

COMMENT RETROUVER UN BON SOMMEIL ?

Les besoins en sommeil évoluent avec l'âge, le nourrisson de 0 à 3 mois a besoin de 14 à 17 heures de sommeil par nuit, l'enfant de 6 à 13 ans dort 9 à 11 heures, l'adolescent de 14 à 17 ans nécessite 8 à 10 heures de sommeil, et l'adulte de 7 à 9 heures et pas moins de 7 heures par nuit.



La latence d'endormissement augmente et l'efficacité du sommeil décline.

En France, 73 % des personnes se plaignent de leur sommeil, **30 %** sont de vrais insomniaques.

53 % ont des troubles de l'endormissement, 53 % de réveil et 47 % de manque de sommeil.

La définition commune de l'insomnie : il s'agit d'une insatisfaction relative à la qualité, l'horaire et la quantité de sommeil qui entraîne une détresse et une altération du fonctionnement quotidien.

L'insomnie chronique survient plus de 3 fois par semaine, depuis plus de trois mois. Son retentissement est néfaste sur la mémoire, les risques cardio-vasculaires et métaboliques (diabète II, hypertension artérielle, infarctus du myocarde), sur les troubles neuro-psychiatriques (dépression, stress...) et sur l'espérance de vie.

LES CAUSES DES TROUBLES DU SOMMEIL ET DE L'ÉVEIL :

- les troubles du sommeil induits par une **substance ou un médicament** : alcool, cannabis, caféine, opioïdes, amphétamines, médicaments sédatifs, hypnotiques, anxiolytiques, somnifères, tabac.
- les troubles psychophysiologiques comme l'**angoisse**, la peur de ne pas pouvoir dormir. Cette inquiétude génère l'insomnie. Dans ce cas, ne prendre aucun médicament, aucune plante.
- le **syndrome d'insuffisance de sommeil** : il s'agit de la privation volontaire de sommeil, mais non intentionnelle, parce qu'on a autre chose à faire ! on sacrifie le besoin de sommeil et on crée une dette de sommeil responsable de nombreuses pathologies.
- **l'insomnie de stress** il s'agit d'un cercle vicieux stress-insomnie générant une vulnérabilité au stress.
Ses caractéristiques :
 - ce sont des troubles du sommeil avec un réveil matinal précoce, sans troubles de l'endormissement
 - une dystonie neuro-végétative : boule à la gorge, palpitations, sueurs
 - des symptômes psychiques : sensation d'insécurité, pensées envahissantes dès le réveil, difficultés à se détendre, à lâcher prise.

- l'insomnie anxieuse

Ses caractéristiques :

- l'anxiété se caractérise par une tension motrice (fatigue, tension musculaire, douleur musculaire, crispation, agitation, surexcitation), une hypervigilance (difficultés de concentration, difficultés à s'endormir et irritabilité), un sentiment d'insécurité, l'attente d'une menace implicite imminente, des ruminations
- un état d'alerte, des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes, une agitation anxieuse la nuit, une perception exagérée de l'environnement interne et externe (battements du cœur, bruits environnants).

- l'insomnie dépressive

Ses caractéristiques :

- les 3 A : Aboulie, Anergie et Anhédonie. Il s'agit d'un état de tristesse permanente, une perte de motivation depuis plus de trois semaines, avec des répercussions sur la vie personnelle et professionnelle.
- **la forme ralentie** : fatigue psychique, perte de motivation, perte de plaisir et de désir, ralentissement, insomnie avec agitation physique nocturne, sueurs nocturnes, migraines matinales et éveil difficile
- **la forme hostile** : tension psychique, insomnie d'endormissement, agressivité, énervement, compulsion sucrée le soir, agitation psychologique avec insomnie, réveil à 3 heures du matin avec pensées ruminantes, se rendort épuisé à 4h30.

- L'insomnie chronobiologique liée à la mélatonine

Ses caractéristiques : troubles du sommeil avec réveil matinal précoce, à 5 h, sans rendormissement.

Les causes :

- diminution de production de la mélatonine, après 50 ans
- inefficacité des récepteurs à la mélatonine
- désynchronisation : travailleurs postés, décalage horaire...

Que faut-il faire ?

- se lever tôt, permet la guérison
- resynchroniser les horloges, ne pas prendre d'hypnotique ni de benzodiazépine
- luminothérapie 30 à 40 minutes à 10 000 Lux, à 30 cm du visage, le matin
- voire 1 mg de mélatonine le soir



- le syndrome des jambes sans repos : il concerne 10 à 15 % de la population, les troubles du sommeil sont liés aux impatiences. Il s'agit de la troisième cause d'insomnie chronique, avec 69 % d'insomnie d'endormissement et 40 % de micro-réveils nocturnes. L'architecture du sommeil est catastrophique.

Ses caractéristiques :

- besoin de bouger les jambes
- aggravé au repos, cesse à la marche
- mouvements involontaires des bras et des jambes, majorés le soir.

- **l'insomnie d'origine hépatique : mauvaise détoxification**

Insomnie d'endormissement, réveil à 3 heures, signes digestifs, migraines, anorexie matinale

Prise en charge : éviter les toxiques (soda, cola, café, thé), stimuler la détoxination hépatique avec une alimentation végétale et citrate de bétaine.

LES REMÈDES NATURELS :

- faire une cure de **Magnésium**, pendant 2 mois, 3 fois par an, en complément alimentaire : 100 mg matin et midi, 200 mg le soir au coucher.
- éviter le déséquilibre acido-basique, en adoptant le **régime méditerranéen**, riche en végétaux.
- prendre un **petit déjeuner riche en protéines** et pauvre en glucide (pour favoriser la production de dopamine le matin)



- vers 16h30 -17h prendre un goûter de fruits frais + chocolat noir + noix, amandes (pour favoriser la sécrétion de sérotonine en fin de journée)

- Un dîner végétarien, avec des légumes et des légumineuses (pour induire le sommeil).

- optimiser la rééquilibration neurovégétative par la **cohérence cardiaque** 3 fois par jour, avec 6 cycles de respiration par minute, pendant 5 minutes, par le **yoga** et la **relaxation** 20 minutes par jour. Ces mesures, pratiquées régulièrement, sont très efficaces.
- en **phytothérapie**, les plantes anti-stress sont la valériane, l'escheltzia, la passiflore, l'aubépine, en infusion ou gélules.
- les plantes « adaptogènes », aidant à gérer le stress comme le romarin, le gingko, et le ginseng, en infusion ou gélules.
- recourir aux techniques neurosensorielles avec des **huiles essentielles** apaisantes comme la lavande, la camomille et les citrus ; le silence favorise le calme.
- la mélatonine, 1 à 2 mg le soir au coucher, peut favoriser l'endormissement
- pour gérer les ruminations : prise de conscience des ruminations, se dire « stop », prendre la décision d'arrêter de réfléchir à cela, faire le deuil ; l'EFT (Emotional Freedom Technique) avec des stimulations aux résultats très significatifs.

