

Des nuits éternelles ...

ENEZ À BOUT DE VOS PROBLÈMES DE SOMMEIL!

Nous passons environ un tiers de notre vie au lit. La plupart de ce temps à dormir, mais parfois aussi agité, éveillé, nous tournant et retournant. Les heures semblent alors éternelles. Dans le noir les problèmes et les soucis peuvent prendre des proportions énormes. Aussi, la douleur, tant physique que psychique devient plus intense. La pensée qu'il faut dormir pour que tout aille bien le lendemain tourne à l'obsession.

Rien de tel pour vous tenir éveiller !

"Cependant, il existe des remèdes pour de nombreux troubles du sommeil," selon la neurologue Ilse De Volder du centre du sommeil de l'hôpital universitaire à Anvers.

À l'entrée du long couloir du centre du sommeil, un panneau indique 'Silence, on dort ici'. Nous allons à la rencontre du docteur Ilse De Volder.

'Les patients souffrant de troubles du sommeil s'adressent à nous pour une étude approfondie du sommeil', explique le docteur De Volder. 'Les techniciens de nuit du laboratoire du sommeil prennent les patients en charge, les accueillent, les rassurent et font l'observation pendant la nuit.'

Un problème complexe

Ilse De Volder: "Les patients viennent d'abord en consultation. Leur problème est discuté et leurs médicaments sont soigneusement étudiés. Car l'insomnie pourrait résulter d'effets secondaires de certains médicaments. Après ils reçoivent quelques conseils et instructions. Ils doivent par exemple consciencieusement noter quand ils dorment, quand ils sont éveillés, leur degré de somnolence de jour. Et ils se présentent à la deuxième consultation avec ces données. En général, à moins que le problème ne puisse être résolu avec quelques conseils et les médicaments appropriés, ils passent une, voire deux nuits au centre du sommeil.

Une telle étude du sommeil peut s'avérer très utile pour poser le bon diagnostic de trouble du sommeil. Souvent il y a en effet différentes causes à l'origine du trouble du sommeil. De plus le stress, la peur, les habitudes de sommeil, et les affections sous-jacentes interagissent. C'est pourquoi nous travaillons ici avec une équipe multidisciplinaire composée d'un psychiatre, d'un neurologue, d'un spécialiste ORL, d'un pneumologue et d'un kiné. Ensemble nous cherchons un traitement adapté".

<http://www.jeveuxdormir.be/fr/pages/journaldusommeil.html>

Apnée du sommeil

Les ronflements ne font pas qu'incommoder l'entourage, mais aussi le ronfleur lui-même. Le syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS) surtout peut être dangereux et doit être traité. Une apnée du sommeil est l'arrêt de la respiration pendant le sommeil. Ceci se présente à intervalles et peut durer 10 secondes ou plus. La reprise de la respiration va souvent de pair avec un bref temps de réveil ou un sommeil moins profond. Tout le monde peut avoir une apnée du sommeil de temps à autres, mais si il y en a au moins 10 par heure, la situation devient délicate. Les apnées du sommeil causent des états de micro-éveils. Le sommeil du patient est alors fragmenté et celui-ci somnole davantage pendant la journée, se sent mal, a des problèmes, est irritable et se sent mal dans sa peau. Aussi, l'apnée du sommeil peut être signe d'affections cardiaques ou sanguines. Par contre l'apnée du sommeil se soigne bien.

<http://www.jeveuxdormir.be/fr/pages/differentstroublesdusommeil.html>

Repos et douleur

"Environ 5 % des personnes qui nous consultent sont des 'patients douloureux'. Les 'patients douloureux' parviennent souvent à s'endormir mais ils s'éveillent de nouveau pendant la nuit à cause de la douleur et éprouvent des difficultés à se rendormir. Ces 'patients douloureux' passent souvent beaucoup de temps au lit, surtout lorsqu'ils ressentent moins la douleur en position couchée. De ce fait ils somnolent régulièrement pendant la journée et, par conséquent dorment moins la nuit.

De nombreux 'patients douloureux' pensent qu'ils doivent réprimer la douleur afin de parvenir à s'endormir. Or des antalgiques peuvent aussi compromettre le sommeil. Ainsi il y par exemple des antalgiques qui contiennent de la caféine. Ceux-ci additionnés au café ou au thé peuvent nuire au sommeil nocturne. D'autres médicaments induisent une mauvaise respiration. Il y a des médicaments qui causent une somnolence diurne qui peut faire penser à tort que cette somnolence est causée par un manque de sommeil.

Relaxation, autohypnose, mindfulness (*État de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment*) ... peuvent être très utiles pour les 'patients douloureux'. Attention, l'apprentissage de ces techniques requiert que vous y réserviez un moment calme de la journée : elles pourront alors être efficaces pendant la nuit, mais seule la relaxation ne permettra pas de mieux s'endormir.

Syndrome de jambes « sans repos »

"La douleur dans les jambes empêche de nombreux patients de dormir. Ils ne sont incommodés que lorsqu'ils sont couchés ou assis devant la télé. Quand ils se promènent la douleur s'estompe. Il pourrait s'agir d'effets secondaires d'un médicament. Mais aussi d'une maladie appelée 'syndrome des jambes sans repos'. Il faut certainement le mentionner au médecin car il existe un traitement médicamenteux pour ce syndrome. Les crampes également sont souvent un problème difficile et récurrent. Cette complication survient souvent chez les personnes qui prennent des diurétiques parce qu'elles perdent des minéraux. Un petit truc de grand-mère : manger deux bananes ou un kiwi avant d'aller dormir, ça vaut la peine d'essayer."

Somnifères

"Avant, beaucoup de personnes âgées étaient confrontées pour la première fois aux somnifères lors d'une hospitalisation. On ne leur disait pas quand elles devaient arrêter et nombre d'entre elles s'habituèrent à prendre un cachet chaque soir. Si vous avez fait un usage chronique de somnifères, ne serait-ce que pendant quelques mois, estimez que vous aurez quelques mauvaises nuits à passer si vous envisagez de réduire votre prise de somnifères. Il faudra en prendre compte et tenir bon. Attention ! Il est dangereux d'arrêter d'un coup de prendre des médicaments que vous prenez déjà depuis des années. Consultez toujours votre médecin au préalable afin d'établir une marche à suivre pour réduire la prise de médicaments petit à petit !

Actuellement, non seulement les médecins mais aussi les patients sont plus prudents avec les somnifères. Heureusement la nouvelle génération de somnifères a moins d'effets néfastes sur le sommeil. Néanmoins il faut rester vigilant avec la prescription de somnifères et donner des instructions claires : Utiliser les somnifères pendant une ou deux nuits pour récupérer le rythme du sommeil, n'est pas si nocif, mais il ne faut pas en utiliser toutes les nuits. Au contraire de l'effet escompté, la phase profonde de sommeil diminue à la longue et une accoutumance s'instaure. Un somnifère sera plus efficace utilisé de temps en temps et ne présentera pas ce risque".

<http://www.jeveuxdormir.be/fr/pages/traitement.html>

Le temps d'éveil est souvent surestimé

Un patient présentant un trouble du sommeil surestime souvent le temps passé éveillé. L'étude du sommeil permet d'évaluer exactement le temps où le patient est effectivement éveillé. Le lendemain, les patients estiment le temps passé éveillé, et souvent l'on constate que ce temps est surestimé. Ils pensent par exemple une heure, alors qu'il ne s'agit que de 20 minutes. Pour quelques uns, surtout ceux pour qui le sommeil est devenu une obsession, c'est vraiment un soulagement.

Des conseils pour une bonne hygiène du sommeil

LA PLUPART DES TROUBLES DU SOMMEIL PEUVENT ÊTRE RÉSOLUS EN ADOPTANT UNE BONNE HYGIÈNE DU SOMMEIL. LES CONSEILS SUIVANTS PERMETTENT DE BRISER LE CERCLE VICIEUX :

Règle des 20 minutes

Si cela fait 20 minutes que vous êtes éveillé, ne restez pas au lit, mais levez-vous et faites quelque chose d'autre dans une autre pièce. Ne commencez pas à travailler, mais faites une activité calme : regarder un peu la télé, lire un livre relaxant, résoudre des mots croisés faciles, boire quelque chose. Le but étant ici de ne plus essayer coûte que coûte de s'endormir.

Dépasser le clivage bien/mal

En prétendant ne pas avoir dormi, on entend souvent ne pas avoir bien dormi. Or, ne pas bien dormir pendant quelques nuits ne fait pas de mal.

Souvent les nuits suivantes n'en seront que meilleures. Essayez aussi de dépasser les idées préconçues comme 'je dois dormir au moins 8 heures' ou 'mon partenaire est bien reposé alors je dois dormir autant d'heures que lui' ou 'je suis fatigué, c'est que j'ai mal dormi'.

Respectez votre rythme

Si vous avez mal dormi, n'allez pas dormir extrêmement tôt le soir suivant. Chacun a son propre rythme auquel il ferait bien de se tenir. Si vous êtes très fatigué et vous allez dormir plus tôt, vous vous endormirez peut-être immédiatement, mais vous vous éveillerez la nuit et commencerez à vous tourner et à vous retourner. Souvent vous ne parviendrez à vous endormir qu'au petit matin et vous vous lèverez avec le sentiment d'avoir mal dormi.

Pas trop de variation

Ne variez pas trop l'heure du coucher, et certainement pas non plus celle du réveil. Ce n'est pas bon de traîner au lit le matin. Les gens pensent qu'il leur faut certainement 7 à 8 heures de sommeil et restent couchés. C'est un mauvais calcul, mieux vaut vous lever à l'heure normale et prendre sur soi pour le sommeil et la fatigue.

Sieste

Faites éventuellement une sieste dans l'après-midi, mais jamais à d'autres moments de la journée. Le sommeil peut être réparti sur deux périodes : la première pendant la nuit et éventuellement une deuxième l'après-midi. Cette sieste ne peut tout de même pas durer plus longtemps que trois quarts d'heures sinon vous hypothéquez de nouveau votre sommeil de la nuit suivante.

Parfois ce sont des choses très simples qui empêchent le sommeil comme :

Trop de lumière: calfeutrez les fenêtres dans ce cas

Trop de bruit: utilisez des boules quiès

Un partenaire ronflant: considérer alors de dormir dans une autre chambre ou utilisez des bouchons d'oreilles, ou trouvez une solution pour le ronflement

<http://www.diffu-sciences.com/news.php?id=51>

Hygiène

Les matelas les plus coûteux ne sont pas toujours les meilleurs. Veillez avant tout à changer les draps régulièrement. Bien sûr, un mauvais matelas ne garantira pas un bon sommeil.

Évitez les excès

Boire trop de café pendant la journée, même dans la matinée, peut causer des problèmes. Une consommation excessive d'alcool peut aider à s'assoupir mais ne permet pas un bon sommeil réparateur.

http://pharma-express.be/files/documents/15_les_secrets_d_un_repos_reparateur.pdf

Thérapie comportementale

En cas d'insomnie chronique, la thérapie comportementale cognitive pourrait apporter du réconfort. Après sept sessions d'une heure, la thérapie fait déjà effet, avec des techniques ciblées sur le traitement de l'insomnie. On y apprend aussi des techniques de relaxation.

<http://www.uzbrussel.be/u/view/fr/3204849-Somnotherapie.html>

<http://www.e-sante.be/insomnie-therapies-cognitives-comportementales-sont-efficaces/actualite/1020>

Source: Maczimaal

Le Magnésium relaxe et apporte un profond sommeil

Le Magnésium, est un oligo-élément minéral essentiel peu présent dans notre alimentation, nécessaire pour le bon fonctionnement du système nerveux, des muscles et du système cardio-vasculaire, pour la structure des os. Il apaise et est indispensable pour l'activité de nombreux enzymes et hormones. Il combat l'acidité et prévient la réduction de l'activité de la thyroïde. Le magnésium est un des minéraux les plus importants dans le corps et garantit aussi sommeil réparateur excellent. Le magnésium est impliqué dans de nombreux processus dans le corps malheureusement, une grande partie de la population présente une grande carence en magnésium car elle en prend relativement peu (ceci est entre-autres du à la pauvreté du sol). Un supplément de magnésium, et/ou en combinaison avec le calcium et le potassium, garantissent un sommeil calme et régénérant. Selon l'OMS un adulte a besoin de 460 milligrammes de magnésium par jour. Or l'apport moyen en magnésium dans l'alimentation occidentale ne serait que de 120 milligrammes par jour. Logique donc qu'il y ait tant de troubles du sommeil !

Source: ABC Gezondheid <http://www.e-sante.fr/magnesium-carence/guide/1074>

http://www.nutranews.org/article.php3?id_rubrique=24&id_article=1094