laitiers) ont eux aussi une action calmante.

des bouffées de chaleur, vous aurez du mal à retrouver spontanément des nuits sereines. « Voilà une bonne indication pour le traitement substitutif de la ménopause : parlez-en à votre gynécologue », conseille le Pr Vespignani.

Je crois que je fais des apnées du sommeil

Quand vous dormez, vous arrêtez de respirer quelques secondes, de façon régulière. Le matin, vous vous sentez épuisée, et dans la journée, vous êtes somnolente, car votre sommeil est affecté. Attention ! Ce trouble augmente le risque d'infarctus et de problèmes cardiaques. Si vous ronflez ou si vous êtes en surpoids, le diagnostic risque de se confirmer.

CE QUE JE PEUX FAIRE Consultez votre généraliste. Il vous orientera vers un centre du sommeil. Là, on enregistrera votre sommeil pendant une nuit pour confirmer vos « pauses » respiratoires. Il existe des solutions : un appareil à pression positive, ou une gouttière à poser, la nuit, sur les mâchoires (comme un appareil dentaire). Il tire la langue vers l'avant, ce qui permet à l'air inspiré de mieux circuler.

Je mange plutôt gras

Les graisses diminuent la qualité du sommeil. D'abord parce qu'elles sont lourdes à digérer, mais aussi parce qu'elles stimulent la production d'une hormone, l'oxerine, qui joue un rôle dans le maintien à l'état de veille.

CE QUE JE PEUX FAIRE Mangez léger le soir, et surtout, bannissez la viande au dîner. Optez pour un repas végétarien, composé de céréales et de légumes cuits à la vapeur ou d'une bonne soupe. Pour ce qui concerne les fromages, préférez-les allégés, tout comme les yaourts, ou buvez un verre de lait demi-écrémé. Il contient du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, qui favorise le sommeil. ■

Top 3 Pour vous aider à dormir



1

Ce best-seller de l'homéopathe régule le stress en journée et favorise le sommeil la nuit. 8,92 € en pharmacie, Boiron.



2

Rescue Night Spray de Fleurs de Bach original, 19,53 €, en pharmacie, parapharmacie et magasins diététiques.



3

Des extraits de plantes aux vertus apaisantes et relaxantes. Elusanes sommeil de naturactive, 12 €, en pharmacie.



La couverture chauffante aide à dormir !

Allumez-la une demi-heure avant de vous coucher, puis éteignez-la une fois au lit. La chaleur facilite l'endormissement. Profitez-en pour baisser le chauffage et garder votre chambre à 17/19°C, la température idéale.



Côté lit

Bien choisir sa literie

La règle, c'est de changer de matelas tous les dix ans, car il s'use et se salit.

Choisissez-le de mi-ferme à très ferme, en fonction de votre poids. Quant au sommier, privilégiez les lattes: elles permettent à l'air de circuler, favorisant ainsi l'évacuation de la transpiration stockée dans le matelas.



Le réveil des matins doux

Simulateur d'aube « Lumie 30 », Nature & Découvertes, 99 €.



L'oreiller tout confort

Ses fibres en Dacron, indiquées pour les personnes allergiques, offrent un bon maintien. Dodo Longlife, 25 €.



Notre experte

Joëlle Adrien
neurobiologiste
et directrice de recherche à l'Inserm*.

« Pas égaux devant le sommeil »

Le sommeil représente un tiers à un quart de notre vie : à 60 ans nous avons passé quinze ans dans les bras de Morphée. Le point avec le Pr Joëlle Adrien, auteure de « Mieux dormir et vaincre l'insomnie », éd. Larousse, 12,90 €.

Est-ce qu'on a tous besoin du même nombre d'heures de sommeil ?

Non, on naît avec un besoin de sommeil déterminé. En moyenne entre 7 et 8 heures à l'âge adulte. Mais nous ne sommes pas égaux devant le sommeil: il y a les courts dormeurs et les longs dormeurs. Les premiers se satisfont de 6 heures ou moins, les seconds ont besoin de 9 heures. Attention à dissocier fatigue et sommeil. On se dit: je suis épuisé, je vais me coucher. Mais la fatigue ne se dissipe pas forcément en dormant. Le repos, la relaxation vous détendront. Bien mieux que se mettre au lit sans pouvoir s'endormir.

Est-on plus las en hiver qu'en été ?

Oui. Car la lumière réduit la fatigue. De plus, la qualité du sommeil est bien meilleure lorsqu'on s'expose à la lumière durant la journée. C'est pourquoi notre horloge biologique fonctionne mieux en été. Nous encourageons donc les gens à sortir dans la journée, surtout au creux de l'hiver. Dans les pays nordiques, des cafés sont équipés de lampes offrant un éclairage blanc très fort qui imite la lumière naturelle. Cela remet l'horloge biologique à l'heure.

Y a-t-il des périodes où l'on a plus de difficultés à trouver le sommeil ?

A chaque changement hormonal. A la ménopause, par exemple, les femmes ont davantage de troubles du sommeil. Le grand chambardement hormonal des ados n'est pas non plus sans conséquences sur leur horloge biologique. Ce dérèglement se traduit par un retard de l'heure naturelle d'endormissement. Un phénomène renforcé par l'utilisation d'ordinateurs et de tablettes.

* Institut national de la santé et de la recherche médicale.