



Billet santé du mois présenté par Anne-France



17 mars

Journée mondiale du sommeil

Un bon sommeil est une clé essentielle pour une bonne santé. Le négliger, c'est s'exposer non seulement à une fatigue chronique mais aussi à des risques élevés de surpoids, d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires, de troubles de l'humeur, de dépression, tout comme au vieillissement cellulaire accéléré¹.

Quelques chiffres :

« Près du tiers de la population se plaint d'un trouble du sommeil, et particulièrement d'insomnie, mais seules 20 % de ces personnes sont correctement prises en charge. L'insatisfaction par rapport à la qualité du sommeil (difficulté à le trouver et difficulté à le maintenir) s'aggrave avec l'âge, atteignant la moitié des personnes après 65 ans »². Les femmes sont plus touchées que les hommes par l'insomnie et particulièrement après la ménopause.

Quelques explications sur le sommeil, sa régulation hormonale, ses cycles³ :

Le sommeil se divise en différents cycles de 90 min environ, eux-mêmes composés de plusieurs phases : endormissement, sommeil léger, sommeil lent profond, sommeil profond et sommeil paradoxal. On considère que quatre cycles sont suffisants pour récupérer, soit 6h de sommeil. Toutefois, il existe des variations individuelles : il y a des petits dormeurs et des grands dormeurs. Par ailleurs, les besoins de sommeil varient en fonction des âges : les nourrissons, les adolescents, les adultes et les personnes âgées n'ont pas les mêmes besoins.

¹ « <http://www.sante-et-nutrition.com/nutrition-et-sommeil/> »

² Source : ISP-WIV enquête de santé par interview 2013, John Van der Heyden, Rana Charafeddine (éd.)
877 pages, (tableau 49 pp 840-841)

³ <http://www.sante-et-nutrition.com/nutrition-et-sommeil/>

Des composés chimiques (appelés des neuromédiateurs) libérés par nos neurones régulent notre rythme sommeil/veille. Parmi ces neuromédiateurs, la dopamine et noradrénaline, sécrétées essentiellement en première partie de journée, sont à l'origine de l'éveil, de la motivation et de l'entrain matinal ; tandis que la sérotonine et mélatonine, sécrétées principalement en soirée et au cours de la nuit, sont responsables de l'apaisement et de la régulation du sommeil.

Quelques petits conseils :

- Allez vous coucher dans les 7 minutes qui suivent les signaux de fatigue que votre corps vous envoie : assoupissement, envie de s'endormir, sensation de grain de sable dans les yeux ; sinon il vous faudra attendre le train suivant.
- Aérez votre chambre au moins 10 minutes chaque jour et réglez la température sur 17° maximum.
- Fuyez les tablettes et écrans d'ordinateurs en soirée (la lumière bleue émise par ces appareils stimule trop le cerveau et retarde l'endormissement) et plus encore une fois que vous avez gagné votre lit.
- Postposez le coucher une heure après le sport et évitez les bains chauds et les repas trop riches en graisses le soir : ces trois facteurs augmentent la température corporelle ; or celle-ci doit diminuer pour que le sommeil survienne.
- Évitez la caféine en seconde partie de journée, le tabac et l'alcool. Chez les personnes présentant des troubles du sommeil, la consommation de protéines animales doit être prédominante le matin et à midi et moindre le soir.
- Si vous souffrez de troubles du sommeil, et/ou de somnolence diurne, parlez-en à votre médecin qui saura vous conseiller. Il identifiera avec vous les causes de ce sommeil perturbé.

Nb : certaines conséquences de la somnolence diurne ne doivent pas être sous-estimées : prendre le volant, par exemple, après une nuit blanche (24h cumulées d'éveil) équivaut à conduire avec 1g/L d'alcool dans le sang⁴. Les tranquillisants et somnifères ne sont pas des solutions à envisager sur le long terme car ils ne feront qu'envenimer la situation et peuvent engendrer une dépendance.

Pour en savoir plus

La santé de l'homme,

numéro 388, mars-avril 2007, Dossier « Eduquer au sommeil », pp 14 à 55.

Brochure de l'INPES :

« Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil, c'est la santé » téléchargeable gratuitement sur le site de l'INPES :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/actus2015/018-journee-sommeil.asp>

Archives des journées du sommeil consultables sur le site de l'INSV

(Institut national du sommeil et de la vigilance) :

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/la-journee-du-sommeil>

Sur le sommeil et l'alimentation :

<http://www.sante-et-nutrition.com/nutrition-et-sommeil/>

Télé et ordinateur : les faux amis du sommeil :

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/tout-savoir-sur-le-sommeil>

Des tests pour faire le point sur votre sommeil et savoir quand consulter un médecin :

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/mon-sommeil-en-pratique#Prat-02>

⁴ Brochure de l'INPES : « Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil, c'est la santé » téléchargeable gratuitement sur le site de l'INPES <http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/actus2015/018-journee-sommeil.asp>