

DR PHILIPPE MASLO MARIE BORREL

DORMIR ENFIN !

sans médicaments

LES RÉFLEXES NATURELS,
LES EXERCICES
ET L'ALIMENTATION
POUR RETROUVER LE SOMMEIL
ENFIN !

LE D U C . S
E D I T I O N S



DORMIR ENFIN !

sans médicaments

Dormir... vous en rêvez. D'un sommeil réparateur et naturel, qui ne vous rendra pas dépendant à un remède. Il est urgent de vous trouver une solution sur mesure !

Dans ce livre aussi complet que pratique, découvrez :

- **Comment vous concocter une chambre à coucher parfaite :** décoration, matelas, oreiller, rideaux...
- **La méthode pour comprendre votre propre rythme de sommeil** (et trouver celui des enfants pour qu'ils ne viennent pas troubler le vôtre).
- **L'alimentation du sommeil :** les nutriments indispensables, les ennemis à fuir, les experts en endormissement...
- **Les réflexes naturels anti-insomnies :** plantes, huiles essentielles...
- **Comment chasser le stress :** bains, automassages, exercices physiques du matin, de la journée, du soir et de la nuit.
- **Couche-tôt, couche-tard :** des programmes adaptés à chacun avec des menus, des activités physiques...
- **+ 20 menus et 15 recettes** de « cuisine sommeil »

Le **Dr Philippe Maslo** est médecin généraliste, acupuncteur. **Marie Borrel** est journaliste santé et auteur de nombreux livres santé, bien-être et cuisine, dont *Soulager l'arthrose sans médicaments*. Ensemble, ils ont déjà écrit *Ma Bible du corps humain* (éditions Leduc.s).

ISBN 979-10-285-0181-5



9 791028 501815

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : **bernard amiard**
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible du corps humain, 2015.

Soulager l'arthrose sans médicaments, 2015.

Mes petites recettes magiques régime crétois, 2014.

Cuisiner malin, 2013.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

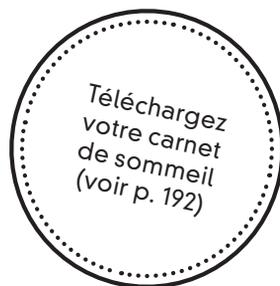
17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0181-5

MARIE BORREL ET PHILIPPE MASLO

DORMIR (ENFIN !) SANS MÉDICAMENTS



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1. LA CHAMBRE À COUCHER IDÉALE	29
CHAPITRE 2. TROUVER LE BON RYTHME	53
CHAPITRE 3. BIEN MANGER POUR BIEN DORMIR	77
CHAPITRE 4. LES PLANTES DES NUITS SEREINES	103
CHAPITRE 5. CHASSER LE STRESS POUR MIEUX DORMIR	119
CHAPITRE 6. LES AUTOMASSAGES	135
CHAPITRE 7. DES JOURNÉES SUR MESURE	147
CHAPITRE 8. 20 MENUS SOMMEIL	161
CHAPITRE 9. 15 RECETTES SOMMEIL	167
CONCLUSION	183
POUR ALLER PLUS LOIN...	184
TABLE DES MATIÈRES	186

INTRODUCTION

« Le sommeil, on le sait, est le plus secret de nos actes. Nous lui réservons le tiers de notre vie et nous ne le comprenons pas. » Pour l'écrivain argentin Jose Luis Borges*, ce temps passé hors de notre conscience habituelle revêt plusieurs visages. « Pour certains, poursuit-il, ce n'est qu'une éclipse de notre veille ; pour d'autres, un état plus complexe qui englobe à la fois le passé, le présent et l'avenir ; pour d'autres encore, ce n'est qu'une suite ininterrompue de rêves. » En fait, le sommeil, c'est tout cela à la fois. Une part secrète de nous-mêmes que nous avons du mal à définir et à cerner mais qui occupe environ le tiers de notre vie quotidienne. Imaginez : en quatre-vingts ans (une durée de vie moyenne aujourd'hui), nous passons environ vingt-cinq à vingt-sept ans entre les bras de Morphée !

Le mystère du sommeil tient à ce que nous ne maîtrisons en rien ce qui s'y passe. Nous savons bien que des images émergent du brouillard de notre inconscient, mais nous n'en avons qu'un souvenir partiel (voire pas du tout). Et quand parfois nous ouvrons l'œil avec un scénario onirique présent à l'esprit, nous avons bien du mal à lui donner un sens. C'est entendu : nos rêves nous échappent. Mais le sommeil ne se résume pas à cette dimension. Autant de temps sacrifié ne peut pas être inutile. De fait, nous dormons pour reposer notre corps et notre mental, mais aussi pour régénérer notre organisme, booster nos défenses immunitaires,

* Dans *Le Rapport Brodie*, Ed. Gallimard/Folio, 1984.

organiser notre mémoire... Et bien d'autres choses encore. Le sommeil nous est plus qu'utile : il est indispensable.

DES MYTHES ET DES MOTS



Dans la mythologie grecque, *Morphée* est présenté comme le fils du sommeil et de la nuit, incarnés respectivement par *Hypnos* et *Nyx*. Il est figuré sous les traits d'un jeune homme tenant dans une main un miroir et dans l'autre un pavot. Dans son dos sont accrochées des ailes aussi fines que celles d'un papillon, capables de battre à une vitesse vertigineuse pour lui permettre de se déplacer très rapidement. Il s'approche ainsi discrètement des vivants, leur met sous le nez sa fleur soporifique pour les endormir, puis leur envoie des images afin de peupler leur inconscience nocturne.

Morphée n'est donc pas le Dieu du sommeil, mais celui des rêves. Son nom est pourtant resté associé au fait de dormir, comme en témoigne l'expression « entre les bras de Morphée », ou le terme « morphine » qui désigne une substance au fort pouvoir soporifique et analgésique.

J'AI SOMMEIL, JE M'ENDORS...

Nous aimerions que l'équation soit aussi simple : lorsque le besoin s'en fait sentir, nous avons sommeil, nous bâillons, nos paupières picotent... Nous nous couchons et nous glissons progressivement dans l'inconscience selon un programme bien huilé qui alterne cycles et phases (voir plus loin p. 11). Une partie de la population, bienheureuse sans vraiment s'en rendre compte, vit cela chaque nuit sans qu'aucun problème ne surgisse. Hélas, ce n'est pas le cas de tout le monde. Nombreux sont ceux qui ont du mal à s'endormir malgré la lassitude, se réveillent en pleine nuit sans pouvoir retrouver le fil de leur sommeil, ouvrent l'œil très tôt le matin sans avoir vraiment récupéré... Les journées qui s'ensuivent sont perturbées, la fatigue s'installe, la nervosité s'enracine pour nous permettre de « tenir » en puisant au fond de nous des ressources de

plus en plus ténues. Ce qui ne fait que perturber encore davantage les nuits suivantes. C'est un vrai cercle vicieux qui n'a qu'une seule issue : recommencer à dormir !

Les problèmes de sommeil ont plusieurs visages. Les altérations sont parfois ponctuelles, parfois permanentes. Elles se manifestent à différents moments de la nuit. Elles sont plus ou moins durables. Elles trouvent leur origine dans l'anxiété ou la déprime, l'excès de tension nerveuse ou les soucis, voire la joie trop intense. Quand ce ne sont pas les troubles physiques qui rejaillissent sur la qualité de nos nuits : respiratoires (nez bouché, asthme...), cardiaques (tachycardie), digestifs (vomissements, diarrhées), apnée du sommeil... Cependant, dans tous les cas, elles finissent par affecter la vie quotidienne. Et si aucune solution n'est trouvée, des problèmes de santé plus durables peuvent surgir (voir plus loin, p. 24).

Les médicaments somnifères, s'ils ont une utilité ponctuelle, notamment face à une situation d'urgence qui génère un stress important (deuil, perte d'emploi, rupture amoureuse brutale...), ne constituent pas une stratégie à long terme. On trouve aujourd'hui différents types de somnifères, qui ont des modes d'action différents. Les benzodiazépines, par exemple, sont avant tout des anxiolytiques qui favorisent l'endormissement en abaissant le niveau d'anxiété. Leur effet est donc « secondaire ». Ils induisent un sommeil profond, mais peu réparateur. Les somnifères n'appartenant pas à la classe des benzodiazépines agissent directement sur certains récepteurs cérébraux pour produire un repos artificiel plus proche du sommeil naturel. Nous pourrions aussi citer les antihistaminiques, ces molécules destinées à diminuer la réponse immunitaire en cas d'allergie qui donnent envie de dormir sans que ce soit leur utilité première.

Outre qu'aucune molécule ne peut produire un sommeil de bonne qualité, respectant toutes ses composantes naturelles, tous ces produits ont des effets secondaires importants : nausées, maux de tête, somnolence diurne, perte de mémoire... En plus, la plupart d'entre eux entraînent une dépendance (on ne peut plus s'en passer pour dormir) et une accoutumance (la dose nécessaire est sans cesse plus élevée pour obtenir le

même résultat). Heureusement, il existe des outils non médicamenteux capables d'aider les insomniaques (légers ou profonds) à retrouver des nuits sereines. Vous allez les découvrir au fil des pages de ce livre.

AU PANTHÉON DES INSOMNIAQUES



Certains grands auteurs, qu'ils soient romanciers, poètes ou philosophes, ont vécu le cauchemar des nuits sans sommeil. Friedrich Nietzsche était insomniaque, tout comme Honoré de Balzac ou Stephan Zweig. Pour n'en citer que quelques-uns.

Le premier écrivait : « Le sommeil, il faut y penser tout le jour durant. » Un premier conseil tout à fait justifié, puisque nos nuits portent l'empreinte de nos journées.

Si l'on en croit le second, « il n'est pas de douleur que le sommeil ne sache vaincre ». Une autre vérité, puisque lorsque nous dormons, notre organisme et notre psychisme se régénèrent.

Quant au dernier, il affirmait : « Seul celui qui a vécu la maladie connaît tout le bonheur de l'homme en bonne santé, seul l'insomniaque connaît la douceur du sommeil retrouvé. » Une manière d'exprimer la difficulté que nous avons tous à mettre des mots sur notre sommeil, ses qualités, ses vertus, ses carences.

D'autres grands insomniaques célèbres, comme Napoléon ou Winston Churchill, n'ont pas laissé de phrases majeures à la postérité. Mais ils ont su profiter des heures d'éveil supplémentaires que leur accordait leur trouble nocturne pour mener à bien une carrière hors du commun. Mais au prix de quelle fatigue ? Nous ne le saurons jamais...

LES SECRETS DU SOMMEIL NATUREL

De notre point de vue conscient, dormir c'est perdre pied pour plonger dans un grand trou noir informe. En réalité, tout est très organisé à l'intérieur de cette parenthèse d'inconscience. C'est un scénario complexe et très minuté qui se déroule chaque nuit dans les profondeurs de notre cerveau.

Nos nuits sont composées de cycles successifs, identiques, qui se répètent inlassablement. Chacun dure entre une et deux heures. Ce temps se fixe progressivement après notre venue au monde. Une fois stabilisé, il est fixé pour toute la durée de notre vie : 1 h 20, 1 h 30, 1 h 40... La moyenne se situe autour de 1 h 30. Entre deux cycles, nous revenons très brièvement à la conscience puis nous replongeons pour un nouveau cycle. Un retour si bref que, la plupart du temps, nous n'en gardons pas le souvenir au réveil.

À l'intérieur de chaque cycle, le programme est tout aussi précis. Plusieurs phases se succèdent qui nous permettent de passer progressivement de l'endormissement jusqu'au sommeil le plus profond. Ce périple nous conduit alors jusqu'au territoire étrange où surgissent les rêves, avant de nous raccompagner jusqu'au réveil.

Voici un petit tour d'horizon de ce qui se passe en nous, hors de notre contrôle conscient, tout au long de nos nuits.



Avant le sommeil

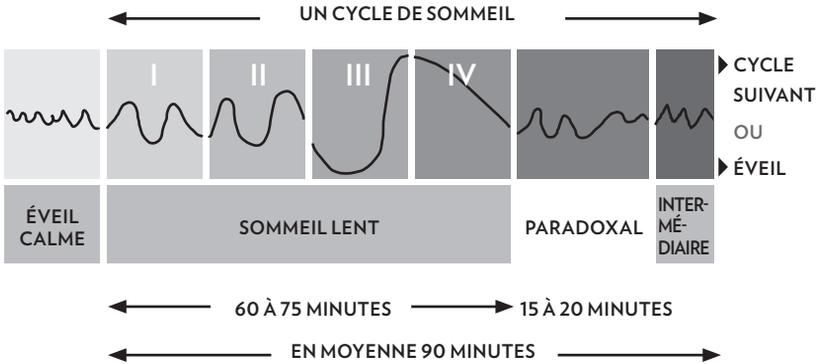
Pour que nous puissions glisser dans le sommeil, plusieurs éléments doivent être réunis. C'est dans les méandres de notre cerveau que tout cela se joue. Les messagers chimiques – hormones, neuro-hormones et neurotransmetteurs* – qui nous maintiennent en éveil et nous permettent de penser efficacement tout au long de la journée baissent progressivement. Ils sont remplacés par la sérotonine, messenger biochimique de la détente, laquelle contribue ensuite à la production de la véritable hormone du sommeil : la mélatonine. Celle-ci commence à être sécrétée en fin de journée, vers 21-22 heures. Sa production est modulée par la lumière : lorsque le jour baisse, elle augmente. Dès que son taux est suffisant, nous sommes prêts à dormir.

À cela s'ajoute toute une série de modifications internes : notre température baisse, notre rythme cardiaque ralentit, notre tension artérielle baisse, notre respiration se calme. C'est l'orchestration de ces différents éléments qui nous permet d'entrer dans le sommeil.

* Un neurotransmetteur est une substance produite par certains neurones, dont le rayon d'action est très restreint puisqu'il n'agit que dans la sphère cérébrale. C'est le cas par exemple de la sérotonine. Une neuro-hormone est, elle aussi, produite par certains neurones, mais elle se répand par voie sanguine dans tout l'organisme. C'est le cas par exemple de la dopamine ou de l'ocytocine. Certaines substances peuvent être qualifiées de neuro-hormone ou de neurotransmetteur selon les moments, en fonction de leur mode d'action. S'ajoutent à cela certaines hormones, produites ailleurs que dans le cerveau, qui circulent par voie sanguine jusqu'à notre boîte crânienne où elles agissent sur certains groupes de neurones. C'est le cas par exemple du cortisol.

Pendant le sommeil

Nous voilà partis pour le premier cycle. Il se compose (comme tous les autres) de cinq stades, caractérisés par un ralentissement progressif de l'activité électrique du cerveau.



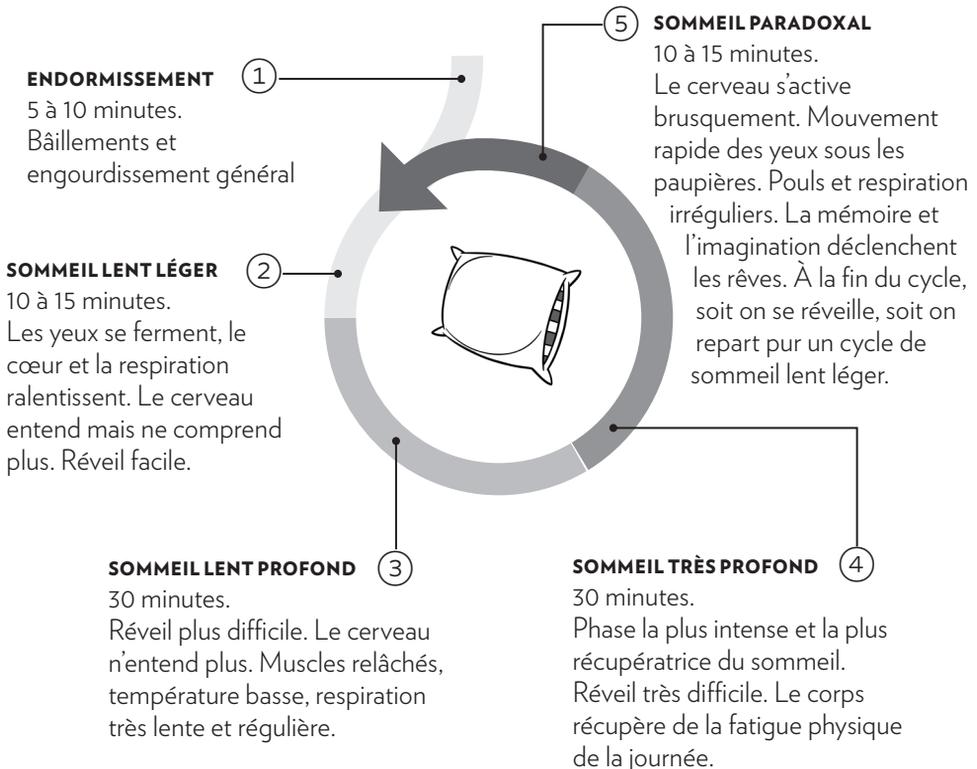
- **Le stade 1** est celui de l'endormissement : les ondes cérébrales passent de Bêta (état de veille) à Alpha (état de détente profonde). Nous naviguons entre deux eaux et le moindre bruit suffit à nous réveiller. C'est une phase assez courte (une dizaine de minutes).
- **Pendant le stade 2**, les ondes cérébrales ralentissent encore et passent en rythme Thêta. Le sommeil est toujours léger, mais les muscles se sont progressivement détendus. C'est pendant cette phase que nous pouvons ressentir des brusques détentes dans les jambes, assez fortes parfois pour nous réveiller. Cette phase dure environ un quart d'heure.
- **Au cours du stade 3**, nos fonctions biologiques ralentissent encore, tout comme notre activité cérébrale qui passe en rythme Delta. C'est le sommeil profond. Il est caractérisé par un profond repos, tant au niveau physique que mental et nerveux. C'est une phase de récupération.
- **Le stade 4** n'est pas très différent, si ce n'est que le sommeil est très lourd et que le dormeur est difficile à réveiller. C'est pendant cette phase que les somnambules peuvent se lever et s'agiter sans reprendre

conscience. Ensemble, les stades 3 et 4 représentent une durée d'une heure environ.

- **Le stade 5** est le plus étonnant. Il porte bien son nom : « sommeil paradoxal ». Notre corps est toujours profondément détendu, mais l'activité électrique du cerveau est revenue à un rythme proche de l'état de veille. Les globes oculaires roulent sous les paupières closes. La respiration et les battements cardiaques s'accroissent, alors que les muscles restent complètement détendus. C'est pendant cette phase que nous rêvons. Elle ne dure qu'une dizaine de minutes.

Le sommeil

Chaque nuit, si nous dormons bien, nous passons par 4 ou 5 cycles d'environ 90 minutes.



Arrivés au terme de ce programme, nous reprenons très brièvement conscience avant de replonger pour répéter le même scénario. Et cela, entre 4 et 6 fois par nuit. Au terme du dernier cycle, nous nous réveillons.

La complexité de ce déroulement nocturne laisse entrevoir les nombreux grains de sable susceptibles de « gripper » la machine. Les microréveils entre les cycles peuvent s'allonger lorsque l'anxiété et la tension nerveuse nous empêchent de nous rendormir. Le nombre de cycles peut être trop réduit, ce qui produit des nuits trop courtes et pas assez reposantes. La durée des différents stades peut être altérée. Le sommeil léger se prolonge et le sommeil profond est trop court. Une fois encore, l'excès de tension et de fatigue nerveuses intervient. Ce sont autant de déséquilibres qui, hormis dans certains cas sérieux demandant une prise en charge médicale, peuvent se résoudre grâce à des petits gestes quotidiens.

Après le sommeil

De la même manière que notre corps se prépare pour le sommeil, il s'organise pour le réveil matinal. En fin de nuit, la production de mélatonine baisse et celle du cortisol augmente. La température corporelle s'élève progressivement. D'autres hormones sont produites pour nous préparer à affronter la journée, notamment la ghréline qui stimule l'appétit en vue du petit-déjeuner. Ces processus internes font qu'après le dernier cycle, nous nous réveillons complètement au lieu de replonger pour un nouveau tour de manège.



LE DÉFRICHEUR DU SOMMEIL



Nos nuits gardent encore des mystères, sur lesquels les chercheurs vont peu à peu lever le voile. Le premier à s'être vraiment intéressé au sujet est français. Dès la fin des années 1950, le Pr Michel Jouvet s'est penché avec tout le sérieux de sa formation scientifique (il est à la fois neurophysiologiste, neurobiologiste et neuropsychiatre) sur les mécanismes du sommeil. C'est lui qui a découvert ses différents stades et qui a décrypté le sommeil paradoxal. Il a publié de nombreux ouvrages sur le sujet. Aujourd'hui âgé de 90 ans, il continue à œuvrer pour que le grand public sache ce qui se passe dans les coulisses de notre corps et de notre cerveau lorsque nous dormons*.

LE SOMMEIL : UN REPOS TOTAL ?

Poser cette question suffit à appeler une première réponse : le sommeil sert à nous reposer le corps et l'esprit. Certes. Mais, comme toujours avec l'extraordinaire machine qu'est notre organisme, la réalité est plus complexe. Car le simple fait de fermer les yeux et de plonger dans l'inconscience a bien d'autres effets sur nous.

Lorsque nous dormons, notre organisme, libéré d'un nombre important de tâches, peut se livrer tranquillement à d'autres travaux essentiels qui passent au second plan pendant la journée. La peau, par exemple : le jour, elle est occupée essentiellement par sa fonction protectrice. Ses cellules de surface se resserrent afin de former un bouclier infranchissable pour toutes les substances potentiellement perturbatrices. Mais la nuit, dans la parenthèse de notre chambre à coucher, elle change de rôle. Elle relâche sa vigilance vis-à-vis de l'extérieur. Elle laisse pénétrer les produits que l'on y étale (laits corporels, soins de nuit, huiles végétales et essentielles...). Elle augmente sa production de collagène, cette précieuse molécule naturelle qui assure son élasticité. Et surtout,

* Il a notamment publié *Le sommeil et le rêve* (Ed. Odile Jacob, 1992), *Où, quand, comment : pourquoi rêvons-nous, pourquoi dormons-nous ?* (Ed. Odile Jacob, 2000) et *De la science et des rêves, mémoires d'un onirologue* (Ed. Odile Jacob, 2013).

elle accélère son renouvellement cellulaire qui atteint son sommet vers 1 heure du matin. Voilà qui explique que l'on ait meilleure mine après une bonne nuit de sommeil.

Bien d'autres fonctions sont concernées. Certes, certaines se font plus discrètes : circulation sanguine, respiration... Mais d'autres s'intensifient. Le système immunitaire, qui nous défend contre les agresseurs microbiens, est stimulé et la production des globules blancs augmente. La régénération des cellules s'accélère globalement dans tous les tissus du corps. Le ballet des hormones se poursuit, avec des variantes : moins de dopamine, d'adrénaline, d'insuline... ; davantage de mélatonine, d'hormone de croissance (chez les adultes), de ghréline, de leptine... Nous maigrissons légèrement chaque nuit, à condition de manger léger le soir. Notre organisme a besoin d'énergie pour mener à bien toutes ces tâches, et il la puise alors dans les réserves graisseuses. Là encore, ce ne sont que des variations légères. Mais ce n'est pas un hasard si le matin, au réveil, nous sommes un peu (très peu) moins lourds lorsque nous montons sur la balance.

Il n'est donc pas étonnant que les problèmes de sommeil entraînent, à moyen terme, des troubles qui dépassent la simple fatigue physique et nerveuse (voir plus loin, p. 24). Raison de plus pour chouchouter votre sommeil comme s'il s'agissait de votre meilleur ami. Il le mérite !



PLUS GRANDS AU RÉVEIL



Chaque matin, au saut du lit, nous mesurons quelques millimètres de plus qu'au moment où nous nous sommes couchés. Pourquoi ? Simplement parce que la nuit, les disques intervertébraux, qui permettent à notre colonne vertébrale d'être si souple, s'hydratent mieux que dans la journée. Ils se gonflent très légèrement. Mais cela ne dure pas. Pendant la journée, ils se dégonflent et se tassent à nouveau. Impossible de compter sur le sommeil pour grandir lorsqu'on a terminé sa croissance !

CHAQUE DORMEUR EST UNIQUE

La cause est entendue : il vaut mieux jouir d'un bon sommeil si l'on veut préserver son équilibre, sa santé et même sa beauté. Mais l'idée de « bien dormir » est une notion très floue, qui varie selon les individus. Certains se réveillent frais et dispos après seulement 4 ou 5 heures de sommeil, alors que d'autres peinent à ouvrir un œil alors qu'ils ont dormi 7 heures, voire davantage. Il n'y a pas de norme en matière de sommeil. La durée idéale de 8 heures tient du mythe. Ce n'est, au mieux, qu'une moyenne. Le seul point de repère qui vaille est le plus simple : on a bien dormi lorsqu'on se réveille en forme. Et les conditions qui sous-tendent ce résultat sont très variables selon les individus.

Nous avons tous un « profil-sommeil » particulier. C'est lui que vous allez apprendre à découvrir, afin d'organiser vos nuits autour de ce pôle très personnel. La durée de sommeil n'est pas seule en cause. Certains sont couche-tôt et d'autres couche-tard ; certains sont lève-tôt et d'autres lève-tard. Ces différences n'ont rien à voir avec une quelconque paresse, pas plus qu'avec une difficulté à entrer dans le rythme de vie adulte par manque de maturité. La principale mise en cause : notre horloge biologique.

Notre vie biologique quotidienne est scandée par des cycles réguliers sur lesquels nous avons peu de prise. Nos hormones sont produites à des moments bien particuliers, notre température et notre tension artérielle fluctuent au fil des heures... Ces rythmes sont liés à une petite horloge nichée au cœur de notre cerveau, le noyau suprachiasmatique. C'est elle qui impulse le planning quotidien de notre corps, sommeil compris. La mélatonine, par exemple, dont vous savez à présent qu'elle est indispensable à l'endormissement, est produite par le cerveau selon un emploi du temps qui dépend à la fois de données externes (la lumière) et internes (génétiques). C'est ce qui explique que certaines personnes aient sommeil de bonne heure, même en été lorsqu'il fait jour jusqu'à 22 heures, alors que d'autres ne parviennent pas à s'endormir avant minuit, même en hiver lorsque la nuit tombe vers 17 heures. Ce sont ces mêmes rythmes biologiques qui sont responsables de la durée moyenne de notre sommeil.

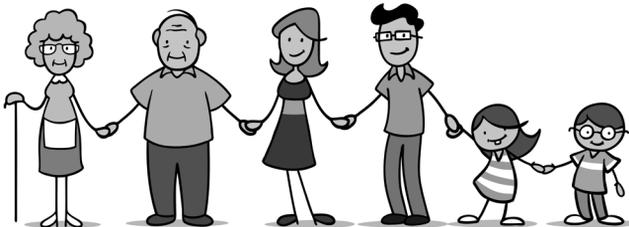
L'ensemble de ces données personnelles constitue notre « chronotype ». Chacun de nous possède ainsi une manière de dormir, un planning-sommeil précis, des conditions optimales personnelles, des sensibilités particulière aux éléments extérieurs... Cela ne signifie pas que nous soyons impuissants vis-à-vis de cette programmation génétique du sommeil. Heureusement ! Nous pouvons « recalcr » nos horloges biologiques grâce à des gestes précis qui n'ont rien à voir avec le simple effort de volonté. S'obliger à se coucher tôt lorsqu'on est couche-tard n'est pas d'une grande utilité, pas plus que l'inverse. Il faut plutôt utiliser certains éléments extérieurs (lumière, rythme alimentaire, activité physique...) qui permettent d'avancer ou de reculer notre horloge interne, en fonction des besoins (voir chapitre 2, p. 53).

S'ajoute à cela le fait que nos besoins de sommeil évoluent avec l'âge, tout comme sa qualité. Tous les nouveau-nés ont à peu près le même rythme, calé sur 90 minutes. Ils dorment en moyenne 1 heure, puis se réveillent, mangent et se rendorment. Au cours des semaines qui suivent, leur sommeil connaît une évolution rapide. Les plages d'éveil et de sommeil s'allongent progressivement, en même temps que le nombre de repas diminue. À 1 an, le bébé dort encore 12 à 14 heures par jour, réparties en trois périodes : une sieste dans la matinée, une autre dans

l'après-midi, et un long sommeil nocturne. À 3 ans, la sieste matinale a disparu, à 6 ans, c'est le tour de celle de l'après-midi. À partir de là, les enfants sont capables de passer une journée entière à l'école sans dormir.

Tous les parents d'adolescents savent qu'à partir de 15 ans, leur progéniture a tendance à se réfugier dans le sommeil comme une marmotte. Difficile de les tirer du lit le matin pour aller au collège ou au lycée. Ce n'est pas tant la durée de leurs nuits qui est en cause, qu'un décalage progressif dans leur rythme. Plus jeunes, ils avaient tendance à se lever tôt, même pendant les week-ends (souvent au grand désespoir des parents privés de grasse matinée !). Là, ils ont du mal à s'endormir le soir et à ouvrir l'œil le matin. Ils ont pourtant besoin de dormir suffisamment pour que leur organisme en pleine transformation (cerveau compris) puisse mener à bien ses innombrables tâches. Lorsque le décalage est trop important, il faut les aider à recalibrer leur rythme en fonction des nécessités de leur vie scolaire et sociale (voir chapitre 2, p. 71).

À l'âge adulte, enfin, le sommeil est réglé. Le chronotype individuel s'est mis en place et il faut s'y adapter. Les caractéristiques personnelles de rythme et de durée restent stables jusqu'aux abords de la soixantaine. À partir de là, le sommeil peut se dérégler : endormissement plus long, phases de sommeil profond plus courtes... Les seniors disent généralement dormir moins bien. Pourtant, les études montrent que la durée totale du sommeil évolue peu chez les personnes âgées en bonne santé. Les plaintes relèvent plutôt d'une altération des phases les plus récupératrices. Heureusement, des solutions existent (voir les chapitres suivants).



AU FIL DU TEMPS

Une équipe de chercheurs américains a analysé 312 études menées entre 2004 et 2014, portant sur l'évolution de nos besoins en matière de sommeil. Voici ce qui en ressort :

- Entre 0 et 3 mois : 14 à 17 heures
- Entre 4 et 11 mois : 12 à 15 heures
- Entre 1 et 2 ans : 11 à 14 heures
- Entre 3 et 5 ans : 10 à 13 heures
- Entre 6 et 13 ans : 9 à 11 heures
- Entre 14 et 17 ans : 8 à 10 heures
- Entre 18 et 64 ans : 7 à 9 heures
- Au-delà de 65 ans : 7 à 8 heures

LES EMPÊCHEURS DE DORMIR EN ROND

Notre planning-sommeil personnel peut être perturbé par des éléments extérieurs. Et ils sont nombreux. Parlons d'abord des plus simples. Le bruit par exemple. Même si nous avons une plus ou moins grande sensibilité au niveau sonore de l'environnement, nous sommes tous susceptibles d'être réveillés par un brouhaha ambiant, un son violent, une musique puissante... Le bruit est souvent cité comme le principal perturbateur du sommeil. Et pour cause : il est facile à identifier. Lorsqu'on partage son lit avec un conjoint qui ronfle, on n'a aucun mal à repérer ce qui dérange. Et le pauvre ronfleur n'y peut pas grand-chose.

L'excès de luminosité fait aussi partie des « empêcheurs ». Comme tous les animaux diurnes, nous sommes censés nous agiter pendant le jour et dormir lorsqu'il fait nuit. À ceci près que dans les grandes villes, la nuit est devenue lumineuse. Les rues sont éclairées jusqu'au lever du jour, ce qui nous prive de toute obscurité véritable. Certes, certains sont capables de s'endormir en pleine lumière sans que cela leur pose le moindre problème. Mais pour le plus grand nombre, il faut un minimum d'obscurité pour parvenir à un sommeil de qualité.

Ce type de problème est facile à gérer (voir chapitre 1, p. 45). Mais d'autres se révèlent beaucoup plus délicats. Ceux-là se développent au cours de la journée, dans les coulisses de notre système nerveux et de notre cerveau. Le stress, l'anxiété chronique, la nervosité permanente, la déprime latente... créent des modifications dans l'équilibre des neurotransmetteurs cérébraux : trop de neurohormones de l'éveil (dopamine, adrénaline...), pas assez de celles qui conditionnent la détente et le sommeil (sérotonine, mélatonine). Si ces états s'installent, le sommeil s'en trouve forcément perturbé à plus ou moins long terme. Dans ce cas, la solution est à chercher du côté de la régulation de l'humeur. Il existe de nombreuses techniques (plantes, huiles essentielles, massages, relaxations...) qui permettent de juguler la nervosité, de mieux gérer le stress et d'harmoniser les états d'âme. L'amélioration du sommeil sera alors l'effet secondaire (ô combien bénéfique !) de la restauration d'un état intérieur paisible (voir chapitre 5, p. 119).

Ainsi, tous les « empêcheurs de dormir en rond », petits et grands, trouvent leurs solutions dans des gestes quotidiens mieux adaptés, permettant de mettre en place un cadre propice au sommeil, dans un rythme compatible avec votre horloge interne, et de sortir du stress et de la tension nerveuse. Tout cela, sans médicaments !



LES VRAIES MALADIES DU SOMMEIL



L'insomnie est un trouble courant, qui se mesure à l'aune de la fatigue ressentie pendant la journée. Il existe d'autres maladies du sommeil, plus sérieuses, qui demandent une prise en charge médicale.

- **Le syndrome d'apnée du sommeil (SAS).** Ce trouble se manifeste par une diminution voire un arrêt du flux respiratoire pendant que la personne dort, entraînant une baisse du taux d'oxygène dans le sang qui provoque un réveil brutal. Il touche le plus souvent les gros ronfleurs, et provoque de nombreux symptômes diurnes : somnolence, fatigue, irritabilité, dépression, maladies cardiovasculaires... Il peut être dû à des causes physiques (obésité, obstruction des voies respiratoires...) ou neurologiques (au niveau du centre de contrôle du sommeil). Les solutions proposées sont le plus souvent mécaniques : masques de ventilation, orthèses buccales... Et elles ne sont pas toujours bien tolérées.

- **La narcolepsie.** Cette maladie se caractérise par des accès irrésistibles de sommeil diurne associés à de multiples altérations du repos nocturne. La personne est capable de s'endormir en un clin d'œil, sans même s'en rendre compte, dans les situations les plus incongrues. Elle ne dort pas très longtemps, mais plonge immédiatement dans le sommeil paradoxal. Elle se réveille dans un état de confusion mentale (on parle d'ivresse du sommeil). Outre les perturbations de la vie sociale, la narcolepsie entraîne des troubles de la mémoire et de la concentration, ainsi qu'un ralentissement psychomoteur. Les causes peuvent être d'ordre génétique ou immunitaire. Les traitements actuels, médicamenteux, visent à atténuer les manifestations et non à traiter la cause.

- **Le syndrome des jambes sans repos.** Ce n'est pas un trouble du sommeil à proprement parler, mais un problème qui perturbe gravement le déroulement des nuits. Les patients ressentent des fourmillements dans les jambes et un besoin impérieux de les bouger pendant qu'ils dorment (on parle aussi d'impatiences). Les réveils nocturnes sont fréquents, et le rendormissement souvent difficile. Ce trouble est d'origine neurologique, sans que l'on sache encore avec précision quelle région du cerveau est touchée ni quels neurotransmetteurs sont impliqués. Les solutions : une meilleure hygiène de vie, ainsi que des médicaments antiparkinsoniens dans les cas extrêmes.

LES DANGERS DU MANQUE DE SOMMEIL

Chacun de nous a déjà pu remarquer qu'après une mauvaise nuit, on se réveille fatigué, les idées floues, le moral en berne, le teint brouillé. Ces effets sont directement perceptibles. Mais de nombreuses études en montrent bien d'autres. L'appétit est rapidement affecté, et ce à travers plusieurs mécanismes. D'abord, la sensibilité à l'insuline. Cette hormone, sécrétée par le pancréas, a pour fonction principale de réguler le taux de sucre dans le sang après les prises alimentaires. C'est elle qui distribue ce sucre aux tissus qui en ont besoin, puis gère le stockage de l'excédent dans les cellules graisseuses. Le manque de sommeil diminue notre sensibilité à l'insuline, ce qui oblige le pancréas à en produire sans cesse davantage pour obtenir un résultat. Cela se traduit, à long terme, par un stockage graisseux plus important et un « surmenage » du pancréas qui fait le lit du diabète. Une équipe de chercheurs du centre Cedars-Sinai, à Los Angeles (Californie) affirme même que quelques nuits consécutives de mauvais sommeil sont aussi préjudiciables à notre équilibre insulinique que plusieurs semaines d'une alimentation déséquilibrée.

Autre impact du manque de sommeil : les hormones qui contrôlent l'appétit et la satiété. La première, la ghréline, signale au cerveau que nous avons besoin de manger. La seconde, la leptine, lui envoie le message contraire : le repas a assez duré, il est temps d'arrêter. Les mauvaises nuits et le manque de récupération nocturne brouillent ces messages. Première conséquence : l'appétit est augmenté et dirigé de manière préférentielle vers des aliments riches en sucres (sucreries, chocolat, biscuits, mais aussi pain, pâtes, pommes de terre...). Lesquels provoquent, à la longue, une surcharge de l'organisme en sucre, ce qui intensifie encore les problèmes liés à l'insuline. En mars 2015, une étude menée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance* a montré que les risques de surpoids étaient plus élevés chez les personnes qui ne dorment pas assez, à hauteur de 50 % chez les hommes et 33 % chez les femmes.

* Cette enquête, intitulée « Sommeil et nutrition », a été menée via Internet entre janvier et juin 2014. Elle portait sur près de 50 000 internautes, aux deux-tiers féminins.

Notre système immunitaire, qui nous défend contre les agresseurs microbiens, pâtit lui aussi du manque de repos nocturne. Une autre étude américaine, menée à la Carnegie Mellon University de Pittsburg (Pennsylvanie), montre que le risque d'attraper une maladie banale, comme un rhume, est trois fois plus élevé chez les personnes qui dorment régulièrement moins de 7 heures par nuit. Cela s'explique. Rappelez-vous : pendant que nous dormons, notre système immunitaire produit de nombreuses substances indispensables à nos défenses, notamment les cytokines. Moins de sommeil, c'est donc moins de protection. En plus, les cytokines ont, de manière secondaire, un effet positif sur le sommeil. Un autre cercle vicieux dont on ne peut sortir qu'en dormant mieux.

Côté émotions, ce n'est pas mieux. Une étude américaine* a montré que le manque de sommeil altère le fonctionnement des zones cérébrales chargées de la gestion des émotions. L'un des auteurs de l'étude, Matthew Walker, explique que dans des conditions de repos nocturne insuffisant, le sujet revient à un fonctionnement émotionnel plus « primitif », ce qui ne lui permet plus de mettre les charges émotionnelles en perspective afin de les organiser et d'y apporter une réponse adaptée. S'ajoutent à cela, à plus long terme, des altérations de l'attention et surtout de la mémoire, dont on sait aujourd'hui qu'elle est en partie liée au sommeil qui participe à l'organisation et à l'ancrage des souvenirs.

Voilà pour les effets rapides. Rassurez-vous : votre organisme est tout à fait capable de rectifier ces « erreurs de trajectoire » tant qu'elles ne se répètent pas trop souvent. Mais lorsque l'insomnie s'installe, outre les problèmes précédents qui risquent de s'ancrer à long terme (notamment l'obésité et le diabète), d'autres perturbations se font jour. Une étude américaine** (encore une fois !) montre que le risque d'accident vasculaire cérébral est plus élevé chez les personnes d'âge mûr (au-delà de 60 ans) ayant des problèmes de sommeil récurrents. Ceux qui dorment régulièrement moins de 6 heures par nuit, voient ce risque augmenter

* Elle a été menée par des chercheurs de l'Université de Californie (Berkeley) et du centre médical de Harvard, en 2007. Ils ont utilisé l'imagerie par résonance magnétique pour observer les modifications cérébrale des sujets.

** Étude menée par l'Université de Birmingham, Alabama, et présentée à la conférence SLEEP en 2012.

de manière significative par rapport à la moyenne. D'autres maladies cardiovasculaires sont concernées : hypertension, athérosclérose...

Une étude danoise* a même montré que les nuits trop courtes affectent la fertilité masculine, ceux qui dorment peu ont une concentration de spermatozoïdes inférieure aux bons dormeurs, la différence pouvant atteindre les 30 %.

Brrrr ! Ça fait froid dans le dos. Heureusement, notre sommeil, qui a tout d'un petit animal extrêmement capricieux, est tout de même sensible aux caresses et aux câlins. Alors préparez-vous à le cocooner un peu pour mieux l'apprivoiser.

MOINS DE SOMMEIL, DAVANTAGE D'ACCIDENTS !



Si l'on en croit les données régulièrement publiées par le National Sleep Foundation**, le manque de sommeil augmente le risque d'accidents. Celui-ci serait multiplié par trois chez les personnes qui dorment régulièrement 6 heures ou moins. C'est la coordination œil/main qui pâtit de cette carence de repos nocturne, et ce dès la première nuit écourtée. Voilà qui explique que les accidents de la route soient plus nombreux chez ceux qui n'ont pas assez dormi !

* Cette étude a été publiée dans l'*American Journal of Epidemiology*.

** Cet organisme américain, basé à Washington, publie de nombreuses études sur le sommeil sur son site www.drowsydriving.org.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Dormir enfin ! sans médicaments
Philippe Maslo et Marie Borrel



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S