

L'insomnie et les problèmes de sommeil



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Le sommeil est essentiel à notre santé physique et émotionnelle, mais avec toutes les pressions de la société moderne, les gens ont de plus en plus de mal à dormir suffisamment. Heureusement, il existe de nombreux moyens simples, mais puissants pour retrouver un sommeil normal.

Introduction

Il semble que la vie est toujours de plus en plus stressante, avec les exigences du travail, de l'école, les responsabilités de la famille et la maison. Par conséquent, nous négligeons souvent les choses les plus importantes, comme dormir suffisamment...

Dormir suffisamment est essentiel. Des études démontrent que dormir suffisamment est essentiel pour maintenir une bonne santé. De plus, le manque de sommeil peut causer de nombreux problèmes de santé et avoir d'autres conséquences. C'est un facteur de risque de problèmes de santé mentale comme la dépression, et il peut également contribuer à des problèmes cardio-vasculaires et d'autres problèmes médicaux. La privation de sommeil augmente aussi considérablement votre risque d'être impliqué dans un accident de la route.

Combien d'heures de sommeil devrait-on obtenir? Chaque personne est unique, et il y a un large éventail de ce qui est considéré comme un sommeil « normal ». Cela peut varier entre aussi peu que 6 heures pour certains, alors que d'autres ont besoin de 10 heures ou plus. Une personne se situant dans la moyenne a besoin d'environ 8 heures de sommeil par nuit (Kryger, 2005).

L'insomnie et les problèmes de sommeil sont-ils fréquents?

L'insomnie, ou les difficultés liées au sommeil sont assez fréquentes. Environ 30 % des adultes disent avoir du mal à s'endormir, à rester endormi ou à avoir un sommeil non réparateur. Environ 10 % de la population souffre de problèmes de sommeil si sérieux qu'elle éprouve des difficultés ou de la détresse pendant la journée.

Pourquoi les gens éprouvent-ils des problèmes de sommeil?

Plusieurs facteurs différents peuvent contribuer à un sommeil de mauvaise qualité :

- Une mauvaise hygiène du sommeil : au cours de la majeure partie de l'évolution humaine, il faisait noir la nuit et c'était le signal qu'il était temps de dormir. Mais dans notre société moderne, nous avons perturbé nos cycles réguliers de lumière et de noirceur grâce à l'éclairage artificiel, et des activités telles que le travail par quarts. À l'heure du coucher, nous nous retrouvons assis en face de téléviseurs ou d'ordinateurs, trompant notre cerveau en lui faisant croire qu'il fait jour, ce qui détériore ainsi notre sommeil.
- Le manque d'exercice : l'activité physique est un autre facteur qui favorise le sommeil à l'heure du coucher, mais dans notre société moderne, au lieu d'une activité physique régulière, nous sommes assis pendant des

heures à l'école, au bureau ou à la maison.

- Le stress : nous vivons dans une société stressante, ce qui produit pour plusieurs de l'inquiétude au moment du coucher, que ce soit le stress de la journée qui vient de s'écouler, ou du lendemain
- Le vieillissement normal : les gens ont tendance à dormir moins et plus légèrement à mesure qu'ils vieillissent. En vieillissant, notre capacité à dormir diminue, mais notre besoin de sommeil reste le même. Par ailleurs, comme les gens vieillissent, ils ont souvent besoin d'aller aux toilettes au milieu de la nuit, ce qui nuit au sommeil.
- Les problèmes médicaux : plusieurs problèmes médicaux différents peuvent affecter notre sommeil, et en particulier, il y a des troubles du sommeil comme le syndrome des jambes sans repos et les apnées obstructives du sommeil.

La méthode « Contrôle du stimulus »

La méthode « Contrôle du stimulus » est une technique simple, mais très puissante qui s'est montrée efficace pour aider au sommeil (Morin, 1987). Cette méthode en cinq étapes est une bonne stratégie de départ.

Les cinq étapes sont les suivantes :

1. Couchez-vous seulement lorsque vous vous sentez somnolent, peu importe l'heure.
2. Utilisez votre lit seulement pour dormir.
3. Si vous ne vous endormez pas dans les 10 à 20 prochaines minutes, levez-vous et passez à une autre pièce.
4. Utilisez votre réveil-matin pour vous réveiller à la même heure chaque matin, quel que soit le peu de sommeil obtenu la veille.
5. Ne faites pas de sieste pendant la journée.

Pendant la première nuit de la procédure de contrôle du stimulus, vous devrez peut-être sortir du lit à plusieurs reprises. Vous ne pourrez peut-être pas dormir du tout, et vous serez peut-être fatigué le lendemain. À ce stade, vous pourriez penser que la solution est pire que le problème initial. Mais persévérez -- à la 2^e, 3^e ou 4^e nuit, la privation de sommeil entraînera votre corps à s'endormir plus rapidement. La plupart des gens requièrent environ deux semaines pour se défaire des mauvaises habitudes de sommeil qu'ils ont développées.

La réduction des activités et la préparation au sommeil

Dans le cas où la méthode de contrôle du stimulus n'est pas suffisante, il existe alors quelques stratégies supplémentaires :

Que faire le jour

- Réveillez-vous à la même heure chaque jour, que ce soit la semaine ou la fin de semaine.
- Ayez une alimentation saine et nutritive. Prenez vos repas à des heures normales et stables, ce qui permet de régler l'horloge interne de votre corps. Certains trouvent qu'il est utile d'éviter les gros repas le soir.
- Gardez un horaire et un programme réguliers. Tant que possible, adhérez au même horaire de sommeil les jours scolaires, les jours ouvrables et les jours de congé (c'est-à-dire, en semaine et la fin de semaine)
- La sieste. Évitez ou limitez la sieste pendant la journée qui pourrait nuire à votre sommeil nocturne. En général, limitez les siestes à 10-45 minutes, puisque des siestes plus longues peuvent provoquer un sommeil profond qui perturbera le sommeil nocturne. Le meilleur moment pour faire la sieste se situe entre 14 h et 18 h; les siestes après 18 h peuvent également provoquer un sommeil profond qui peut perturber le sommeil nocturne.
- Exercice. L'exercice modéré régulier est reconnu pour améliorer la qualité du sommeil. Prenez une marche rapide, faites du jardinage, ou inscrivez-vous à des cours d'exercice. Évitez les exercices en fin de soirée avant le coucher, ce qui peut stimuler de manière excessive le corps.

Que faire en soirée

- Déterminez quelles sont les activités qui aident votre corps à devenir calme et détendu, afin de détendre votre corps pour le sommeil, de sorte que vous puissiez les intégrer à votre routine du coucher. Si vous éprouvez des problèmes de sommeil, accordez-vous au moins 1 heure ou plus de relaxation.

- Évitez les activités stimulantes avant le coucher. Pour plusieurs, même regarder la télévision peut être un stimulant, trompant les yeux à croire que c'est le jour, rendant le sommeil plus difficile.
- La constance et la routine. Votre horloge interne aime les routines. Ayez la même routine du coucher régulièrement tous les soirs. Gardez la même routine en semaine et la fin de semaine.
- Ayez une routine du coucher régulière. Il est important d'avoir une routine ou un rituel au coucher qui vous permet de vous préparer à dormir. Par exemple, mettre son pyjama, se brosser les dents, lire un livre de détente, prier, etc.
- L'exercice régulier : L'exercice peut approfondir le sommeil, mais il faut éviter l'exercice trop près de l'heure du coucher, car cela peut stimuler excessivement l'organisme. Certains trouvent que l'exercice de 4 à 6 heures avant le coucher est idéal.
- Un bain tempéré : Prendre un bain à eau tempérée pour se détendre 1-2 heures avant le coucher. En général, les gens trouvent les bains tempérés calmants, tandis que les bains chauds, frais ou froids sont stimulants.
- Les problèmes d'inquiétudes? Si vous avez trop d'inquiétudes qui font qu'il est difficile de dormir, essayez :
 - De faire une liste de choses à faire le lendemain
 - D'établir un « temps consacré aux inquiétudes » plus tôt dans la soirée pour faire face à celles-ci. À ce moment prédéterminé, pendant environ 30 minutes, notez les problèmes qui vous préoccupent. Ensuite, écrivez ce que vous souhaiteriez voir changer ou s'améliorer à l'égard de ce problème. Puis dites-vous : « Bon, je ne me concentrerai pas sur cela ce soir, car il n'y a rien d'autre que je puisse faire à ce sujet ce soir. J'ai écrit ces choses, et je vais leur accorder mon attention demain, quand je serai frais et dispos pour les traiter. »
- La lecture : lisez un bon livre propre à la détente. Évitez de lire des choses trop palpitantes, intéressantes ou stimulantes! Si la lecture d'un livre à suspense passionnant vous stimule à l'excès, alors considérez plutôt un ouvrage général non romanesque, comme un documentaire, ou même un dictionnaire ...
- Avez-vous soif pendant la nuit? Mettez un verre d'eau à votre chevet pour éviter de vous lever. Mais ne buvez pas trop afin d'éviter les aller-retours aux toilettes au milieu de la nuit.
- Soyez conscient de vos besoins sensoriels. Chaque personne a besoin d'une certaine quantité d'information sensorielle (p. ex., l'ouïe, le toucher, la vue, l'odorat, etc.)
 - L'ouïe/le bruit
 - Certaines personnes sont sensibles au bruit, elles ont donc besoin de garder leur chambre à coucher calme. L'une des stratégies à privilégier pour y arriver serait notamment de se procurer des bouchons d'oreille.
 - D'autres personnes peuvent avoir besoin d'une stimulation sonore, ils ont donc besoin d'entendre un certain bruit, par exemple, le bruit de fond d'un ventilateur, la radio ou la télévision, réglées à un bruit « statique », ou d'un appareil générant un bruit blanc, ou d'un CD de relaxation (p. ex., ceux qui produisent des sons d'eau, de vent ou de pluie). Faites jouer une musique calme et relaxante. Produisez votre propre CD de musique calme et relaxante.
 - La vue/le visuel
 - Certaines personnes trouvent utile de réduire l'éclairage durant la soirée, et dans leur chambre. Les stratégies à privilégier incluent notamment l'installation de lumières avec gradateurs pour réduire l'éclairage en soirée avant de le coucher. Pendant le sommeil, certains trouvent qu'il est utile de porter un masque oculaire, ou de se bander les yeux. D'autres trouvent qu'il est utile d'avoir des stores opaques pour parer la lumière du soleil.
 - Pensez à diminuer la stimulation visuelle dans la chambre. Cela pourrait signifier de nettoyer et de mettre de l'ordre dans votre chambre afin qu'il n'y ait pas trop de distractions. Par exemple, si vous avez des choses stimulantes comme un téléviseur ou un ordinateur, pensez à les retirer de la pièce. Utilisez des luminaires « d'éclairage naturel » lorsque c'est possible. À l'heure du coucher, tamisez l'éclairage de votre chambre.
 - Le toucher/la température
 - Évitez une température ambiante ou une humidité extrêmes dans votre chambre; assurez-vous qu'elles soient modérées. Certains trouvent que les humidificateurs peuvent aider. En général, les températures plus fraîches favorisent le sommeil, mais les préférences individuelles varient largement.
 - Les stratégies olfactives ou l'odorat
 - Essayez des stratégies d'aromathérapie comme une goutte d'huile essentielle de lavande sur un oreiller.

- Les stratégies du mouvement
 - Bercez-vous de manière rythmique dans une chaise berçante avec les lumières tamisées en écoutant de la musique douce (ce qui combine les stratégies du mouvement, de la vue et de l'ouïe).
 - Évitez l'exercice vigoureux avant le coucher, car il peut entraîner une hausse d'adrénaline, ce qui peut faire obstruction au sommeil.
- Une boisson chaude au moment du coucher. Boire une boisson chaude au moment du coucher peut être utile, car cela élève la température du corps légèrement. Plus tard, quand la température corporelle baisse, cela joue un rôle pour aider à dormir. Ce qui porte à croire que l'exercice (léger) peut aider à dormir. (Notez que dans le passé, on croyait que les boissons qui contiennent du tryptophane comme le lait aidaient à dormir, mais ce n'est plus le cas. La quantité de tryptophane dans un verre de lait est jugée trop faible pour aider au sommeil. Au fait, on estime qu'on devrait probablement manger l'équivalent de dix dindes afin d'avoir suffisamment de tryptophane pour aider au sommeil! Remarquez que manger un repas de dinde peut endormir, mais on croit que c'est plutôt que le sang se dirige vers le système digestif pour aider à digérer la dinde!)

Évitez

- de passer pas trop de temps devant des écrans de télévision ou d'ordinateur : certaines personnes utilisent la télévision ou l'ordinateur. Cependant, soyez prudent parce que plusieurs sont stimulés par la luminosité du téléviseur ou du moniteur, trompant le corps à penser que c'est le jour. De nouvelles études démontrent que la lumière bleue est particulièrement efficace pour tromper notre horloge biologique, ce qui rend l'ordinateur particulièrement puissant pour saboter le sommeil, à cause du fond d'écran bleu commun à la plupart de moniteurs. Si vous avez du mal à dormir, essayez d'éviter l'exposition à la télévision ou à l'ordinateur avant le coucher.
- les stimulants avant le coucher : évitez les stimulants tels que 1) la nicotine, et 2) la caféine (café, thé, et cola) pour au moins 5 heures avant le coucher. Des études ont démontré qu'une ou deux petites tasses de café consommées durant la matinée peuvent affecter la qualité du sommeil la nuit suivante. Remplacez des boissons contenant de la caféine par des boissons sans caféine ou décaféinées, comme la tisane, l'eau minérale, les jus de fruits et légumes, ou du café décaféiné. D'autre part, certaines personnes trouvent réellement que la caféine est apaisante. Plusieurs d'entre eux semblent souffrir du trouble déficitaire de l'attention (TDA), ou du trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA)
- de trop boire avant le coucher : ne buvez pas trop durant la soirée, car vous pourriez devoir vous réveiller au milieu de la nuit pour aller aux toilettes.
- de boire de l'alcool : ne buvez pas d'alcool 4 heures avant le coucher – quoiqu'il soit un dépresseur et puisse aider à s'endormir, il peut provoquer une mauvaise qualité de sommeil en altérant notre capacité à atteindre un sommeil profond, nous laissant plus fatigué le lendemain. Si vous souffrez d'insomnie, il est probablement préférable d'éviter complètement l'alcool.
- de tenir compte de l'horloge. Si vous avez besoin d'un réveille-matin, mettez-le là où vous pourrez l'entendre sans le voir.
- d'essayer de dormir : en d'autres termes, si vous êtes couché et essayez de dormir, levez-vous plutôt et faites autre chose jusqu'à ce que vous vous sentiez somnolent.

Quand consulter un médecin

Vous avez essayé différentes stratégies, mais vous avez encore du mal à dormir ? Consultez votre médecin de famille, qui pourra vous aider à déterminer les causes de vos problèmes de sommeil.

Il pourrait y avoir des problèmes de santé qui contribuent à vos problèmes de sommeil, tels que :

- L'apnée du sommeil (c.-à-d. l'apnée obstructive du sommeil ou les troubles respiratoires du sommeil), un problème de santé qui fait en sorte que les individus ont du mal à respirer pendant le sommeil, et qu'ils ont souvent (mais pas toujours) des épisodes de ronflement et des moments où ils cessent de respirer pendant la nuit et/ou se réveillent en reniflant.
- Le syndrome des jambes sans repos. Les individus qui en souffrent disent avoir besoin de bouger les jambes avant d'aller dormir, ce qui compromet leur capacité de s'endormir et de demeurer endormis.
- La narcolepsie. Les individus qui en sont atteints ont des « attaques de sommeil », soit des épisodes où ils

s'endorment tout d'un coup, ou éprouvent une fatigue extrême et écrasante.

- Le stress et les problèmes de santé comme la dépression majeure ou un trouble anxieux.

Consultez un médecin si vous éprouvez les symptômes suivants :

- Vous vous sentez somnolent durant la journée (c.-à-d., la somnolence diurne), ce qui fait que vous avez de la difficulté à rester éveillé durant la journée, et comme exemple, vous pouvez somnoler dans des situations ennuyantes.
- Vous prenez habituellement plus de 30 minutes chaque soir pour vous endormir.
- Vous avez du mal à vous endormir et, vous vous réveillez au milieu de la nuit, ou vous vous réveillez trop tôt le matin.
- Votre partenaire dit que vous ronflez bruyamment, vous reniflez, vous haletez, vous faites des bruits d'étouffement, ou vous arrêtez de respirer pendant la nuit (c.-à-d. que vous souffrez possiblement l'apnée obstructive du sommeil)
- Vous éprouvez de la difficulté à vous endormir à cause d'une envie irrésistible de bouger les jambes (c.-à-d. que vous souffrez possiblement du syndrome des jambes sans repos)
- On vous rapporte que vous secouez vos jambes ou vos bras souvent pendant le sommeil (c.-à-d. que vous souffrez possiblement du syndrome des mouvements périodiques des membres).
- Vous avez des épisodes de faiblesse musculaire soudaine lorsque vous êtes en colère ou que vous avez peur, ou lorsque vous riez (c.-à-d. que vous souffrez probablement de la narcolepsie).

Les problèmes de sommeil chez les enfants

Les enfants peuvent aussi avoir des problèmes de sommeil, quoique leurs symptômes soient habituellement moins apparents. Notez que les enfants peuvent ne présenter aucun symptôme de somnolence diurne excessive, mais plutôt, qu'ils peuvent paraître facilement distraits et hyperactifs à cause de la privation de sommeil ou d'une fragmentation du sommeil. On estime que jusqu'à 30 % des enfants atteints de TDAH peuvent être diagnostiqués à tort et peuvent en réalité avoir le syndrome d'apnées obstructives du sommeil. Si c'est le cas, une simple intervention chirurgicale peut résoudre le problème.

Lectures recommandées

- Say Good Night to Insomnia: The Six-Week, Drug-Free Program Developed at Harvard Medical School, Gregg Jacobs
- No More Sleepless Nights, Peter Hauri
- American Academy of Pediatrics Guide to Your Child's Sleep: Birth Through Adolescence, American Academy of Pediatrics

Hyperliens en ligne

- Affectations du sommeil/éveil Canada, 1-800-387-9253, <http://www.swdca.org>
- Société Canadienne du Sommeil (plutôt pour les professionnels), <http://www.canadiansleepsociety.com/>
- National Sleep Foundation (NSF)
 - Site Web <http://www.sleepfoundation.org>
 - Site Web pour les jeunes/enfants <http://www.sleepforkids.org>
- National Library of Medicine, <http://www.nlm.nih.gov/nlhome.html>
- National Heart, Lung and Blood Institute <http://starsleep.nhlbi.nih.gov>
- Talk about Sleep, <http://www.talkaboutsleee.com>
- Sleepquest, <http://www.sleepquest.com>
- Soins de nos enfants de la Société canadienne de pédiatrie, http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/teens_and_sleep

Références

- Morin CM, Azrin NH: Stimulus Control and Imagery Training in Treating Sleep-Maintenance Insomnia. Journal of Consulting and Clinical Psychology, v55 n2 p260-62 Apr 1987
- Kryger MH, Roth T, Dement WC. Principles and Practice of Sleep Medicine. 4th ed.2005.
- The Use of Melatonin in Children With Sleep Disturbances, Marcia L. Buck, Pharm.D., FCCP
- Pediatr Pharm 9(11), 2003. © 2003 Children's Medical Center, University of Virginia. Retrieved in Jan 2004 from <http://www.medscape.com/viewarticle/464854>

Auteurs

Rédigé par des membres de la Faculté de médecine de l'Université d'Ottawa, notamment :

- Dr Michael Cheng, psychiatre, Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario; Professeur adjoint, Université d'Ottawa
- Dr Elliot Lee, psychiatre, Centre de santé mentale Royal Ottawa, Ottawa; Professeur adjoint, Université d'Ottawa

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.

La licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) que ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>