

Le sommeil

Pourquoi est-il vital?

La recherche sur le sommeil est un domaine d'exploration récent et fascinant. La découverte de cellules nerveuses photosensibles présentes sur la rétine qui régissent la production de mélatonine (l'hormone du sommeil) remonte à seulement 20 ans!

Jürg Lendenmann

Photo: Jürg Lendenmann



Le PD Dr méd. Jürg Schwander, interniste FMH, endocrinologue et spécialiste du sommeil accrédité par la SSRSMSC (société suisse de recherche sur le sommeil, de médecine du sommeil et chronobiologie), dirige les cliniques du sommeil de Lucerne et de Bad Zurzach (KSM).

Le sommeil est une partie intégrante de la vie humaine. Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir, mais pas tout de suite après la naissance. Les nouveau-nés dorment ainsi par intermittence environ 16,5 heures sur 24 heures. Un sommeil nocturne ininterrompu ne commence à s'établir qu'à partir de 2 mois. Plus tard, entre 2 et 4 mois, le bébé développe le rythme veille-sommeil. A partir de 6 mois et jusqu'à leurs

5 ans, les enfants dorment 11 heures par nuit, leurs périodes de sommeil diurne devenant de plus en plus courtes. Lorsqu'ils sont scolarisés, ils n'ont plus besoin que de 10 heures de sommeil par nuit; ce nombre chute ensuite à 8 heures chez les 14 à 17 ans.

«Avant la Première Guerre mondiale, la population dormait entre 8 et 9 heures par nuit environ», explique le PD Dr méd. Jürg Schwander. «Aujourd'hui, la moyenne européenne avoisine les 7 heures, probablement parce que nous essayons d'intégrer toujours plus de choses dans notre quotidien.»

Quel est le meilleur moment pour dormir?

«Le rythme veille-sommeil nous indique la période la plus propice au sommeil. L'heure du coucher varie d'une personne à l'autre et peut se situer avant ou après minuit», commente le spécialiste. «Le sommeil en soi ne peut pas influencer sur ce rythme. De nos jours, nous pouvons très bien identifier le rythme veille-sommeil en mesurant la concentration de mélatonine (l'hormone du sommeil) présente dans la salive ou à l'aide de la température corporelle.» Comme on peut le constater lors d'un épisode fiévreux, notre température est plus élevée le soir et diminue le matin. «Lorsque nous commençons à dormir, les vaisseaux sanguins se dilatent; le corps dégage alors de la chaleur et sa

température baisse», explique le médecin. «C'est à ce moment-là que notre sommeil est le plus réparateur. C'est pourquoi il est essentiel que notre rythme veille-sommeil soit bien réglé au moment du coucher.»

La mélatonine, l'hormone du sommeil

Ce rythme est régi par la lumière. Selon le Dr Schwander, «sa régulation ne s'effectue pas à travers les bâtonnets et les cônes de la rétine responsables de la vue, mais grâce à une troisième variété de cellules spéciales sensibles à la lumière (les photorécepteurs), découverte

Sommaire du dossier

p. 17 – 19

Le sommeil

Pourquoi est-il vital?

S. 20 – 21

Sommeil perturbé

Le savoir au service du diagnostic

S. 22 – 23

Somnifères

Comment s'en passer!

S. 24 – 25

Literie et Cie

Comme on fait son lit, on se couche

S. 26 – 27

Bon à savoir

Pour dormir sur ses deux oreilles.

il y a seulement 20 ans. La mélatonine est l'hormone du sommeil produite par la glande pinéale (située dans l'épithalamus) lorsqu'il fait nuit.» Les photorécepteurs réagissent au contact de la lumière et bloquent la production de mélatonine. Le travail par roulement, les vols long-courriers (en raison du décalage horaire) mais aussi les changements horaires saisonniers peuvent provoquer des décalages du rythme circadien et ainsi causer des troubles du sommeil.

Couche-tard et lève-tôt

La lumière n'est pas le seul facteur à déterminer notre rythme de veille-sommeil et à faciliter l'endormissement. Comme le souligne le Dr Schwander, «l'hérédité peut également jouer un rôle dans ce mécanisme. Certaines personnes ont tendance à vivre en décalé: elles se couchent et se lèvent très tôt alors que d'autres, à l'inverse, se mettent à vivre la nuit.» Dans le langage populaire, les personnes dont le pic de performance se situe plutôt le matin sont des «alouettes» et les personnes particulièrement actives le soir sont considérées comme des «hiboux». A noter que les décalages trop importants du rythme veille-sommeil sont néfastes, il faut donc les corriger. «Aujourd'hui, grâce à la lumière, la mélatonine ou ses analogues, nous sommes capables d'obtenir des principes actifs dont la structure chimique, quoique légèrement différente, possède une action comparable à celle de la mélatonine», affirme le Dr Schwander.

En quoi le sommeil est-il si important?

«Le sommeil est primordial pour notre santé», déclare le Dr Schwander. «C'est

un processus d'une extrême importance, car il favorise le repos dont nous avons besoin, aussi bien mentalement que physiquement. Un sommeil réparateur nous permet d'être performants le lendemain, du matin jusqu'au soir.» Le manque de sommeil entraîne de nombreuses répercussions: manque de concentration, troubles de la mémoire, ou encore, altération de l'humeur. Si ces troubles perdurent trop longtemps, ils peuvent engendrer des maladies comme la dépression et l'anxiété, l'hypertension ou des maladies cardio-vasculaires.

Que se passe-t-il pendant notre sommeil?

«Nous basculons dans un autre monde», explique le Dr Schwander. «L'activité cérébrale diminue pour nous plonger dans un état où les stimulations extérieures qui nous parviennent se retrouvent amoindries.» Plus le sommeil est profond, moins nous percevons le monde extérieur. «Le sommeil est un processus actif très structuré, mais certaines subtilités de son mécanisme cellulaire nous échappent encore.» Cela a été prouvé: le sommeil permet la régénération des cellules de l'organisme et le renforcement du système immunitaire. La qualité du repos ne dépend pas de la longueur des différents stades du sommeil, mais bel et bien de la durée de ce dernier, à condition bien sûr que le dormeur ne soit pas dérangé, insiste le Dr Schwander.

Chimères ou voie royale?

Ce n'est que dans les années 1950 qu'ont été découverts les différents cycles du sommeil. Lorsqu'une personne dort, plusieurs étapes se succèdent avant qu'une première phase de sommeil pro-

fond soit atteinte. Cette phase est ensuite suivie d'une phase de sommeil paradoxal appelée «la phase REM», caractérisée par des mouvements de paupières très rapides (Rapid Eye Movements). Pendant le repos, trois à cinq enchaînements entre phases de sommeil profond et phases REM peuvent se succéder. Plus on dort, plus les phases de sommeil profond sont courtes, au profit des phases REM. En général, nous nous réveillons brièvement plusieurs fois par nuit, sans nous en souvenir.

Les rêves s'effectuent principalement pendant la phase REM, durant laquelle les muscles sont comme «ankylosés» (exception faite des muscles du cœur, du diaphragme et des yeux). Cette paralysie empêche le dormeur de traduire

Photo © Africa Studio, Fotolia.com





ses rêves en activités physiques. La frontière entre la conscience d'une personne éveillée et la conscience d'un rêveur est mince; comme on peut le constater lors de rêves lucides, où le dormeur sait qu'il est en train de rêver tout en restant capable d'influencer son environnement onirique.

Quant à savoir si les rêves ne sont que des chimères servant à assimiler les informations de la veille ou s'ils seraient la voie royale pour mieux se connaître, les avis sont partagés. Néanmoins, les opinions se rejoignent toutes sur un point: les cauchemars peuvent grandement perturber le sommeil. Afin de libérer les patients de leurs cauchemars, la clinique du sommeil étudie minutieusement les schémas des rêves. «Nous pouvons modifier ce schéma en attribuant aux patients des tâches à accomplir durant la journée», témoigne le Dr Schwander. «Ainsi, les personnes peuvent par exemple développer la capacité de se défendre dans leurs rêves, ce qui peut faire disparaître leurs cauchemars.»

Dormir suffisamment

Est-ce judicieux de faire une sieste entre midi et deux? «La sieste digestive est utile lorsqu'elle procure un vrai repos», assure le Dr Schwander. «En revanche, nous ne savons pas encore pourquoi une sieste de 15 ou 20 minutes à peine possède un tel effet récupérateur.» Un effet qui n'est pas ressenti par tout le monde d'ailleurs, car certaines per-

sonnes ont du mal à se réveiller, ont l'impression d'avoir mal partout et de ne pas s'être reposées. On leur conseille alors d'essayer de se détendre en s'allongeant, mais sans dormir.

«Les personnes qui se contentent de dormir quatre, cinq ou six heures ne sont pas plus performantes que les autres», déclare le Dr Schwander. «Nous ne sommes performants qu'en étant bien reposés; ce qui est impossible si le nombre d'heures de sommeil est insuffisant. Une étude révèle également qu'il est extrêmement difficile d'autoévaluer ses performances: sur un groupe composé de personnes dormant peu (quatre heures de sommeil) et de personnes dormant plus longtemps (huit heures de sommeil), l'ensemble des participants s'était jugé performant. Pourtant, des mesures objectives ont démontré que les résultats des personnes dormant peu étaient moins bons que ceux des gros dormeurs. Une autre étude, au cours de laquelle les participants n'avaient qu'à dormir et manger, a démontré que les personnes dormant habituellement moins dormaient plus longtemps que celles dormant habituellement plus. Ces résultats laissent supposer que les petits dormeurs ont les mêmes besoins en termes de sommeil que les gros dormeurs, mais qu'ils sont plus facilement à même de passer outre le manque de sommeil. Conclusion: lorsque nous dormons plus longtemps, les bénéfices ne se font pas attendre: amélioration de la concentration, de la créativité, etc.»