

# MIEUX DORMIR, c'est possible !

Sans vraiment savoir pourquoi, il arrive que sommeil rime parfois avec chaos. Mais lorsque Morphée joue trop souvent les filles de l'air, cela entraîne des conséquences sur notre santé. Nos experts décryptent les effets de ce manque de sommeil et nous donnent les clés pour renouer avec des nuits salvatrices.

Par Stéphanie Cléry-Guittet



“Pendant le sommeil, l’organisme produit des hormones qui influent sur la régulation de l’appétit, la croissance, le traitement du glucose...”

Dr Yves El Bèze

**S**’endormir dans une pièce à 19 °C, décrocher des écrans et de leur lumière bleue, dîner entre 19 et 20 heures, interdire à la télé d’entrer dans sa chambre... Autant de conseils que nous connaissons par cœur... Pourtant, parfois cela n’est pas suffisant pour s’assoupir.

### Dormir, un besoin fondamental

Avant tout, il convient de comprendre l’importance d’un bon sommeil car, au-delà du simple fait de se reposer, celui-ci est tout simplement le garant de notre santé psychique, cardiovasculaire, immunitaire et cellulaire. Par exemple, les personnes dormant plus de sept heures par nuit ont quatre fois moins de risques de contracter un rhume que celles qui dorment six heures! Comme nous l’explique le docteur Gérald Kierzek, directeur médical de Doctissimo et du groupe TF1 LCI: «*Lorsque nous dormons, nos hormones de stress*



BENJAMIN DECORN



### LE MOT DE SOPHIE

**À** l’instar de mon visage, le sommeil est l’un de mes outils de travail. Je sais écouter mon corps et comprendre ses limites. Le déficit de sommeil provoque bien des dégâts sur ma petite nature, autant physiquement que moralement. Je vous laisse imaginer les stigmates de fatigue sur mon visage... et cela ne s’arrange pas avec les années. À l’antenne, tout se voit. Plusieurs nuits écourtées (moins de sept heures de sommeil) produisent un effet déplorable sur mon énergie. Je deviens irascible, lente et je me replie sur moi. Autant de contre-indications pour exercer mon métier correctement! J’ai besoin d’être agréable et réactive et deux secondes de retard peuvent être fatales! Donc je ne m’octroie que très peu de sorties hebdomadaires et m’impose un coucher lumière éteinte avant minuit. J’ai eu souvent recours à de légers somnifères ou à des compléments à base de plantes ou de sérotonine, en période de difficultés professionnelles et personnelles, pour éradiquer de trop fréquentes insomnies. Solution certes efficace mais l’accoutumance menace! J’en suis réduite à appliquer les bons conseils : un bon bouquin plutôt que la télé, pas d’écran bleu ou de portable à proximité, et ne pas céder à la tentation d’un verre de vin supplémentaire!



*(adrénaline, ocytocine et cortisol) diminuent. Notre organisme profite de ce temps pour se régénérer. Ainsi, il aide notre système immunitaire à mieux fonctionner et en ce moment, entre la Covid-19 et les virus hivernaux, c'est primordial.»* De plus, complète le docteur Yves El Bèze, cardiologue et cofondateur de ICPC (Institut Cœur Paris Centre) : « Pendant le sommeil, le corps entre dans un état actif vital qui veille à la régulation de certaines fonctions physiologiques. Ainsi, pendant les cycles de sommeil les plus profonds, la tension artérielle diminue, les muscles se relaxent et les processus de réparation se mettent en marche. L'organisme produit des hormones qui influent sur la croissance, la régulation de l'appétit, le traitement du glucose, le métabolisme de l'énergie et la santé du cerveau et des muscles. » Et si on dort mal ? « Cela interrompt l'ensemble des processus, ce qui met en péril l'équilibre chimique et hormonal du corps, avec pour conséquences un risque plus élevé de diabète, de pathologies comme la maladie d'Alzheimer et de troubles cardiovasculaires. Et chez les personnes qui sont sujettes à l'hypertension, une seule nuit de sommeil difficile peut provoquer une augmentation de la tension artérielle dès le lendemain. En outre, il n'est pas rare de voir une personne connaître des problèmes d'insomnie à partir du moment où elle a traversé un épisode cardiaque. En fait, ce type de patients présente des taux d'insomnie de deux à trois fois plus élevés que le reste de la population. Cet état peut par ailleurs mener à l'anxiété ou engendrer des inquiétudes qui empêchent de trouver le sommeil », poursuit le docteur El Bèze.

### **Dormir, enfin !**

Une fois sous la couette, il est important d'être attentif aux signes du sommeil. « Des bâillements, les paupières lourdes, le nez qui pique dans les pages de notre livre... notre corps est bien fait car il sait quand c'est l'heure d'éteindre. Mais si on est sur un écran, la lumière bleue entrave la production de mélatonine. C'est l'hormone de ►►

## **L'APNÉE DU SOMMEIL, QU'EST-CE QUE C'EST ?**

De manière inconsciente, certaines personnes souffrent de pauses ou de baisses respiratoires. Cela ne dure pas plus d'une fraction de seconde mais ce manque d'oxygénation dans le sang peut entraîner des réveils express qui jouent sur sa santé et, surtout, sur le cœur. De plus, confirme le docteur El Bèze, « jusqu'à 50 % des patients atteints d'insuffisance cardiaque souffrent également d'apnée du sommeil et certains présentent aussi une maladie coronarienne, ce qui peut mener à une crise cardiaque ». Mais si l'on ne partage pas ses nuits avec quelqu'un qui aurait remarqué un ronflement sévère ou une respiration haletante et pourrait nous alerter sur nos apnées du sommeil, il faut rester attentif à certains symptômes, comme une fatigue chronique et/ou des microréveils dus à une sensation d'étouffement. À cela peuvent s'ajouter des troubles de l'attention, de l'humeur et même un état dépressif. D'où l'importance de consulter sans attendre votre médecin traitant qui pourra, si besoin, vous orienter vers un centre du sommeil. Généralement, vous passerez en milieu hospitalier, ou à domicile, une polysomnographie. Cet examen indolore consiste à poser des capteurs pour enregistrer votre sommeil et mettre en évidence des troubles éventuels.

### **J'AGIS !**

Suite à l'analyse des enregistrements, votre médecin pourra, en cas d'apnée du sommeil légère, vous orienter vers des changements de style de vie, comme une perte de poids d'au moins 15 %. Pour cela, consultez un nutritionniste afin de mettre en place non pas un régime mais une véritable rééducation alimentaire. Il faudra aussi arrêter le tabac et l'alcool. Les cas plus graves seront traités grâce à la ventilation en pression positive continue (CPAP), qui consiste à porter un masque à pression pendant la nuit pour ouvrir les voies respiratoires. Rassurez-vous, la technologie a fait d'énormes progrès et l'on ne ressemble plus à Dark Vador. La prise en charge par l'Assurance-maladie est assurée après une entente préalable remplie par votre médecin prescripteur. Renseignez-vous bien en fonction des modèles.



dans la passiflore, la camomille romaine et le tilleul. Vous pouvez aussi faire appel à des méthodes douces, comme la sophrologie, le yoga, la méditation de pleine conscience, la luminothérapie et même la cohérence cardiaque. Cette dernière méthode, basée sur un rythme de respiration lent et régulier, rééquilibre le système nerveux tout en diminuant les hormones de stress. Il existe de nombreuses applications comme RespiRelax, Petit BamBou, Cohérence Cardiaque - Pleine Conscience... Enfin, n'oubliez pas d'activer le filtre anti-lumière bleue de votre portable pour ne pas être parasité.

© ISTOCK

“Des plantes telles l'eschscholzia ou la valériane réduisent le délai d'endormissement et les réveils nocturnes”

►► *l'endormissement mais elle simule également le jour et elle va envoyer au cerveau des messages contre-physiologiques*», nous explique le docteur Gérald Kierzek. En revanche, si le sommeil est toujours aux abonnés absents, avant de vous tourner vers les somnifères, comme un Français sur cinq, essayez une pharmacopée à base de plantes. Naturelle, elle n'induit pas de dépendance. En revanche, certains végétaux peuvent être contre-indiqués quand on suit un autre traitement. D'où l'importance de ne pas jouer les apprentis herboristes. Demandez toujours conseil à votre pharmacien ou à votre médecin. Puissantes, les plantes comme la valériane ou l'eschscholzia peuvent avoir des effets anxiolytiques. Elles réduisent le délai d'endormissement et les réveils nocturnes. Des bienfaits que l'on retrouve

### Dormir, à la bonne heure !

À la question « *Combien de temps dois-je dormir, Docteur ?* », le praticien fait souvent une réponse de Normand car cela dépend de la physiologie et de l'âge de chacun. Pour un adulte, on parle d'une moyenne de sept heures mais pour les enfants, il faut dormir davantage pour grandir. Vers 12 ans, dix heures sont nécessaires sous peine d'irritabilité et de difficultés d'apprentissage. Mais en vieillissant, l'organisme a moins besoin de sommeil. C'est une question d'horloge biologique. Quant à la sieste, c'est une bonne idée, à condition qu'elle soit courte, comme celle des navigateurs. « *Pas plus de 20 minutes, en mettant un réveil. Ce qu'il ne faut éviter, c'est de tomber dans un vrai cycle de sommeil. Cela peut être une sieste avec ou sans endormissement, où l'on est entre la veille et le sommeil, comme lors d'une hypnose* », explique le docteur Kierzek. En revanche si

la sieste permet d'être plus en forme, elle ne rattrapera jamais une dette de sommeil. Il faut donc prendre ce problème d'insomnie au sérieux afin de retomber durablement dans les bras de Morphée. ■

### AU LIT !

Nous passons un tiers de notre vie à dormir ! D'où l'importance d'investir dans un excellent matelas, en sachant qu'il faudra en changer tous les dix ans. Le plus simple, c'est de l'essayer car il n'est pas facile de s'y retrouver entre une mousse à mémoire de forme, les ressorts, la mousse classique... Certains modèles possèdent même des propriétés thermiques pour favoriser une bonne respiration et un bon endormissement. Le mieux est de faire votre choix en magasin car même si les sites proposent de vous l'échanger si vous n'êtes pas satisfait, c'est une sacrée logistique. Demandez aussi conseil pour le sommier, car il va de pair avec le matelas. Sans oublier le choix des oreillers, qui doivent s'adapter à votre morphologie sans solliciter votre nuque et votre colonne vertébrale.