Une bonne nuit
de sommeil
Entretenez votre
capital santé !
www.ml.be
santé

Contenu

Introduction **3**

Zoom sur le sommeil **4**
Quelle est l'importance d'une bonne nuit de sommeil ? 4
Qu'est-ce qu'un sommeil normal ? 4
Mon besoin de sommeil 5
Mes habitudes de sommeil changent-elles en vieillissant ? 5

Insomnie, somnolence et dette de sommeil **6**
Qu'est-ce que l'insomnie ? 6
Qu'est-ce que la somnolence ? 7
Qu'est-ce que la dette de sommeil ? 7

L'insomnie **8**
Les causes de l'insomnie 8
Comment traiter l'insomnie ? 9

Conseils en matière de sommeil **10**
Habitudes en matière de sommeil 10
Environnement de sommeil 11
Effort et détente 12
Manger et boire 12
Journal du sommeil 13
Somnifères 13

Centres spécialisés **14**
Relaxation 14
Thérapie comportementale cognitive – thérapie du sommeil 14
Centre de sommeil 14

Plus d'informations **15**

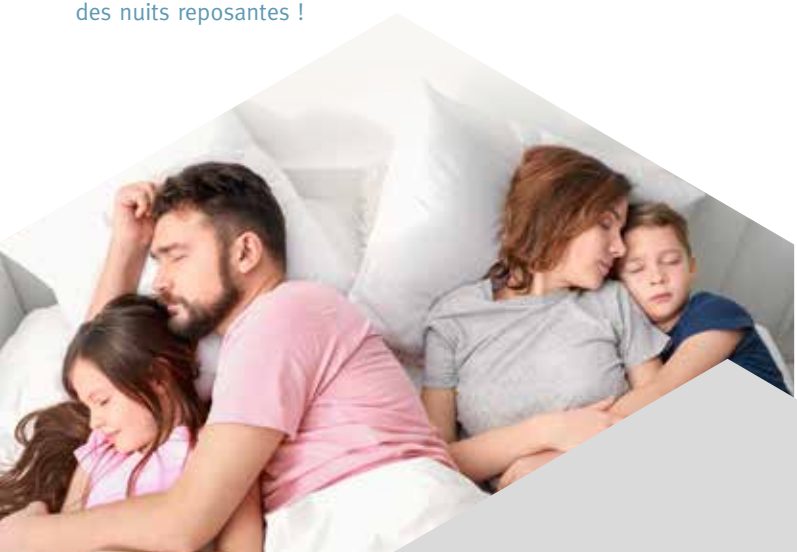
Introduction

Le sommeil occupe en moyenne un tiers de notre vie et semble être la chose la plus naturelle au monde. Pourtant, ce n'est pas le cas pour tout le monde et plus d'un tiers de la population belge souffre de troubles du sommeil, comme l'insomnie, les ronflements ou l'apnée du sommeil. Les nuits d'insomnie sont source d'un sentiment de fatigue tout au long de la journée et d'une mauvaise humeur.

Se réveiller reposé et débuter la journée après avoir fait le plein d'énergie ne doivent pas être un rêve. Une bonne hygiène de vie peut grandement contribuer à remédier aux problèmes de sommeil.

Vous ne pouvez pas apprendre à dormir, mais bien apprendre à vous détendre. Et il s'agit justement de cela, car le sommeil est une forme plus profonde de repos qui survient spontanément après la détente.

Vous passez de mauvaises nuits ? Cette brochure vous apportera des informations et des conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil. Nous vous souhaitons d'ores et déjà des nuits reposantes !



Zoom sur le sommeil

Quelle est l'importance d'une bonne nuit de sommeil ?

Tout le monde a déjà été de mauvaise humeur par manque de sommeil mais si les problèmes de sommeil se prolongent, ils peuvent avoir des conséquences négatives à long terme : vous serez plus rapidement épuisé après un effort physique, votre mémoire vous jouera des tours, vous serez plus sensible aux affections physiques et mentales, etc. C'est logique puisque le sommeil est garant de la réparation physique et mentale après les activités de la journée et procure l'énergie nécessaire pour le lendemain.

Le sommeil influence la température corporelle, les rythmes cardiaque et respiratoire, la tension, la contraction des muscles et la sécrétion des hormones. Le système immunitaire a aussi besoin de sommeil, dont le manque baisse ses fonctions et le rend moins efficace.

Qu'est-ce qu'un sommeil normal ?

Un sommeil normal est constitué de deux types de sommeil qui alternent en continu : le sommeil paradoxal et le sommeil non paradoxal.

La première phase est le **sommeil non paradoxal** lors de laquelle des cycles de sommeil profond et léger se succèdent. Lors du passage d'un sommeil profond à un sommeil léger, vous pouvez parfois vous réveiller brièvement, une micro-interruption de sommeil. En général, elle ne dure que quelques secondes et vous ne vous en rendez pas compte. Les personnes atteintes de troubles du sommeil peuvent développer une hypersensibilité à ces micro-interruptions, ce qui les sortira complètement du sommeil trop tôt.

La phase de sommeil non paradoxal est suivie de la phase de **sommeil paradoxal**, également appelé le sommeil des rêves. REM signifie *rapid eye movement* parce que, lors de cette phase, les yeux effectuent des mouvements rapides derrière les paupières fermées. Le cerveau est très actif et fait le grand ménage dans la tête.

Les heures avant minuit comptent-elles double ?

Les quatre premières heures de sommeil sont primordiales, car c'est la période où le sommeil est profond et de très bonne qualité. La fin du sommeil est principalement caractérisée par le sommeil plus léger et le sommeil des rêves.

Mon besoin de sommeil

Le besoin de sommeil **varie en fonction de la personne** et de l'activité physique de la journée. Les adultes dorment en moyenne 7,5 heures par nuit. Certaines personnes n'ont besoin de que 6 heures, tandis que d'autres doivent accumuler 9 à 10 heures de sommeil par nuit.

La moyenne du sommeil nécessaire par âge

14-17 ans	8-10 heures
18-25 ans	7-9 heures
26-64 ans	7-9 heures
65+	7-8 heures

Mes habitudes de sommeil changent-elles en vieillissant ?

L'âge ne change pas grand-chose à la durée du sommeil, mais la réduction de l'activité entraîne une baisse du besoin de sommeil. Par ailleurs, le sommeil se modifie : il faut plus de temps avant d'atteindre le sommeil, la quantité de sommeil profond diminue et on se réveille plus facilement. Enfin, les personnes âgées prennent souvent des médicaments qui peuvent influer sur leur sommeil.

Insomnie, somnolence et dette de sommeil

Qu'est-ce que l'insomnie ?

L'insomnie perturbe le sommeil. Elle se fait ressentir tout au long de la journée à travers la fatigue, la torpeur, des picotements, des vertiges et une moins bonne concentration.

Vous avez du mal à vous endormir (plus de 30 minutes sont nécessaires), votre sommeil n'est pas bon (vous vous réveillez souvent pendant la nuit) ou vous vous réveillez très tôt le matin et êtes incapable de vous rendormir.

L'insomnie n'est pas une maladie, mais un symptôme dont il faut trouver l'origine !

Insomnie acquise ou conditionnement

Imaginons que vous alliez vous coucher en craignant de ne pas pouvoir (encore) trouver le sommeil. Cette angoisse génère du stress qui vous empêchera de vous endormir rapidement. Vous entrez alors dans un cercle vicieux.

L'insomnie acquise survient après environ 3 semaines de sommeil perturbé. Vous associez votre lit à un endroit où vous ne trouvez pas le repos. Les activités réservées au soir, comme lire un livre, regarder la télévision et remplir le planning des prochains jours peuvent en être la cause.

Pour briser ce cercle vicieux, il faut réapprendre à se détendre et centrer ses pensées sur un sentiment de plaisir et de repos. Ce n'est pas un hasard si vous vous endormez souvent le matin. Vous avez le sentiment que votre nuit est quand même gâchée et vous cessez de lutter. De ce fait, vous atteignez un niveau de calme suffisant pour vous endormir.

Qu'est-ce que la somnolence ?

La somnolence est un sentiment normal à la fin de la journée, surtout si vous êtes resté(e) éveillé(e) plus longtemps que d'habitude. La somnolence grave survient aux mauvais moments, comme au travail, au volant ou au cours d'activités sociales.

Lorsque la somnolence grave ne disparaît pas grâce au sommeil, cela indique généralement un trouble du cycle éveil-sommeil. Il vaut mieux faire examiner ce phénomène.

Qu'est-ce que la dette de sommeil ?

Le cerveau retient précisément le nombre d'heures durant lesquelles une personne a dormi et le nombre d'heures dont cette personne a encore besoin. Les heures de sommeil manquantes d'une nuit sont additionnées à celles de la nuit précédente. Le cerveau peut effacer cette dette de sommeil en prolongeant la durée du sommeil profond, mais seulement dans une certaine mesure. C'est donc la qualité du sommeil qui importe, et non pas l'addition du nombre d'heures totales de sommeil.

En dormant régulièrement, vous pouvez éviter une dette de sommeil dangereusement élevée. Une personne qui s'acquitte de sa dette de sommeil ressent plus de vitalité, est plus heureuse et ses capacités mentales sont améliorées.

Vous luttez sans cesse pour garder vos yeux ouverts et ne pas faire de sieste, vous baillez sans arrêt, attendez la fin de la journée avec impatience pour vous remettre au lit ou ressentez toujours le besoin de boire du café ? Il s'agit des caractéristiques de la dette de sommeil donc ne les négligez pas.

L'insomnie

Les causes de l'insomnie

Problèmes psychosociaux

Des problèmes psychosociaux (le deuil, des conflits relationnels, le stress, le surmenage, etc.) entraînent souvent des troubles du sommeil. Ces problèmes créent des inquiétudes et empêchent de se détendre et de s'endormir facilement.

Problèmes psychiques

Les problèmes psychiques comme la dépression, les angoisses ou la psychose (affection accompagnée de délires et d'hallucinations) peuvent également être à l'origine de l'insomnie.
Vous avez du mal à vous endormir, vous sortez de multiples fois de votre sommeil, vous vous réveillez trop tôt et êtes pris de sommeil en journée.

Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est un arrêt de la respiration causé par le blocage des voies respiratoires, ce trouble dangereux touche 5 à 10 % de la population adulte. Elle survient plus fréquemment chez les hommes que chez les femmes, ainsi que chez les personnes obèses.

Une personne souffrant d'apnée sera dans un grand état de fatigue en journée et courra le risque de tomber endormie au volant ou pendant son travail. L'apnée du sommeil affecte également le système cardio-vasculaire, entraînant un risque accru de maladies de ce type.

Bien souvent, c'est le partenaire qui remarque que son ou sa conjoint(e) arrête de respirer en dormant. Le diagnostic est posé au cours d'un examen en laboratoire du sommeil et le port d'un masque nasal insufflant de l'air dans les voies respiratoires peut traiter l'apnée du sommeil.

Qu'est-ce que le ronflement ?

Le ronflement est provoqué par la vibration des tissus mous de la bouche et de la gorge, le palais mou et la luette. Les fumeurs, les personnes âgées et les personnes en surpoids ronflent davantage.
Le niveau sonore peut atteindre 95 décibels, ce qui correspond au bruit d'une scieuse !

Impatience des jambes (*restless legs syndrome*)

Certaines personnes se plaignent d'une sensation de fourmillement, de picotement ou de brûlure dans les jambes pendant des périodes de détente. Cette sensation désagréable les pousse à bouger, ce qui la fait disparaître temporairement.

La sensation désagréable survient principalement la nuit et peut, à court terme, créer un manque de sommeil important. Un traitement médicamenteux peut soulager en cas de douleurs sévères.

Médicaments et affections physiques

Certains médicaments provoquent des insomnies. Si vous suivez un traitement médicamenteux et vous souffrez de troubles du sommeil, parcourez la notice avec votre médecin.

Par ailleurs, de nombreuses affections physiques peuvent influencer votre sommeil comme l'asthme, la BPCO, les maladies cardiaques, une glande thyroïde qui travaille trop vite, les bouffées de chaleur pendant la ménopause, etc.

Autres causes

- **La narcolepsie** est une affection caractérisée par le fait que les personnes qui en souffrent peuvent soudainement tomber endormies n'importe où pendant quelques minutes. La narcolepsie est accompagnée de troubles du sommeil durant la nuit et d'une immense somnolence pendant la journée.
- **Un trouble du rythme jour-nuit** peut également influencer négativement le sommeil, comme par exemple un jetlag (changement de fuseau horaire) ou un travail à horaires décalés (peut encore avoir une influence des années plus tard).
- **L'horloge biologique** peut tenir une personne active jusque tard le soir ou la réveiller trop tôt le matin. La luminothérapie peut aider à régler l'horloge biologique.

Comment traiter l'insomnie ?

Les personnes insomniaques ont souvent déjà tout essayé avant de consulter leur médecin. Un accompagnement professionnel peut toutefois se révéler nécessaire pour traiter les causes de l'insomnie.

Si les causes de l'insomnie ne peuvent être clairement expliquées, **un traitement non médicamenteux** peut être envisagé :
- information au sujet du sommeil et de la culture du sommeil (voir p. 4) ;
- conseils en matière de sommeil (voir p. 10) ;
- relaxation, thérapie comportementale cognitive ou réorientation vers des soins adaptés (voir p. 14).

Ce traitement demande beaucoup de temps et de patience. Il faut environ 2 à 3 semaines pour développer un nouveau modèle de sommeil.

Si cette approche non médicamenteuse échoue, le médecin pourrait, dans des cas exceptionnels, prescrire des somnifères (voir p. 13). Ces médicaments sont à prendre sur une courte période. Votre médecin réduira progressivement votre schéma de médication.

Conseils en matière de sommeil

Suivez nos conseils ci-dessous afin d'adapter vos habitudes pour mieux dormir. Il n'existe aucune solution miracle : tout traitement et exercice requièrent temps et persévérance.

Habitudes en matière de sommeil

Éviter de vous tourmenter

Si vous êtes éveillé(e) en soirée ou la nuit, pensez que, dans une certaine mesure, vous pouvez choisir vous-même vos sentiments. Choisissez le confort, profitez de la douceur des draps et de la chaleur du lit. Profitez du fait que vous ne devez rien faire, même si vous pensez rester éveillé(e) toute la nuit. N'y pensez pas et sachez que vous avez dormi plus d'heures que vous ne croyez.

Pensez aux choses pouvant générer du stress en journée plutôt que la nuit. Prenez une demi-heure de temps pour réfléchir aux problèmes de la journée et aux solutions. Posez-les sur papier pour pouvoir y revenir plus tard.

Levez-vous après 20 minutes et faites quelque chose de relaxant

Si vous souffrez d'insomnie depuis longtemps (plus de 3 semaines), levez-vous si vous ne dormez toujours pas après 20 minutes pour faire une activité relaxante pendant une demi-heure. Vous calmerez ainsi votre agitation et vous laisserez place au repos et au confort une fois de retour au lit.

Prévoyez à l'avance ce qui vous détendra : bain chaud, musique calme ou lumières tamisées. Il est par contre déconseillé de lire un livre captivant, de regarder un film ou la télévision.

Si vous n'arrivez toujours pas à dormir après 20 minutes, recommencez l'expérience.

Levez-vous toujours à la même heure

- Allez vous coucher si vous tombez de sommeil et levez-vous toujours à peu près à la même heure.
- Évitez de rester longtemps au lit lors d'un jour de congé, pendant le week-end ou après une mauvaise nuit. En faisant la grasse matinée, vous dormez d'un sommeil léger et de moins bonne qualité. Ces heures supplémentaires de sommeil ne sont donc d'aucune utilité.

2 heures de sommeil supplémentaires ne vous rendront que plus vaseux.

Évitez les siestes pendant la journée

- Si vous passez de bonnes nuits de sommeil, vous aurez alors plutôt avantage à faire une petite sieste afin de vous acquitter d'une partie de votre dette de sommeil.
- Si vous avez des problèmes d'insomnie, les siestes sont alors à déconseiller ou à limiter à maximum une demi-heure par jour.

Environnement de sommeil

La chambre

Il ne faut utiliser la chambre que pour dormir ou avoir des relations sexuelles. Il est déconseillé aux personnes souffrant de troubles du sommeil de lire dans le lit, de regarder la tv, de parcourir le planning de travail du lendemain, etc. Elles associeront dès lors inconsciemment la chambre à ces activités et trouveront moins rapidement le repos et le sommeil.

L'aménagement

- Il faut veiller à une température agréable, une bonne aération, une pénombre suffisante et un bon lit.
- Ayez recours à des bouchons d'oreille si du bruit vous tient éveillé.

Ne laissez pas l'horloge dans votre champ de vision

Ne plus la voir permet de rompre le cercle vicieux qui peut s'installer : plus on regarde l'heure pour savoir depuis combien de temps on ne dort pas, plus le stress montera. Pendant la nuit, la notion de temps doit perdre toute son importance. Le nombre d'heures durant lesquelles vous restez éveillé(e) n'a pas d'importance, seuls le confort et la chaleur de votre lit comptent.

Effort et détente

La pratique de l'exercice physique en journée est un must absolu

La qualité du sommeil est sans nul doute liée à l'intensité de la journée. Une journée active permet donc d'atteindre un sommeil meilleur et plus profond.

Ne pratiquez pas d'activités physiques avant d'aller dormir

Lorsque vous pratiquez intensivement le sport, le corps produit beaucoup d'adrénaline afin de pouvoir réaliser des prestations. L'effet énergétique de l'adrénaline est actif pendant 3 à 4 heures. Par contre, les formes légères d'exercice physique comme une petite balade, des étirements ou du yoga sont à conseiller.

Un rituel fixe pour se mettre au lit

Utilisez la dernière demi-heure avant le coucher pour vous calmer. Faites une petite balade, parlez avec votre partenaire, écoutez de la musique, buvez un verre de lait chaud ou de tisane, prenez un bain chaud, faites des exercices de détente ou du yoga, brossez-vous les dents, etc. Ce rituel permettra à l'organisme de se préparer à une bonne nuit de repos.

Manger et boire

Boire un petit verre d'alcool ne favorise pas votre sommeil

Pour de nombreuses personnes, boire un verre d'alcool avant d'aller au lit est devenu un rituel. A court terme, l'alcool peut vous aider à vous endormir, mais la dépendance s'installe vite et des quantités de plus en plus importantes sont alors nécessaire. Par ailleurs, l'alcool a une influence négative sur la qualité de votre sommeil et détériore surtout le sommeil profond.

Limitez la consommation de café, de coca, de thé noir et de nicotine

La caféine contenue dans le café et le coca ont un effet très stimulant et ne favorisent pas un bon sommeil. Le thé noir contient de la théine qui est chimiquement apparentée à la caféine et procure le même effet. Il faut compter en moyenne 5 heures avant que la quantité de caféine présente dans le sang ne soit réduite de moitié. Les boissons à base de cacao ou de chocolat stimulent également le système nerveux et sont donc déconseillées.

Comme la caféine, la nicotine stimule le cerveau. Il faut donc éviter de fumer au cours des dernières heures avant d'aller dormir.

Ne mangez pas de repas lourds avant de vous mettre au lit

Un repas trop lourd pris avant le coucher peut être la cause de troubles du sommeil. Cependant, vous ne devez pas vous mettre au lit le ventre vide. Un snack léger avant d'aller dormir peut même favoriser le sommeil. Le lait et les produits laitiers contiennent des matières stimulant naturellement le sommeil et sont donc conseillés.

Éviter de boire de trop avant d'aller se coucher permet de réduire le risque de se relever la nuit pour aller aux toilettes.

Journal du sommeil

Tenez un journal du sommeil si vous souhaitez mieux comprendre vos habitudes de sommeil. Votre médecin vous demandera de les noter.

- Quand vous êtes-vous couché(e) et levé(e) ?
- Quand vous êtes-vous endormi(e) ?
- Vous êtes-vous réveillé(e) pendant la nuit ? À quelle heure ?
- Quelle était la qualité de votre sommeil ?
- Avez-vous consommé de l'alcool ou du café avant d'aller vous coucher ?
- Avez-vous pris des médicaments ?
- Avez-vous fait une sieste dans l'après-midi ?
- Avez-vous eu, pendant la journée, des difficultés à vous concentrer, des picotements dans les jambes, etc. ?

Somnifères

L'usage de somnifères peut uniquement être envisagé en cas d'insomnie sérieuse et apparue récemment ou en cas de pression extrême. **Prenez contact avec votre généraliste !** Les somnifères sont à prendre sous des conditions strictes : **période limitée (de préférence, pas plus d'une semaine) et à un dosage dont le principe actif est réduit au minimum.**

- La Belgique figure dans les premiers pays en matière de consommation de somnifères et de calmants. **Les somnifères ne résolvent en rien les problèmes d'insomnie** et pire, ils peuvent engendrer une accoutumance importante.
- Des études montrent que les somnifères les plus fréquemment utilisés (benzodiazépine) perturbent la structure du sommeil. L'endormissement est plus facile, mais **la qualité du sommeil se détériore**. Par ailleurs, l'effet de ces somnifères peut perdurer pendant la journée et rendre le patient étourdi, provoquant maux de tête et problèmes de concentration.
- L'arrêt soudain de la consommation de somnifères peut donner lieu à des phénomènes de désaccoutumance comme de la transpiration, des tremblements, des sentiments dépressifs ou une hypersensibilité à la lumière ou aux bruits forts. Votre médecin **réduira progressivement votre schéma de médication**.

Centres spécialisés

Si vous n'enregistrez aucun résultat positif malgré les conseils des pages précédentes, votre médecin pourra alors envisager un traitement.

Relaxation

Vous pouvez effectuer des exercices de relaxation lors de séances de kinésithérapie, d'hypnothérapie ou de thérapie comportementale.

Thérapie comportementale cognitive – thérapie du sommeil

La thérapie comportementale cognitive utilise une combinaison de l'éducation au sommeil, de l'hygiène du sommeil, du contrôle du stimulus (la règle des 20 minutes), de la restriction du sommeil (réduire le temps au lit à la durée réelle du sommeil), de la relaxation et de la tenue d'un journal du sommeil.

Centre de sommeil

En cas de soupçons d'apnées du sommeil, d'impatience des jambes ou de crampes nocturnes, le patient est redirigé vers une clinique du sommeil pour y passer des examens plus approfondis.

Une hospitalisation est nécessaire pour un examen du sommeil. L'activité cérébrale, le rythme cardiaque, la respiration, les mouvements oculaires, la quantité d'oxygène dans le sang, la position corporelle et les contractions musculaires y sont examinés. Le ronflement peut également y faire l'objet d'une attention particulière.

Le diagnostic sera posé à partir des informations collectées et un traitement personnalisé sera prescrit.
Les examens du sommeil peuvent être réalisés dans tous les hôpitaux universitaires et la plupart des hôpitaux régionaux.

Plus d'informations

Vous souhaitez recevoir plus d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'alimentation saine, exercices physiques, arrêter de fumer et un poids sain ? Rendez-vous dans votre agence des ML où **vous pourrez demander nos brochures consacrées à la santé** ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web.

Sites web intéressants

www.campagnesafmps.be/fr/un-medicament-nest-pas-un-bonbon
Sites web hôpitaux universitaires centre de sommeil :
www.reseau-sam.be/prestataires/fr/869/association-de-soutien-aux-patients-etou-aux-proches/ABN--Association-Belge-de-Narcolepsie

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec le Dr Bruno Ariens, auteur du livre 'Meer energie, nooit meer moe in 4 stappen'.

ML MUTPLUS.be
Siège social
Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles
☎ 02 209 48 11 - 🖷 02 219 01 54
info@mutplus.be
Centre de gestion de Hainaut
Rue Childéric 15 - 7500 Tournai
☎ 069 34 38 00 - 🖷 069 21 67 20
MLHainaut@mutplus.be

ML Hainaut-Namur
Centre de gestion de La Louvière
Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière
☎ 064 23 61 90 - 🖷 064 23 61 91
Centre de gestion de Namur
Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur
☎ 081 23 18 23 - 🖷 081 24 10 37
contact409@ml.be

ML Liège
Rue de Bruxelles 174 G - 4340 Awans
☎ 0800 144 48 - 🖷 04 253 22 02
secretariat@libramut.be

ML Luxembourg
Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon
☎ 063 24 53 00 - 🖷 063 21 73 29
contact@mut418.be

E.R. : Roni De Waele, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles, édition avril 2021

Votre santé, notre priorité !

Découvrez la ML sur www.ml.be

Cette brochure ainsi que d'autres dépliants sont disponibles dans votre mutualité.