

Pas si facile de bien dormir

Dormir paraît si simple : on s'allonge, on ferme les yeux et on s'endort. Pourtant, le sommeil peut devenir une affaire complexe!

Pourquoi devrais-je faire une sieste?

Si vous avez abandonné votre tapis de sieste en quittant la garderie, peut-être le temps est-il venu de reprendre cette saine habitude de vie. Les siestes semblent relever du territoire de l'enfance, pourtant, un petit somme fait au bon moment peut être très bénéfique. **Une simple sieste peut vous aider à éviter les baisses soudaines d'énergie ressenties dans l'après-midi mieux que la caféine. Elle peut aussi vous aider à rester plus vigilant, à garder une meilleure humeur et à améliorer votre mémoire.**

Une température chaude et le fait d'avoir mangé peuvent vous mettre dans cet état de somnolence habituel de l'après-midi, mais il peut y avoir un autre facteur lié à notre cycle du sommeil rendant la sieste essentielle. Tandis que nous traversons notre cycle veille-sommeil quotidien, nous atteignons des pics et des creux d'énergie. Comme la plupart des mammifères, les humains traversent deux périodes puissantes de somnolence : autour de 2 heures et de 4 heures du matin et entre 13 et 15 heures dans l'après-midi. Est-ce que cela vous dit quelque chose ?

Le sommeil comprend 5 stades distincts. Une sieste permet de tirer certains des bienfaits du cycle du sommeil sans passer par une période complète de 8 heures. Il faut cependant garder à l'esprit qu'une sieste ne remplace pas une bonne nuit de sommeil.

1^{er} stade : Le premier stade comprend ces 5 à 10 minutes de sommeil au cours desquelles vos yeux se ferment et vous commencez à vous assoupir. C'est le moment où, si vous vous faites réveiller, vous vous demanderez : « Est-ce que je viens de m'endormir? » Même avec une mini-sieste, on améliore probablement ses chances de se souvenir de ce qu'on vient tout juste d'apprendre ou de mémoriser.

2^e stade : Le deuxième stade correspond aux 20 à 30 minutes de sommeil qui vous amènent vers un sommeil plus profond. C'est durant ce stade que votre cycle cardiaque ralentit, que votre température corporelle s'abaisse et que vos muscles se relâchent progressivement. C'est lors de ce stade que la sieste atteint le sommet de sa puissance. Une sieste d'environ 30 minutes peut vous offrir le regain d'énergie et de concentration dont vous aurez besoin pour traverser le reste de l'après-midi.

3^e et 4^e stades : Si vous franchissez le seuil de 45 minutes, vous entrez dans la période de sommeil à ondes lentes. Cet état de sommeil profond renforce votre mémoire *déclarative* ou *propositionnelle*, c'est-à-dire, votre capacité à vous souvenir des faits et à les expliquer. Toutefois, le fait d'être réveillé durant ce sommeil profond peut vous mettre dans un état trouble et désorienté dont il est difficile de se sortir. Pour éviter cette *inertie du sommeil*, réservez ce type de sieste profonde lorsque vous n'êtes pas bien ou que vous avez vraiment besoin de vous reposer.

5^e stade : Une fois que vous entrez dans la phase des 90 à 120 minutes, vous pénétrez dans le domaine des rêves et dans la période des mouvements oculaires rapides ou sommeil paradoxal. Votre fréquence cardiaque et votre fréquence respiratoire vont aussi remonter. Ce type de méga-sieste peut vous aider à rattraper un manque de sommeil et à améliorer votre mémoire *procédurale*, c'est-à-dire, la capacité à se souvenir de la façon de faire les activités.

Il n'est pas facile de trouver un lieu ou un moment pour faire une sieste dans un mode de vie de « travail de 9 à 5 ». Toutefois, certains bureaux deviennent plus ouverts à la sieste, et proposent une pièce qui permet de fermer l'oeil un moment ou de tamiser la lumière après le repas (respectueux du sommeil et de l'environnement tout à la fois!). Dans certaines villes, on a vu apparaître aussi des salons de sommeil qui offrent des fauteuils

spécialement conçus pour dormir où les clients peuvent se détendre et recevoir un massage avant de faire un petit somme.

Quelques conseils pour faire une bonne sieste

Les conseils pour faire une bonne sieste découlent du simple bon sens, mais peut-être que certains d'entre vous n'y auront pas pensé :

- **La meilleure durée d'une sieste** : Veillez à ce que votre sieste soit **courte**. Les siestes dépassant une demi-heure risquent de rendre votre réveil et la reprise de vos activités plus difficiles.
- **La meilleure position**: Bien sûr, la position **allongée** sera la plus efficace. Mais si vous ne pouvez pas vous coucher, il est possible de faire une sieste en position assise; cela risque simplement de prendre 2 fois plus de temps pour vous endormir.
- **Un environnement propice au sommeil** : Vous voulez un endroit **faiblement éclairé, sûr, tranquille et où la température est confortable**, mais pas trop chaude pour ne pas sombrer dans un sommeil profond. Les masques de sommeil permettent d'avoir l'obscurité qui facilite le sommeil tout en créant une légère pression qui fera relaxer les muscles autour des yeux.
- **Le meilleur état d'esprit** : Mettez-vous en **mode sieste**, en vous disant : « Je vais relaxer en faisant une sieste de 10 minutes ». Autorisez-vous à cesser de penser pendant quelques instants, respirez profondément et régulièrement. Mettez une alarme afin de ne pas dépasser votre objectif de durée de sieste. La plupart des téléphones cellulaires et des MP3 offrent cette fonction.

Trop dormir, est-ce possible?

De nouveaux rapports de recherche ne cessent d'apparaître sur les foules de gens qui sont épuisés et manquent de sommeil. Des somnifères sont présents sur la plupart des tables de chevet ou dans les pharmacies de millions de personnes qui souffrent de problèmes d'insomnie. **Mais trop dormir peut-il poser un problème – et à partir de combien de temps est-ce qu'on dort trop?**

Pendant des années, le chiffre magique du sommeil a été 8. La période de huit heures de sommeil par nuit a très longtemps été considérée comme la durée optimale d'une nuit de sommeil pour l'adulte. Mais la recherche a mis cette vieille croyance au repos, et a même révélé que les personnes qui dormaient plus de 8 heures avaient tout autant de problèmes de sommeil que celles qui dormaient moins de 7 heures. **Le nouveau chiffre de durée de sommeil magique se situe donc entre 7 et 8 heures.**

Il arrive à tout le monde de dormir trop de temps en temps, en général pour compenser une *dette de sommeil* – par exemple, après une nuit blanche consacrée à étudier, un décalage horaire ou une autre période de privation de sommeil. Par contre, les personnes qui dorment plus de 8 heures sur une base régulière pourraient être des *gros dormeurs*, nom que l'on donne aux personnes qui souffrent d'*hypersomnie* (qui signifie « trop de sommeil » à l'opposé de l'insomnie).

Si le gros dormeur fournit à son corps le sommeil dont celui-ci a besoin et, dans la mesure où la longueur du sommeil n'a pas d'incidence négative sur le quotidien, il ne s'agit pas d'un problème grave. Dans certains cas, toutefois, l'hypersomnie peut causer un sommeil improductif, des changements d'humeur, de mémoire, d'appétit et du niveau d'énergie.

Si vous dormez régulièrement 10 heures ou plus et que vous éprouvez de la somnolence durant la journée que vous ne parvenez pas à régler grâce à une sieste, consultez votre médecin. Plusieurs raisons peuvent expliquer un sommeil excessif :

- l'usage de certains médicaments,
- un traumatisme de la tête,
- des affections (par ex. la sclérose en plaques, l'épilepsie),
- des troubles du sommeil (narcolepsie, apnée du sommeil),

- les symptômes d'autres affections (par ex. l'hypersomnie peut être un signe de dépression).

Le somnambulisme

Le somnambulisme est un phénomène fascinant et étonnamment courant; environ 15 % des enfants âgés de 5 à 12 ans connaîtront au moins un épisode de somnambulisme. Par ailleurs, il est fort probable que la personne somnambule ne connaisse pas son état à moins de se blesser lors de ses activités nocturnes ou d'en être informée par un témoin qui assiste à sa déambulation nocturne.

Le somnambulisme se produit au cours du sommeil profond à *ondes lentes*. Il s'agit de la partie du sommeil paisible où les rêves sont moins fréquents. L'activité du rêve ne se produit pas durant le somnambulisme. En fait, l'activité du cerveau se compare davantage à celle d'une personne éveillée qu'à celle d'une personne endormie.

Le somnambulisme est plus courant chez les jeunes enfants que chez les adultes et tend à disparaître avec le temps. On note aussi une tendance familiale au somnambulisme. Chez les enfants, l'anxiété, ou de mauvaises habitudes de sommeil sont les causes qui déclenchent le somnambulisme. De même, chez l'adulte, le manque de sommeil, un stress trop intense ou l'anxiété peuvent l'amener à sortir du lit et provoquer des activités somnambules.

On comprend facilement qu'un somnambule puisse se retrouver dans des situations dangereuses, car, bien qu'il ait les yeux ouverts, son raisonnement se passe en mode de sommeil. Bien que quelques somnambules puissent avoir des comportements violents durant leurs épisodes ou commettre des actes inhabituels, **le mythe voulant que le fait de réveiller un somnambule risque de le tuer est totalement faux**. Il risque simplement de sursauter, d'être désorienté et il ne se souviendra pas de ce qu'il vient tout juste de faire. Si vous êtes confronté à une personne en phase de somnambulisme, reconduisez-la tranquillement vers son lit par le coude pour lui permettre de rester endormie si possible.

Si vous-même ou l'un de vos proches êtes somnambule :

- Évitez tout facteur déclencheur, comme la fatigue, le stress ou les substances comme l'alcool, les drogues ou certains médicaments.
- Prévoyez des mesures de sécurité – des barrières pour bloquer l'accès aux escaliers, des serrures renforcées sur les portes et les fenêtres, des protections contre les coins ou les rebords dangereux. Bien sûr, des lits superposés sont une mauvaise idée dans le cas d'un enfant somnambule.
- Discutez avec votre médecin des éventuelles solutions de traitement si le somnambulisme devient perturbant ou dangereux. Dans certains cas, un problème médical sous-jacent peut en être responsable. Des médicaments sur ordonnance et l'hypnose se sont révélés utiles chez certaines personnes.

Que faites-vous pendant que vous dormez?

Le sommeil semble être un moment si passif et si tranquille. Pourtant le sommeil peut être rempli d'activités, parfois distrayantes et parfois dangereuses. La *parasomnie* est un comportement inhabituel durant le sommeil qui va du simple fait de se tenir assis dans le lit ou de marmonner, à préparer un sandwich ou à conduire une auto – tout cela en étant endormi.

Mangez-vous durant votre sommeil? Si vous avez remarqué des signes révélateurs du fait de manger pendant la nuit – comme un manque d'appétit au petit-déjeuner, un désordre inexplicable dans votre cuisine – il se peut que vous souffriez d'un trouble de parasomnie hyperphagique.

Tout comme le fait de marcher durant le sommeil, manger durant le sommeil, se manifeste durant le *sommeil à ondes lentes*. Tout comme un somnambule, celui qui mange durant son sommeil va se lever endormi et déambuler, dans le cas présent pour se diriger vers la nourriture. Même s'il continue à dormir les yeux ouverts, le mangeur somnambule peut cuisiner et manger un repas ou un casse-croûte. De toute évidence, cela peut être dangereux! Les poêles peuvent rester allumés et les couteaux présentent un danger en soi. Mais la prise de poids

imprévue et le risque lié à l'alimentation dans le cas de personnes atteintes de diabète de type 2 peuvent poser d'autres risques.

Parlez-vous durant votre sommeil? Le fait de parler durant son sommeil, ou la *somniloquie*, est relativement courant. Les paroles peuvent prendre la forme d'énoncés isolés, de grommellements, ou d'un charabia constitué de mots aléatoires et répétitifs. Ce qui est dit est souvent oublié ou mal compris par quiconque pourrait l'entendre. Ces paroles peuvent être entendues durant n'importe quelle période du sommeil et se produisent plus souvent chez les enfants.

On ne sait pas pourquoi on parle durant le sommeil, mais cela pourrait être lié aux rêves. Parfois, ce type de bavardage peut être le symptôme d'un trouble de sommeil plus grave ou d'un trouble mental, mais, dans la plupart des cas, la somniloquie est sans danger.

Hurlez-vous durant votre sommeil? Une personne en pleines *terreurs nocturnes* se redresse soudainement dans son lit en hurlant ou en poussant des cris stridents. Son cœur bat à toute allure et ses yeux sont grands ouverts. Mais la personne est toujours endormie et, en fait, il peut être très difficile de réveiller quelqu'un qui est dans un état de terreurs nocturnes. Une fois consciente, la personne est désorientée.

Les terreurs nocturnes font surface à partir du sommeil profond, ce qui les distingue des cauchemars qui sont des rêves qui surviennent durant la période du sommeil paradoxal (sommeil à mouvements oculaires rapides). Parfois, une image effrayante peut apparaître, comme des araignées ou d'horribles personnages. Cependant, contrairement à quelqu'un qui se réveille d'un cauchemar terrifiant, la personne qui souffre de terreurs nocturnes ne se réveille pas durant l'épisode et les souvenirs qu'elle en garde peuvent varier selon la personne. Les enfants souffrent plus souvent de terreurs nocturnes, bien qu'ils aient tendance à s'en détacher. Les terreurs nocturnes chez les adultes sont souvent associées à un trouble mental, comme le trouble bipolaire ou la dépression.

Simulez-vous vos rêves pendant votre sommeil? Nos cerveaux travaillent fort pour créer un milieu sûr pour rêver à des choses fantastiques. Quand on dort et qu'on entre progressivement dans la phase de rêves, soit la phase de sommeil à mouvements oculaires rapides ou sommeil paradoxal, les signaux nerveux ferment la plupart de nos fonctions motrices. Cette paralysie temporaire nous empêche de tomber de notre lit quand, par exemple, nous rêvons que nous roulons en bas d'une colline. Toutefois, les personnes qui souffrent d'un trouble du comportement en sommeil paradoxal peuvent bouger leurs membres pendant qu'elles rêvent et donner des coups de poing, des coups de pied, s'agripper ou encore bondir. Contrairement aux terreurs nocturnes, les gens qui éprouvent ce type de trouble peuvent parfois se souvenir de ces rêves pénétrants en se réveillant le lendemain.

L'idée de simuler ses rêves peut à première vue paraître amusante, mais ce type de trouble peut être dangereux (en particulier pour la personne qui dort à côté) et aussi être indicateur d'un problème sous-jacent. En cas de symptômes de trouble du comportement en sommeil paradoxal, il est préférable d'en parler à son médecin, car ce type de symptôme se produit souvent chez les personnes atteintes de maladie neurodégénérative comme la maladie de Parkinson.

Prises isolément, les activités parasomniaques peuvent être relativement sans danger ou tout au plus faire le sujet d'une belle conversation. Toutefois, chacun de ces événements de sommeil peut être suffisant pour nuire à la qualité globale du sommeil et donc à la santé et à la sécurité en général. Si vous êtes dans cette situation, tenez un journal de vos activités durant votre sommeil. Demandez à votre conjoint, à un membre de votre famille ou à votre compagnon de chambre de vous avertir de vos comportements de sommeil inhabituels dont il est témoin. Vérifiez auprès de votre médecin s'il peut vous aider à retrouver un sommeil tranquille.

Tous les contenus sont la propriété de MediResource Inc. 1996 – 2022. [Conditions d'utilisation](#). Les contenus présents ne sont destinés qu'à des fins d'information. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié sur des questions relatives à une affection médicale.