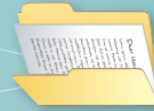




Pharmacie.be



Ce dossier vous est offert par votre pharmacien
Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

Voyage au pays de la Belle au bois dormant (10/2008)

Médicaments, alcool, sport, stress et anxiété : autant de facteurs qui peuvent un jour ou l'autre perturber votre sommeil. Pour retrouver le chemin des bras de Morphée, il suffit parfois de (re)prendre quelques bonnes habitudes. Le cas échéant, un spécialiste ou un généraliste pourra vous aiguiller.

Le sommeil est un besoin physiologique et fondamental qui occupe le tiers de l'existence de l'être humain, c'est dire si un bon sommeil est important. Cette tranche de vie est essentielle tant d'un point de vue physique que d'un point de vue psychique. Et pour cause, le sommeil permet de rêver, une fonction essentielle de la vie psychique.

A tout âge

Le nombre d'heures de sommeil varie d'une personne à l'autre. Ainsi, une nuit de sommeil peut durer de 4 à 10 heures en fonction des sujets. Cependant, en moyenne, 7 à 8 heures de sommeil sont nécessaires pour se sentir bien reposé. En outre, la durée du sommeil varie fortement avec l'âge : en général, on parle de 8 heures de sommeil chez les 18-30 ans, de 7 heures chez les personnes de 30 à 45 ans et de 6 heures après 45 ans. Pour les enfants, c'est différent : un bébé a besoin de 18 à 20 heures à la naissance, puis de 14 à 15 heures à 1 an et de 10 à 12 heures au cours de sa petite enfance. Un adolescent, lui, requiert 9 à 10 heures de sommeil.



Malgré ces règles assez carrées concernant le sommeil, nombreux sont ceux qui sortent des schémas classiques et qui, à une période de leur vie, souffrent de troubles du sommeil.

Quand dormir devient une quête

Le manque de sommeil perturbe la vie quotidienne : fatigue, somnolence, nervosité, irritabilité et difficulté de concentration gêneront le bon déroulement de la journée. De plus, les insomnies peuvent être lourdes de conséquences : aux Etats-Unis, la somnolence et la fatigue au volant constituent la première cause de mortalité sur les autoroutes. Même chose pour les accidents du travail.

De nombreux facteurs influencent le sommeil. L'activité diurne, en est un exemple : toute personne qui reste active tard le soir ne doit pas s'attendre à s'endormir directement. De même, une personne qui passe sa journée à se torturer l'esprit sans résultat aura probablement un sommeil agité. Certains médicaments et l'alcool ont également des effets négatifs sur le sommeil.

Les troubles du sommeil sont classés selon leur forme, leur durée ou leurs causes. La classification internationale distingue deux types de troubles du sommeil :

-Les *dyssomnies*, qui sont des perturbations de la qualité, de la quantité ou des horaires du sommeil.

-Les *parasomnies*, qui correspondent à des phénomènes anormaux qui surviennent au cours du sommeil tels que le somnambulisme, les cauchemars et les terreurs nocturnes.

Pourquoi dort-on mal ?

Les causes des troubles du sommeil sont multiples : facteurs psychologiques, mauvaise hygiène de vie, troubles somatiques et environnement sont autant de paramètres qui influencent le sommeil.

-*Facteurs psychologiques* : certains évènements de la vie comme un deuil, la vie familiale et la vie professionnelle peuvent perturber le sommeil. En règle générale, ces évènements sont d'abord la cause d'un état d'anxiété ou de stress qui influencera directement le sommeil. L'anxiété entrave l'abandon dans le sommeil. Celui-ci s'accompagne alors souvent d'une tension anxieuse avec une crainte de l'insomnie, de ruminations d'idées négatives et de rituels. Le stress active, quant à lui, un processus hormonal et nerveux qui augmente le rythme cardiaque et met le sujet dans un état de vigilance important. Les dépressions s'accompagnent également, dans 80 à 90% des cas, d'insomnie.

Une fois que ces troubles ont fait leur apparition, un certain conditionnement peut déjà survenir après 2 à 3 semaines. La conséquence de ce conditionnement est que le lit devient « le lieu où je n'arrive pas à m'endormir ». L'endormissement de plus en plus difficile conduit le patient à accorder beaucoup plus d'attention à toutes sortes de signaux qui indiquent, selon lui, qu'il va encore rester éveillé pendant longtemps. Il s'agit là d'une dynamique qui débouche sur l'anticipation de l'angoisse de ne pas pouvoir dormir. En d'autres termes, c'est un cercle vicieux de pensées angoissantes et de tensions qui va empêcher la personne de trouver le sommeil.



-*Mauvaise hygiène de vie* : l'abus de substances stimulantes comme le café, le tabac, les amphétamines et les psychotropes stimulants n'est évidemment pas sans conséquence sur la qualité du sommeil. Il en est de même pour la consommation d'alcool ! Si l'alcool permet généralement de s'endormir plus rapidement, il provoque un réveil précoce et la sensation d'un sommeil non réparateur. En outre, le sevrage alcoolique est quasi systématiquement accompagné d'une insomnie totale. Certains médicaments tels les corticoïdes perturbent aussi le sommeil. Enfin, bien que le sport fasse partie des bonnes habitudes, il empêche de s'endormir s'il est pratiqué trop tard dans la journée.

-*Troubles somatiques* : certaines pathologies sont accompagnées de symptômes qui entravent un bon déroulement du sommeil. On notera notamment les douleurs aiguës, la toux et la fièvre.

-*Environnement* : de manière logique, un environnement riche en nuisances sonores n'est pas idéal pour bien dormir. Dans un même ordre d'idée, l'altitude, le jet-lag, le milieu hospitalier et de mauvaises conditions de coucher, comme des horaires irréguliers, peuvent perturber le sommeil.

Il est parfois difficile de déceler les causes des troubles du sommeil. C'est pourquoi il est parfois utile de faire appel à un laboratoire du sommeil pour poser un diagnostic. Des médecins spécialisés y procèderont à enregistrement nocturne permettant d'évaluer la qualité du sommeil.

Comment mieux dormir ?

Quelles qu'en soient les causes, si les troubles du sommeil perturbent votre vie quotidienne, il ne faut pas tarder à agir. Un traitement médical est de loin la dernière solution à envisager; plusieurs changements du mode de vie peuvent déjà considérablement aider à mieux dormir. Voici donc quelques conseils utiles :

- Evitez les efforts intenses 1h avant le coucher. De même, évitez de travailler sur un ordinateur trop tard le soir. En revanche, une demi-heure de détente favorise un meilleur sommeil ;
- Evitez les repas lourds ou fortement épicés, le tabac, les boissons contenant de la caféine et l'alcool. Evitez également de vous coucher sans avoir mangé ;
- Choisissez un bon matelas et un bon oreiller ;
- Privilégiez une température agréable dans la chambre, c'est-à-dire entre 16 et 18°C, une bonne aération et l'obscurité ;
- Levez-vous chaque jour à la même heure et évitez d'aller vous coucher trop tôt ;
- Si vous ne parvenez pas à vous endormir, ne restez pas allongé dans votre lit plus d'une demi-heure. Levez-vous et accomplissez une autre tâche (calme) dans une autre pièce. Dès que vous sentez la fatigue arriver, retournez au lit. Faites de même si vous vous réveillez la nuit et que vous ne vous rendormez pas rapidement ;
- Evitez de dormir en journée, une sieste ne doit pas excéder une demi-heure ;



Si malgré ces quelques conseils vous ne parvenez pas à trouver un sommeil réparateur, faites appel à votre médecin généraliste qui pourra éventuellement vous orienter vers un spécialiste afin de trouver ensemble la meilleure solution. Surtout, ne prenez jamais de somnifères de votre propre initiative.

Et les médicaments ?...

Lorsque l'approche médicamenteuse s'avère nécessaire, des consignes strictes doivent être suivies. Un traitement médicamenteux doit constituer une solution temporaire de courte durée, la durée du traitement doit être limitée autant que possible à une semaine au maximum. Dès la première prescription, médecin et patient conviennent du moment et de la manière dont la médication sera arrêtée. En outre, l'utilisation quotidienne doit être évitée. Enfin, ce traitement sera remplacé au plus vite par une approche non médicamenteuse

La préférence est donnée le plus souvent aux benzodiazépines, notamment parce que ceux-ci sont peu toxiques en cas de surdosage. Ils sont très actifs, permettent un prompt endormissement et

évitent les réveils en cours de nuit. Inutile, cependant, d'imaginer qu'il s'agisse de la solution miracle: les benzodiazépines vont de pair avec plusieurs effets indésirables :

- Influence néfaste sur les capacités de conduite ;
- Tolérance ou accoutumance dès deux semaines d'utilisation. Dépendance physique et psychique ;
- Somnolence, particulièrement au réveil, qui est à l'origine de nombreuses chutes et fractures. Troubles de la mémoire et de la concentration ;
- Interaction clinique possible avec d'autres médicaments et l'alcool.

Notons que les personnes âgées sont plus enclines à souffrir de ces effets secondaires. Une fois le traitement déterminé au cas par cas par un médecin, il appartient à ce médecin et au pharmacien de surveiller l'approche médicamenteuse afin d'éviter toute utilisation chronique.

En conclusion, il est primordial de prendre le temps d'étudier les causes d'un trouble du sommeil pour réussir à le résoudre. D'autre part, si le problème persiste malgré les quelques conseils cités ci-dessus, il ne faut hésiter à se faire conseiller par des professionnels de la santé.

Ce dossier vous est offert par votre pharmacien.

Il ne remplace pas le conseil de votre médecin et/ou de votre pharmacien.

© Ce document ne peut pas être reproduit sans accord écrit préalable de M.W.S. : info@pharmaplanet.be