



Le sommeil

Près de 1 Canadien sur 3 souffre de trouble du sommeil ou n'obtient pas suffisamment de sommeil sur une base régulière. Le sommeil est essentiel à notre santé physique et mentale cependant plusieurs facteurs de notre routine quotidienne ont un impact négatif sur notre sommeil. Le stress, les multiples responsabilités et distractions, certaines mauvaises habitudes de vie réduisent la quantité et la qualité de notre sommeil.

QU'EST-CE QUE LE SOMMEIL?

Nous passons environ le tiers de notre vie à dormir, il est donc peu dire qu'il prend une place majeure dans nos vies, mais pourquoi avons-nous besoin de dormir?

Plusieurs processus biologiques importants ont lieu durant notre sommeil.

- Notre cerveau intègre et assimile de la nouvelle information. Il se débarrasse également de déchets toxiques.
- Nos cellules nerveuses communiquent et se réorganisent, supportant une fonction nerveuse en santé.
- Notre corps répare des cellules, refait le plein d'énergie et sécrète de protéines et des hormones jouant des rôles essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Le sommeil est divisé en différentes phases, c'est ce que l'on peut qualifier d'architecture du sommeil.

- Le sommeil REM (rapid eye movement) ou

paradoxal. Les rêves apparaissent surtout durant cette phase.

- Le sommeil non-REM qui lui se divise en 4 phases. La phase 4 correspond au sommeil profond.

Tout au long de la nuit de sommeil, les phases non-REM et REM vont se succéder par cycles d'environ 90 minutes. Le ratio non-REM et REM changera toutefois au cours de la nuit, le sommeil REM augmentant en importance lors de la 2^e partie de la nuit. Toutes les phases sont importantes et jouent différents rôles pour notre corps et notre cerveau.

Le sommeil est régulé par notre rythme circadien ou notre horloge interne qui nous maintient éveillé et alerte durant la journée et prépare au sommeil en fin de journée. Cette horloge interne est très stable et fonctionne sur un cycle de 24 heures. La pression du sommeil pour sa part augmente avec notre éveil et diminue avec notre sommeil.

Les chronotypes :

Les habitudes de sommeil diffèrent d'une personne à l'autre. Certaines sont matinales alors que d'autres sont de type oiseaux de nuit. C'est ce que l'on appelle les chronotypes. Il existe 5 chronotypes : type définitivement matinal, type matinal, type intermédiaire, type de soir et type définitivement de soir.

Le chronotype est inné et profondément déterminé génétiquement. Pour les gens qui doivent adhérer à une routine quotidienne qui n'est pas la leur, la performance et la santé peuvent être impactées.

Il ne s'agit pas de manque de volonté ou de paresse mais d'une caractéristique profondément ancrée et très difficile à changer. Dans un monde idéal chaque personne pourrait adapter sa routine quotidienne à son chronotype. Malheureusement ce n'est pas toujours possible et cela peut avoir un impact sur la qualité de vie et la santé, il est donc important de s'en approcher au maximum. Afin de déterminer votre chronotype, vous pouvez faire un test simple et validé scientifiquement disponible sur internet: le *AutoMEQ*.

COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL A-T-ON BESOIN?

La quantité de sommeil varie en fonction de la personne mais de façon générale, on recommande :

- Nouveau-nés à 3 mois : 14-17 h
- 4-11 mois : 12-15 h
- 1-2 ans : 11-14 h
- 3-5 ans : 10-13 h
- 6-13 ans : 9-11 h
- 14-10 ans : 8-10 h
- 18-64 ans : 7-9 h
- Plus de 65 ans : 7-8 h

QUELS SONT LES EFFETS D'UN MANQUE DE SOMMEIL?

Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité a été associé à des changements d'humeur, de l'anxiété, la dépression, une mauvaise mémoire, un manque de concentration, un mauvais fonctionnement moteur, la fatigue, un système immunitaire affaibli, la prise de poids, une pression artérielle élevée, la résistance à l'insuline, des maladies chroniques telles que les maladies cardio-vasculaires et le diabète et un décès prématuré.

QU'EST-CE QUE L'INSOMNIE?

Les personnes souffrant d'insomnie ont de la difficulté à s'endormir, à maintenir le sommeil ou se réveillent trop tôt, le tout ayant des répercussions durant la journée.

CAUSES ET FACTEURS AGGRAVANTS:

L'insomnie peut être associée à des facteurs stressants ponctuels ou chroniques, tels un deuil, la perte d'un emploi, une séparation, un emploi stressant... Elle peut aussi être liée à des problèmes médicaux comme la dépression, l'anxiété et la douleur. D'autres facteurs peuvent expliquer les périodes d'insomnies comme certains médicaments, l'alcool et la caféine.

- **Les médicaments:** Il existe une grande variété de médicaments pouvant avoir un impact direct ou indirect sur le sommeil, parlez-en à votre médecin ou pharmacien.
- **L'alcool** peut avoir des effets mixtes sur le sommeil. Il a des effets sédatifs mais est également associé, surtout si pris en excès, à une mauvaise qualité de sommeil, réduisant la phase REM. Il est préférable d'en minimiser la consommation.
- **La caféine** est un stimulant naturel retrouvé dans le café, le thé et le cacao. Son effet varie en fonction de chacun, mais généralement il est préférable d'éviter la caféine en après-midi puisqu'elle demeure longtemps dans le système et peut impacter le sommeil. La caféine peut défavoriser l'endormissement et augmenter les éveils nocturnes.



BONNES HABITUDES DE SOMMEIL À ADOPTER

Pour améliorer le sommeil ou traiter l'insomnie, il est important d'en comprendre les causes. De bonnes habitudes de sommeil sont cruciales afin de connaître une amélioration du sommeil.

- La constance est clé: se lever et se coucher environ à la même heure chaque jour.
- Prévoir une période pour décompresser avant le coucher. Évitez les activités stimulantes et de regarder un écran de télévision, ordinateur ou téléphone. La lumière bleue émise par les écrans aurait un impact négatif sur le sommeil.
- Dormir dans un environnement calme et sombre. La chambre à coucher devrait être bien ventilée et tempérée. La température idéale se situerait entre 16 et 19 degrés Celsius.
- La chambre à coucher devrait être réservée pour le sommeil et les activités sexuelles. Évitez d'y travailler ou de regarder la télévision.
- Allez au lit dès que le sommeil se fait sentir.
- Prendre un bain chaud avant d'aller au lit.
- Évitez de forcer le sommeil: Si après 30 minutes, le sommeil ne vient pas, il vaut mieux sortir de la chambre et se détendre dans une autre pièce tamisée. Faire des activités relaxantes comme lire ou écouter de la musique relaxante. Évitez de regarder un écran.
- Évitez les activités physiques intenses en soirée.
- Faire de l'exercice physique régulièrement durant le jour, allez à l'extérieur ou en nature, exposez-vous à la lumière naturelle.
- Technique de relaxation et de contrôle de la respiration.
- Les siestes: cela dépend de la qualité de votre sommeil. Si vous avez de la difficulté à dormir la nuit, évitez les siestes. Si vous n'avez pas de problèmes de sommeil, vous pouvez faire une sieste de courte durée. Idéalement moins de 20 minutes et tôt en après-midi. Évitez les siestes en fin de journée ou en soirée car elles peuvent amputer le sommeil la nuit.

QUELLE EST LA PLACE DE MÉDICAMENTS ET SUPPLÉMENTS?

Il existe bon nombre de médicaments et suppléments offerts en vente libre ou sous ordonnance contre l'insomnie.

Médicaments ou suppléments en vente libre

Le **diphéhydramine** (Benadryl, Sleep eez...) et le **diméthylhydrinate** (Gravol). Il s'agit d'antihistaminiques utilisés pour leur effet de somnolence. Ils sont utilisés pour favoriser l'endormissement et non le maintien du sommeil. Leur durée d'action est très courte et leur efficacité diminue avec l'usage, souvent après à peine quelques jours d'utilisation. Ils comportent également plusieurs effets secondaires.

La **mélatonine**. C'est une hormone naturelle qui est sécrétée par notre corps afin de nous préparer au sommeil. La sécrétion naturelle de mélatonine augmente en fin de journée et cesse avec l'exposition à la lumière le lendemain matin. Des suppléments de mélatonine sont disponibles sur les tablettes, par contre son utilité est mitigée. Elle pourrait aider légèrement à l'endormissement mais aurait peu d'impact sur le maintien du sommeil. Elle serait toutefois plus efficace contre le décalage horaire. On recommande d'utiliser les doses les plus faibles possible et de la prendre de 1-3 heures avant d'aller au lit.

D'autres suppléments peuvent être utilisés comme le magnésium, l'apigénine (un dérivé de la camomille), la glycine, l'ashwaganda et le GABA.

Médicaments sous ordonnances

Les **benzodiazépines** (Serax, Ativan, Valium, Xanax...). Ce sont des anxiolytiques, soit des molécules réduisant l'anxiété. Elles peuvent être utilisées pour traiter l'insomnie. Ces molécules peuvent causer une dépendance physique et psychologique et nécessitent un sevrage lorsqu'utilisées à long-terme. Leur efficacité peut diminuer avec le temps. Elles comportent plusieurs effets secondaires et peuvent augmenter le risque de chutes et de pertes cognitives. Elles ont démontré avoir un impact négatif sur le sommeil profond.

Les **"Z drugs"** (zopiclone, zolpidem...). Ce sont des sédatifs utilisés pour les troubles du sommeil. Ils favorisent surtout l'endormissement et peuvent aider au maintien du sommeil. Ils comportent toutefois plusieurs effets secondaires et peuvent entraîner une somnolence diurne, surtout le matin.

Une nouvelle classe de médicaments, les **antagonistes de l'orexine**, dont fait partie le lemborexant (Dayvigo), constitue une nouvelle alternative intéressante pour traiter l'insomnie.

D'autres médicaments peuvent être utilisés pour traiter les troubles du sommeil, par exemple des antidépresseurs comme le trazodone, des antihistaminiques ou des antipsychotiques. Il est important de traiter d'abord la cause médicale de l'insomnie s'il y a lieu.

Les médicaments et suppléments peuvent être utilisés si les méthodes non-pharmacologiques ne sont pas suffisantes. On tentera de les utiliser sur de courtes périodes et sous

supervision médicale. Votre médecin ou pharmacien sera en mesure de vous orienter en fonction de votre profil.



LA PSYCHOTHÉRAPIE

Il existe différentes approches psychologiques pour le traitement de l'insomnie. Le premier traitement recommandé est la **thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I)**. Elle vise à intervenir au niveau du comportement, au niveau cognitif en aidant à maîtriser les ruminations qui nuisent au sommeil et à enseigner des techniques de relaxation. Cette technique a été démontrée efficace et produit des effets durables.

ET L'ALIMENTATION DANS TOUT ÇA?

De façon générale, une alimentation équilibrée consistant majoritairement de produits non transformés aura un impact positif sur le sommeil et la santé générale. Certains aliments spécifiques semblent avoir un impact positif sur le sommeil. Les noix de Grenoble et les légumineuses seraient des sources naturelles de mélatonine et pourraient augmenter notre taux naturel. Les légumes vert-foncés feuillus contiennent des caroténoïdes qui agiraient en filtrant la lumière bleue. Les grains entiers, les bananes, les avocats, le soya, les noix et graines sont riches en magnésium, lequel pourrait agir comme relaxant musculaire.

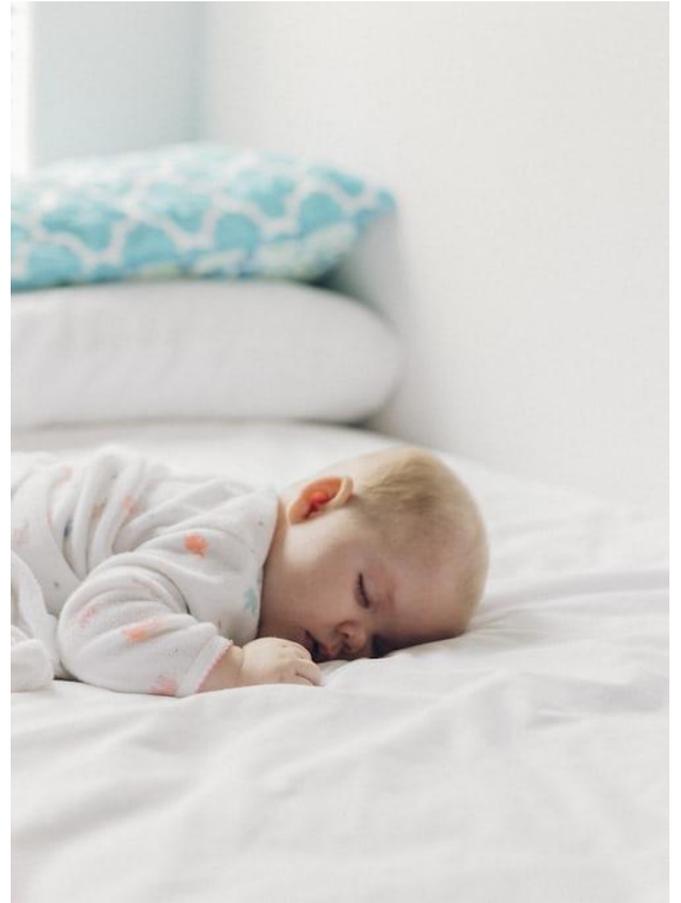
Il est préférable de s'abstenir de manger des aliments acides et épicés si vous souffrez de troubles digestifs comme le reflux gastro-oesophagien (RGO). En effet le RGO peut impacter négativement le sommeil.

On recommande également d'éviter de manger 2-3 heures avant d'aller au lit.

QUAND CONSULTER?

N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé si:

- Vous vivez des épisodes d'insomnie plusieurs fois par semaine
- Votre état se détériore et vous ressentez de la détresse
- Vous avez de la difficulté à bien mener vos activités quotidiennes
- Vous utilisez des somnifères régulièrement ou depuis quelque temps et votre insomnie n'est pas réglée



EXISTE-T-IL D'AUTRES TRUCS?

Il existe d'autres moyens pour améliorer votre sommeil comme entre autres des outils de santé connectés et des applications, Pour en savoir plus n'hésitez pas à en parler à votre médecin et votre quatuor de soins.

*Les informations contenues dans cette fiche ne remplacent en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et sont fournis à titre d'information seulement.