

SYSTÈME NERVEUX



L'INSOMNIE

Des conseils pour retrouver une bonne hygiène de sommeil

EDITO

D'après une enquête récente, un quart des français aurait un sommeil ponctué de moments d'éveil et de somnolence⁽¹⁾.

Le manque répété de sommeil peut avoir des conséquences néfastes sur la santé (prise de poids, diabète, maladies cardiovasculaires, hypertension, dépression, baisse de motivation, difficultés d'apprentissage...). Le sommeil doit donc retrouver la place essentielle qui lui revient compte tenu de son influence sur toute la qualité de vie.

Il existe différentes approches pour combattre l'insomnie et quelques mesures assez simples peuvent permettre d'obtenir des effets bénéfiques rapidement. Des traitements médicamenteux existent également pour accompagner les patients qui ne seraient pas soulagés par les seules mesures hygiéno-diététiques quotidiennes.

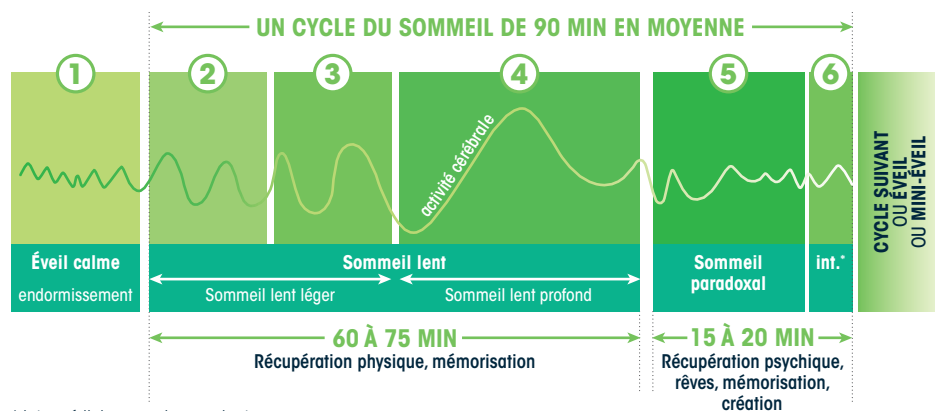
Cette brochure a pour objectif de vous fournir un certain nombre d'informations sur l'insomnie afin de vous permettre de reprendre en main votre sommeil et de trouver des solutions pour améliorer sa qualité en partenariat avec votre médecin et votre pharmacien.



10 QUESTIONS SUR L'INSOMNIE

1 Que se passe-t-il pendant le sommeil ?

Le sommeil comprend six stades différents organisés en **cycle de 90 minutes**. L'endormissement est suivi par le **sommeil léger** qui amène à un **sommeil profond**: toute cette phase de sommeil dit "lent" est nécessaire à la **récupération physique et à la mémorisation**. Après plus ou moins une heure, le **sommeil paradoxal** apparaît, ce sommeil est quant à lui nécessaire à la récupération psychique, aux rêves et à la mémorisation. Un cycle dure 90 minutes en moyenne et chaque nuit peut comporter 5 à 6 cycles⁽²⁾.



* intermédiaire = quelques minutes

**NOUS PASSONS
1/3 DE NOTRE VIE
À DORMIR⁽³⁾**

Pendant les phases de sommeil léger et profond, toutes les fonctions du corps ralentissent. Les ondes cérébrales vont être de grandes amplitudes dans la phase de sommeil lent et profond. Pendant la phase de sommeil paradoxal, l'activité du cerveau augmente, on observe alors des ondes cérébrales presque aussi rapides qu'en période d'éveil: c'est le moment de la nuit pendant lequel on rêve^{(3),(4)}.



2 Y-a-t-il une durée idéale de sommeil ?

En fonction de l'âge, il existe des modifications notables de la durée du sommeil et de la répartition des différents stades. Cependant, il est désormais démontré qu'une durée de sommeil inférieure à 6 heures par nuit est un facteur de risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiaques ou psychiatriques et d'accidents (domestiques, au travail ou sur la route). C'est la limite basse en-dessous de laquelle il ne faudrait jamais descendre⁽³⁾, l'idéal est de pouvoir dormir entre 7 et 8 heures par nuit pour un adulte⁽⁴⁾.

**EN MOYENNE
LES FRANÇAIS DORMENT
6H41 EN SEMAINE ET
7H33 LE WEEK-END⁽¹⁾**

3 Comment définit-on précisément l'insomnie ?

L'insomnie correspond à une **insuffisance de sommeil en quantité ou en qualité**. Il peut s'agir de difficultés pour s'endormir et/ou de réveils nocturnes ou trop précoces le matin^{(4),(5)}.

Cette insomnie peut être ponctuelle et liée à un événement particulier. Par contre, elle peut également être chronique si vous constatez que vos troubles du sommeil se produisent plus de 3 fois par semaine et ce depuis plus de 3 mois⁽⁵⁾. Il est alors nécessaire de consulter pour trouver les solutions et agir sur les facteurs qui vous empêchent de trouver le sommeil^{(3),(6)}.

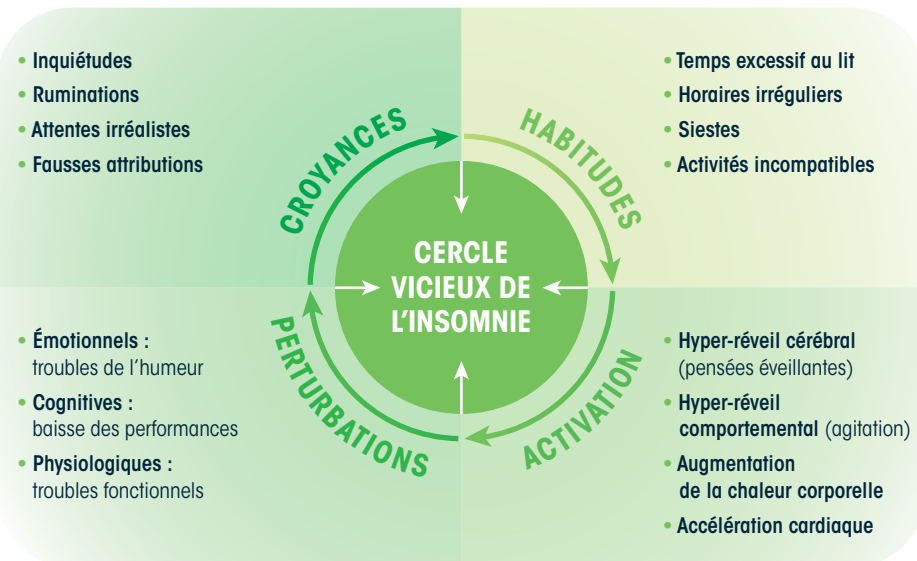
4 Pourquoi a-t-on des insomnies ?

L'insomnie peut être causée par une mauvaise hygiène du sommeil mais également par une maladie ou par un médicament ; parmi les principales causes on note :

- ◆ L'anxiété, le stress ou la dépression ;
- ◆ Des maladies telles que le Reflux Gastro-Cœsophagien (RGO), l'asthme nocturne, les douleurs, les troubles prostatiques ou endocriniens ;
- ◆ L'environnement avec le bruit, la température, le rythme de vie, l'abus d'alcool ou de médicaments⁽⁵⁾.

L'ABUS DE CERTAINS MÉDICAMENTS COMME LES SOMNIFÈRES PEUT PROVOQUER DES INSOMNIES⁽⁴⁾

L'insomnie est donc habituellement causée par des stressés psychologiques (problèmes sur le lieu de travail, conflits), par des maladies, des douleurs ou encore par des facteurs extérieurs comme le bruit⁽⁷⁾. Elle peut engendrer un cercle vicieux lié aux interactions entre des facteurs prédisposants (comme les facteurs génétiques, l'anxiété ou le perfectionnisme), des facteurs environnementaux, psychiques ou physiques, et des facteurs de maintien⁽⁷⁾.



5 Quels sont les autres troubles du sommeil ?

Si vous consultez pour une suspicion d'insomnie, votre médecin éliminera avec vous les autres causes possibles de troubles du sommeil, comme par exemple :

- ◆ **Les troubles respiratoires du sommeil** : apnée du sommeil par exemple ;
- ◆ **Les troubles moteurs du sommeil** : syndrome des jambes sans repos par exemple ;
- ◆ **Les troubles centraux d'hypersomnolence diurne** : hypersomnie ou narcolepsie ;
- ◆ **Les parasomnies** : somnambulisme, cauchemars, terreurs nocturnes, bruxisme... - phénomènes plus fréquents chez l'enfant⁽⁵⁾.



6 Quelles peuvent-être les conséquences d'un mauvais sommeil ?

Un sommeil de qualité est indispensable au bien-être et les conséquences d'un mauvais sommeil peuvent avoir un impact sur différentes sphères de la vie quotidienne comme :

- ◆ **La qualité de vie** ;
 - ◇ Fatigue ;
 - ◇ Somnolence ;
 - ◇ Irritabilité ;
 - ◇ Maintien de la température corporelle ;
 - ◇ Difficulté de concentration.
- ◆ **Le risque d'accidents** ;
 - ◇ La fatigue pouvant multiplier ce risque par 8 sur la route et par 4,5 au travail.



DES CHIFFRES IMPORTANTS⁽¹⁾

Plus de 8 français sur 10 se réveillent la nuit
Et leur durée d'éveil est de plus d'une demi-heure

◆ Le travail ;

- ◆ Augmentation des absences ;
- ◆ Modifications de l'humeur et du stress ;
- ◆ Difficultés d'apprentissage et de mémorisation^{(4),(6),(8)}.



UNE INSOMNIE CHRONIQUE PEUT AGGRAVER DES PATHOLOGIES DÉJÀ PRÉSENTES^{(4),(6),(8)}

- ◆ Douleurs ;
- ◆ Hypertension ;
- ◆ Dépression ;
- ◆ Déficit de production d'hormones (hormone de croissance et mélatonine) ;
- ◆ Perturbation du métabolisme du sucre, favorisant surpoids et risque de diabète.

7 Qu'est-ce que la dette de sommeil et comment la récupérer ?

Ce que l'on appelle dette de sommeil est l'effet cumulé du manque de sommeil.

D'après une récente enquête, cette dette pourrait atteindre plus de 2 heures par nuit. Récupérer de sa dette est essentiel, mais il faut cependant veiller à ne pas adopter de mauvaises habitudes^{(1),(7)}.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, pour récupérer et vaincre ce cercle vicieux du manque de sommeil, il ne faut pas adopter des habitudes de grasses matinées et de siestes le week-end⁽⁶⁾. Il est nécessaire d'adopter des rythmes réguliers et d'agir sur les facteurs stressants^{(4),(7)}.

8

Comment diagnostique-t-on l'insomnie ?

Le diagnostic est établi grâce à un questionnaire précis, on vous demandera donc de détailler :

- ◆ La nature de votre plainte : difficulté d'endormissement, réveils nocturnes, réveil précoce ;
- ◆ La date de début de l'insomnie et sa fréquence ;
- ◆ La répercussion de l'insomnie sur vos activités quotidiennes ;
- ◆ Les facteurs environnementaux : rythme de vie et de travail, habitude relative au sommeil ;
- ◆ La prise d'excitants, les troubles psychiques (troubles anxieux, dépression), les impatiences dans les jambes ;
- ◆ La présence de ronflements irréguliers ou de mouvements anormaux des jambes survenant au cours du sommeil^{(4),(6)}.

Le médecin vérifiera également la possibilité d'une maladie sous-jacente (voir question 7) et pourra vous demander de tenir un agenda du sommeil pendant trois ou quatre semaines pour surveiller l'évolution de votre sommeil.

9

Quels sont les éléments qui doivent attirer votre attention et vous pousser à consulter ?

Afin d'écartier les autres problèmes de sommeil, votre médecin vous demandera de quantifier les troubles et de les dater. En outre, vous pouvez être attentif à certains éléments qui peuvent laisser penser que vous souffrez d'insomnie :

- ◆ Vous avez du mal à vous endormir ;
- ◆ Vous vous réveillez trop tôt ;
- ◆ Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir ;
- ◆ Vous êtes fatigué le matin ;
- ◆ Vous avez des envies de dormir la journée ;
- ◆ Vous lutez pour rester actif ;
- ◆ Votre sommeil est agité, votre entourage s'inquiète du ronflement et des arrêts de la respiration au cours de votre sommeil^{(5),(6)}.

L'insomnie est une maladie qu'il faut traiter car elle a une influence sur toute la qualité de vie. Il est donc très important d'y accorder une attention toute particulière car le manque de sommeil peut avoir des conséquences à court et long terme, pouvant même aller jusqu'à une dépression, une baisse des défenses immunitaires ou encore un risque majoré d'obésité et de diabète^{(3),(6)}.

10 Quels sont les traitements possibles ?

Le traitement de l'insomnie passe tout d'abord par le respect de certaines règles d'hygiène de vie :

- ◆ Retrouver le signal déclencheur du sommeil ;
- ◆ Reprendre des habitudes favorables au sommeil ;
- ◆ Apprendre à mieux supporter l'insomnie.

Le traitement débute toujours par ces actions et par l'identification de la cause. Des médicaments (sédatifs ou somnifères) pourront vous être éventuellement prescrits ou conseillés par votre médecin ou votre pharmacien en fonction de votre cas précis⁽⁹⁾.

Un traitement par hypnotique (somnifère) sera de courte durée (moins de quatre semaines) et toujours débuté à la plus faible dose possible. Votre médecin réévaluera l'efficacité de votre traitement régulièrement afin d'éviter une **dépendance**. Avec ces traitements, vous devrez être attentif aux effets secondaires (sommolence, baisse de la vigilance, troubles de la mémoire, troubles du comportement, etc.) que peuvent provoquer ces médicaments, et en parler à votre médecin ou votre pharmacien. Enfin, ces médicaments imposent des restrictions quant à la conduite de véhicules.



10 CONSEILS SUR L'INSOMNIE

1 Éviter les stimulants en fin de journée

D'après différentes études, les excitants pris en fin de journée peuvent agir sur le sommeil en retardant votre horloge biologique. Pour préparer une bonne nuit de sommeil, vous devriez donc éviter tous les excitants (thé, boissons caféinées, cigarettes) le soir⁽⁹⁾.

Il est bon également d'éviter tous les soirs :

- ◆ L'alcool et les repas trop copieux ;
- ◆ De pratiquer une activité stimulante après 19 heures (jeux sur tablette, consultation du téléphone portable, surfer sur internet...);
- ◆ Ou d'augmenter la température corporelle avec un bain chaud ou de l'activité physique^{(5),(9)}.



ATTENTION AU CAFÉ⁽⁸⁾

70 % des français en consomment quotidiennement

Et ils ont davantage de troubles du sommeil

2 Respecter un délai d'au-moins 1 heure entre le dîner et l'endormissement

3 FRANÇAIS SUR 4

se couchent plus de 2 heures après la fin du dîner et plus ce délai est long plus le sommeil est de qualité⁽⁸⁾.

L'alimentation synchronise notre horloge biologique et différentes études ont montré qu'un délai de moins d'1 heure entre le dîner et l'endormissement accentue la somnolence le lendemain. A contrario, les français qui se couchent plus de 2 heures après la fin de leur dîner ont moins de problèmes de sommeil⁽⁸⁾.

3 Être attentif aux facteurs environnementaux

Le sommeil est fragile et vous devez être attentif à votre chambre à coucher pour favoriser un sommeil de qualité.

Vous pouvez par exemple agir en :

- ◆ Faisant en sorte d'adopter un lieu de sommeil calme ;
- ◆ Faisant en sorte que l'obscurité règne dans ce lieu ;
- ◆ Portant un masque ou des bouchons d'oreilles pour éviter la lumière ou le bruit ;
- ◆ Évitant les écrans ou en évitant de manger au lit ;
- ◆ Choissant de dormir dans une chambre maintenue à une température de 18°C ou 19°C^{(5),(9)}.



4 Combattre le stress, l'anxiété et la dépression

**LA SOMNOLENCE
EST EN CAUSE
DANS 20 À 30 %
DES ACCIDENTS⁽³⁾**

Plus de la moitié des insomnies peuvent être liées au stress, à l'anxiété et à la dépression. Il est donc important de les traiter. Les thérapies cognitives (psychothérapies) ont fait leurs preuves, tout comme la luminothérapie. En se relaxant, en adoptant de nouvelles règles d'hygiène de vie on peut réduire le temps d'endormissement et diminuer les réveils nocturnes⁽⁷⁾.

N'hésitez pas à interroger votre médecin sur les thérapies possibles pour vous aider à vous relaxer.

5 Agir en cas de réveil nocturne

Si vous vous réveillez la nuit, il est conseillé de :

- ◆ Vous lever et de faire quelque chose qui vous détend (lecture, musique, etc.) puis de vous recoucher dès que vous ressentez à nouveau l'envie de dormir ;
- ◆ Vous lever définitivement si le réveil a lieu tôt le matin ;
- ◆ D'éviter de faire une sieste de plus de 20 minutes dans la journée⁽⁹⁾.

6 Se préparer pour conduire de nuit

Une altération ou une diminution de la qualité et de la quantité de sommeil peuvent entraîner une baisse de vigilance. Il est important de respecter quelques règles avant de prendre la route, surtout la nuit :

- ◆ Essayez de dormir quelques heures avant de partir, sinon, faites une sieste de 15 à 20 minutes avant de prendre le volant ;
- ◆ Faites régulièrement des pauses lors du trajet et sachez vous arrêter dès que la fatigue est trop importante ;
- ◆ Détectez les signes d'hypovigilance : écarts par rapport à la ligne blanche de la route, bâillements répétés, raideur de la nuque, picotement des yeux. Ces indices indiquent qu'il faut à tout prix vous arrêter une quinzaine de minutes avant de repartir⁽¹⁰⁾.

7 Remplir un agenda du sommeil

Un agenda du sommeil, vous permettra de noter vos habitudes et vos difficultés. C'est un outil essentiel pour le suivi de vos troubles. Pensez à le remplir rigoureusement et à le rapporter lors de vos rendez-vous médicaux^{(3),(6)}.

Tout ce que vous pourrez noter, va aider votre médecin à identifier votre trouble du sommeil et vous aider à le traiter :

- ◆ Depuis combien de temps, vous souffrez de trouble de sommeil ;
- ◆ De quel trouble vous souffrez précisément (endormissement, réveils nocturnes ou précoces) ;

- ◆ Le nombre de troubles par semaine ;
- ◆ Les facteurs déclenchants potentiels ;
- ◆ Les répercussions dans votre vie quotidienne (fatigue, endormissement, difficultés au travail...);
- ◆ Vos tentatives pour contrer ce trouble (relaxation, arrêt des excitants...)⁽⁹⁾.

8 Combattre la sédentarité

**PASSER MOINS
D'1 HEURE PAR
JOUR EN PLEIN AIR
PEUT ACCENTUER
LES TROUBLES DU
SOMMEIL⁽⁸⁾**

Exercer une activité physique régulière est un gage de bon sommeil. Il s'agit de le faire dans la journée et de façon régulière : au moins 30 minutes par jour et un peu plus longtemps le week-end.

Pratiquer une activité physique, ne serait-ce que la marche, aide à mieux dormir, à condition de pratiquer une activité d'endurance, d'intensité modérée, de le faire régulièrement, à la lumière du jour et avant 19 heures⁽⁸⁾.

9 Éviter les troubles liés au décalage horaire

Les déplacements peuvent provoquer le phénomène de « jet lag » ou décalage horaire dès qu'il existe deux fuseaux horaires de décalage entre votre ville de départ et votre ville d'arrivée⁽¹¹⁾.

Il est nécessaire de resynchroniser votre horloge biologique si votre séjour dure plus de 2/3 jours. Si vous préparez un voyage, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou votre pharmacien et à respecter encore plus scrupuleusement les bonnes conditions de sommeil (rythme, température, obscurité) tout en évitant les excitants et le bruit.



10 Respecter 10 règles d'or

- 1 Adopter des horaires de sommeil réguliers et se lever tous les jours à la même heure ;
- 2 Faire de l'exercice physique le matin à la lumière ;
- 3 Faire une sieste de 20 minutes dans un fauteuil ;
- 4 Consommer café, thé, alcool et tabac avec modération, surtout après 16 heures ;
- 5 Respecter l'environnement favorable au sommeil (bruit, température, lumière) ;
- 6 Repérer les signaux du sommeil (bâillements, yeux qui piquent) ;
- 7 Au lit, éviter la télévision, le travail, le repas ;
- 8 Quitter le lit en cas d'insomnie pour adopter une activité non stimulante et revenir se coucher dès que la fatigue se fait sentir ;
- 9 En cas de réveil le matin même très tôt, se lever et commencer la journée. Ne pas chercher à tout prix à se rendormir ;
- 10 Ne pas utiliser de médicaments pour dormir sans avoir consulté votre médecin.

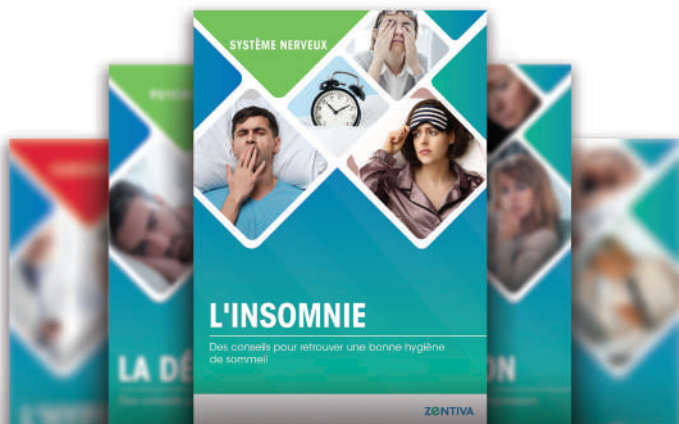
BIBLIOGRAPHIE

- ¹ Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Journée du Sommeil 2020. Enquête Opinionway.
- ² Réseau Morphée. Le sommeil : mode d'emploi. À destination des jeunes et de leurs parents. 2015.
- ³ INSERM. Sommeil. Faites la lumière sur notre activité nocturne. Dernière mise à jour : 07.09.17.
- ⁴ INSERM. Insomnie. Un trouble neurobiologique et psychologique. Dernière mise à jour : 01.09.17.
- ⁵ Ameli. L'insomnie : définition, facteurs favorisants. Mise à jour : 13 novembre 2019.
- ⁶ Ameli. Le diagnostic et l'évolution de l'insomnie. Mise à jour : 14 novembre 2019.
- ⁷ Maire M et al. Insomnie. Forum Med Suisse. 2019 ; 19(17-18) :292-298.
- ⁸ Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Dossier de presse. 19^e Journée du Sommeil. 22 mars 2019.
- ⁹ Ameli. Le traitement de l'insomnie. Mise à jour : 14 novembre 2019.
- ¹⁰ Ameli. Insomnie : adapter son quotidien. Mise à jour : 14 novembre 2019.
- ¹¹ Réseau Morphée. Conseils décalage horaire / jet lag. Contenu publié le 9 octobre 2018.

MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien
ou téléchargez-les sur www.zentiva.fr —



Informations Médicales :

Services et appels
gratuits

0 800 089 219