

Zitha Lung Center

Laboratoire du sommeil

Certaines habitudes de vie peuvent à l'insu de chacun perturber la qualité de son sommeil, il importe d'en prendre conscience pour corriger et adopter de nouvelles postures. Dès lors les résultats s'en ressentiront de manière significative.

L'importance du sommeil pour la santé :

- ✓ Maintien de la vigilance
- ✓ Maintien de la température corporelle tout au long des 24 heures
- ✓ Reconstitution des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses
- ✓ Production d'hormones (en particulier l'hormone de croissance et la mélatonine)
- ✓ Régulation de fonctions telles que la glycémie
- ✓ Elimination des toxines
- ✓ Stimulation des défenses immunitaires
- ✓ Régulation de l'humeur et de l'activation du stress
- ✓ Stimulation des mécanismes d'apprentissage et de mémorisation
- ✓ Préservation des capacités cognitives...

Horaires du coucher :

1. Heures régulières de coucher et de lever, même en fin de semaine.
2. Aller vous coucher quand vous ressentez le besoin de dormir. Les patients souffrant d'insomnie passent généralement trop de temps au lit sans dormir.

3. Si vous ne dormez pas au bout de 20-30mn, levez-vous, faites une activité peu fatigante pour le corps (mots croisés, lectures, ..)
4. Restez dans une ambiance lumineuse faible. Dès que les signes de fatigue réapparaissent, retournez vous coucher. Cette méthode peut être répétée si nécessaire.
5. Le rythme et la qualité du sommeil peuvent aussi fluctuer suivant l'âge ou connaître des transformations

Chez les personnes âgées, il existe souvent "un phénomène d'avance de phase" avec un coucher trop tôt et un réveil matinal plus précoce. On note une augmentation des éveils nocturnes et dans le même temps, les siestes en journée sont souvent plus fréquentes. Le sommeil contient physiologiquement moins de sommeil profond.

Chambre :

1. Gardez votre chambre à coucher calme, confortable et obscure.
2. Evitez les températures extrêmes. Le corps humain régule en permanence sa température à un niveau stable (37°C). Si la température externe est trop chaude ou trop froide, les réactions physiologiques nécessaires au maintien de cette température peuvent perturber le sommeil. La température idéale de la chambre est de 18-19°C.
3. Placez votre réveil de manière à ne pas le voir. L'observation des heures qui passent favorise l'angoisse et la frustration, lesquels constituent des obstacles à l'endormissement.
4. Eviter toute source lumineuse (télévision, ordinateur, portable, réveil). Même paupières fermées, la lumière est perçue ; elle agit sur l'horloge biologique et entraîne une fragmentation du sommeil. La lumière bleue bloque la sécrétion de mélatonine et stimule le système d'éveil.
5. Eviter toute source sonore (allègement du sommeil, modification de structure, augmentation de la fréquence cardiaque, diminution du temps de sommeil)
6. N'utiliser le lit que pour dormir ou vous reposer.

Boissons- alimentation :

1. Ne consommez pas de boissons caféinées (thé, café, soda) dans les quatre à six heures qui précèdent le coucher : augmentation de la latence d'endormissement et des éveils intra nuit, baisse du temps total de sommeil. En revanche, la prise d'une boisson chaude non caféinée (tisane) peut être favorable à l'endormissement.
2. Préférez un dîner léger, mais ne vous couchez pas en ayant faim. Un repas copieux augmente le temps et le travail de digestion. Une alimentation riche en glucides lents favorise le sommeil.

Tabac- Alcool- Cannabis :

1. Evitez de fumer au moment du coucher et lors des éveils nocturnes. La nicotine est un stimulant. Fumer retarde l'endormissement, diminue le sommeil profond et l'efficacité du sommeil, diminue la latence du sommeil paradoxal et augmente la fragmentation du sommeil.
2. Evitez l'alcool au repas du soir. L'alcool est un déprimeur qui peut favoriser l'endormissement, mais il fragmente le sommeil et favorise ainsi les éveils nocturnes. Il favorise aussi le sommeil profond en début de nuit et les cauchemars en fin de nuit.
3. Le cannabis diminue la latence d'endormissement, modifie l'architecture du sommeil avec notamment une diminution du sommeil paradoxal.

Activité physique :

1. Pratiquez une activité physique régulière en fin d'après-midi ou en début de soirée. Le sport favorise l'endormissement, diminue les éveils nocturnes et augmente le sommeil à ondes lentes (le plus réparateur). Il augmente aussi le temps total de sommeil. Toutefois attention, il ne doit pas être pratiqué dans les 4 heures qui précèdent le coucher.
2. Favorisez les activités relaxantes au moins 1 heure avant le coucher pour préparer le sommeil. La détente physique et morale favorise l'endormissement. A l'inverse, les activités cérébrales qui stimulent le cerveau, le retardent. Lisez, écoutez de la musique, détendez-vous.

Sieste

1. La baisse de vigilance qui survient en début d'après-midi est liée au rythme circadien du sommeil, il existe entre 13 et 15h une baisse de température physiologique qui favorise le sommeil
2. Si une sieste s'impose à vous, elle doit donc avoir lieu avant 15h et être inférieure à 30mn
3. Si vous avez des problèmes importants d'insomnie, laissez plutôt s'accumuler votre besoin de sommeil au cours de la journée

Facteurs déclenchants

Identifiez les éléments pouvant être à l'origine de vos troubles du sommeil : changements importants dans votre vie personnelle ou professionnelle ? Stress, difficultés professionnelles, deuil, conflit conjugal, familial, naissance, déménagement, promotion professionnelle. La rumination des pensées, au moment du coucher ou pendant la nuit, entraîne une activation cérébrale et parfois des angoisses, qui empêchent de s'endormir.

Approches alternatives : relaxation, sophrologie, thérapies cognitives et comportementales, ...

A retenir :

***Dans le traitement de certains troubles du sommeil comme l'insomnie, la prise en charge non médicamenteuse est essentielle.
Le traitement pharmacologique ne doit être réservé qu'à des situations bien précises, après consultation avec un médecin spécialiste.***

Laboratoire du sommeil

Drs CELIS, CHASSERIAUD, PETERS

38-40, rue Sainte Zithe L-2763 Luxembourg 48 11 12-1