

Guide

Sommeil

Guide

**Sommeil:
état de repos
permettant à
l'organisme
de récupérer.**

Experts

Le Guide « Sommeil » est le fruit d'une agréable collaboration avec les experts suivants :

Daniela Janssen, lic. phil. (somnologue et psychothérapeute FSP)



fait partie de l'équipe de somnologie du Centre de médecine du sommeil Hirslanden de Zurich. Elle conseille des adultes, des adolescents et des enfants souffrant de troubles du sommeil. Elle travaille aussi comme psychothérapeute dans son propre cabinet.

→ www.sleepmed.ch

D^r Renate Daniel
(médecin spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie)



travaille comme psychiatre et psychothérapeute, ainsi que comme analyste didacticienne au C. G. Jung-Institut à Küsnacht. Les rêves font partie de ses thèmes favoris. Son livre sur les cauchemars a été publié en 2013 chez Patmos Verlag.

→ www.junginstitut.ch

Oliver Bassler (naturopathe avec diplôme fédéral NTE)



travaille chez Helsana depuis 2008. En tant que spécialiste, il est responsable du domaine Médecine complémentaire. Il veille à ce que les clients aient accès à une offre qualitative en médecine complémentaire.

→ www.helsana.ch/medecine-alternative

Ces experts ont prodigué leurs conseils et une assistance rédactionnelle à l'équipe de rédaction.

Sommaire

Information

- 4 Faits et chiffres**
Entre sieste-minute et Frère Sommeil
- 6 Pourquoi dormons-nous ?**
Le sommeil, indispensable pour le corps et l'esprit
- 8 Entre éveil et sommeil**
Cinq phénomènes entre le jour et le rêve
- 10 Notre corps la nuit**
Un bref tour d'horizon de nos phases de sommeil
- 13 Le bon rythme**
Nous ne dormons pas tous de la même manière
- 14 Combien d'heures de sommeil ?**
La génétique, l'âge et le métier influencent le besoin de sommeil
- 16 Chronotypes**
Alouette, chouette, loup et consorts
- 17 Positions de sommeil**
Quelle position adopter ?
- 18 Pourquoi rêvons-nous ?**
D'où viennent les images de notre « cinéma de nuit » ?

Action

- 20 Bonne nuit !**
Un fil conducteur pour s'endormir...
- 30 Journal des rêves**
Les rêves ne sont-ils que du vent ?
- 32 Une bonne nuit pour une bonne journée**
Nos conseils pour débrancher et redémarrer
- 40 Signaux d'alerte**
Votre sommeil au banc d'essai
- 42 Une aide en cas de troubles du sommeil**
Interview avec une experte
- 44 Aides au sommeil naturelles**
Des herbes contre l'insomnie
- 46 Au laboratoire du sommeil**
Les problèmes nocturnes sous la loupe
- 48 Vrai ou faux ?**
Mythes et faits autour du sommeil

Contact

- 52 Avancer les yeux fermés**
Expériences extrêmes avec le sommeil
- 58 Ainsi dort le monde**
Les rituels de par le monde
- 60 Glossaire**
Le sommeil de A à Z



Pour d'autres astuces et témoignages :
www.helsana.ch/fr/blog

11 jours

C'est le record du monde d'éveil ininterrompu. Le Britannique Randy Gardner est entré ainsi au Livre Guinness des Records.



The Big Sleep

« Le Grand Sommeil », tel est le titre français de ce grand classique mettant en scène Humphrey Bogart et Lauren Bacall. Le film est basé sur le polar éponyme de Raymond Chandler.

92 décibels

Tel est le record du monde de ronflement. Une tronçonneuse atteint 110 décibels.



Japon versus Pays-Bas

C'est au Japon et à Singapour que l'on dort le moins longtemps (7 h 24 min) et aux Pays-Bas, le plus longtemps (8 h 12 min).

Coach du sommeil pour Ronaldo

Sur les conseils de son coach du sommeil Nick Littlehales, le footballeur vedette Cristiano Ronaldo dort 5 x 90 min/jour. Il améliore ainsi ses performances.



Chiens « chauffants »

Les Esquimaux dormaient dans des igloos autrefois. La nuit, ils y régulaient la température en jouant sur le nombre de chiens autorisés à passer la nuit à l'abri.



Thérapie du didgeridoo

La pratique de cet instrument à vent australien aide à lutter contre la ronchopathie.

Sieste-minute

« Inemuri », c'est le nom que les Japonais donnent au petit somme feint par un supérieur. Durant l'exposé d'un collaborateur, le chef fait comme s'il dormait. Cela permet à l'employé de se sentir moins stressé, même s'il sait que son supérieur fait en réalité semblant.



« Mourir, c'est dormir sans rêver »

Cette citation est attribuée à l'Empereur français Napoléon Bonaparte (1769-1821).

Berceau haut de gamme

Le berceau Max Motor Dreams de Ford simule un trajet en voiture. Les bébés y dorment comme des anges.

Frère Sommeil

Dans son célèbre roman, l'auteur autrichien Robert Schneider fait référence à Hypnos, Dieu du sommeil.



Quelle est l'origine du pyjama ?

Des voyageurs ramenèrent le pyjama d'Inde en Europe à la fin du XIX^e siècle. Les « pai jamahs » étaient au départ un pantalon ample, que les Européens ont complété d'une chemise pour en faire un vêtement de nuit. Dans les années vingt, les femmes en ont à leur tour découvert les vertus.

Pourquoi dormons-nous ?

Les fonctions du sommeil ne sont pas encore parfaitement connues. Un fait est néanmoins établi : un sommeil réparateur régénère le corps et l'esprit. Il est indispensable à notre santé et à notre développement.

Processus de réflexion créatifs

Résoudre les problèmes

Croissance musculaire

Le sommeil est un état de grande activité qui déclenche de multiples processus dans le cerveau. Le cerveau met de l'ordre dans ce qu'il a appris et vécu durant la journée. Il analyse et classe les informations collectées. Les données importantes migrent de la mémoire-tampon, l'hippocampe, vers la mémoire à long terme, le néocortex. Le cerveau, siège de la pensée, se livre à des exercices hautement créatifs : il découvre des règles et des structures dans un chaos de faits bruts. Soudain, nous trouvons des solutions à des problèmes que nous gardions cachés durant la journée. Ne dit-on pas que le sommeil porte conseil ? Le cerveau ne peut faire ce « ménage » que si nous sommes au repos, à l'écart de tout stimulus extérieur. Un manque

de sommeil entraîne des problèmes de mémoire, de concentration et d'apprentissage.

La nuit, notre programme de réparation est également à l'œuvre. Le système hormonal tourne à plein régime. Les cellules corporelles se renouvellent, les muscles se développent et le corps produit des protéines et du sang neuf. Un déficit de sommeil accélère aussi le vieillissement : dans des situations de stress, ces personnes présentent un taux de cortisol dans le sang plus élevé et une moindre tolérance au glucose.

Le sommeil améliore aussi le bien-être psychique en évacuant les tensions émotionnelles. Nous oublions ainsi le stress du quotidien et parvenons à mieux maîtriser nos problèmes. Les personnes qui dorment trop peu ou souffrent de troubles du sommeil sont fatiguées, énervées et plus exposées aux dépressions et aux troubles anxieux.

La nuit, le corps élimine les toxines produites par la métabolisation des médicaments et des nutriments. Si nous ne dormons pas ou trop peu, ces déchets peuvent s'accumuler dans les cel-

lules nerveuses et les endommager.

Le sommeil renforce les défenses, car le système immunitaire produit alors une quantité particulièrement importante de substances immunoactives ; en dormant peu, on s'expose donc davantage à la maladie. Garder le lit est important pour guérir d'un rhume par exemple. Les plaies et autres blessures ont aussi besoin de ce sommeil réparateur. A terme, un manque de sommeil ou des troubles du sommeil peuvent entraîner de l'hypertension, des problèmes gastro-intestinaux, des maladies cardiovasculaires, un AVC ou le diabète.

Un sommeil réparateur accroît les performances de façon générale. Les sportifs de haut niveau tels que le champion de tennis Roger Federer ou le pilote automobile Sebastian Vettel connaissent les vertus du sommeil et son rôle dans la régénération et le développement de la masse musculaire et osseuse ; chaque jour, le cerveau répète les mêmes processus et améliore, ce faisant, la mémorisation des schémas de mouvements. ●

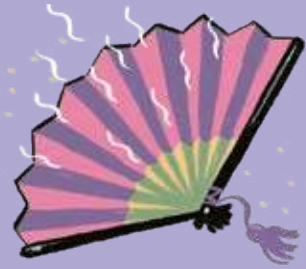
Défenses renforcées

Détoxification

Performances accrues

Ces cinq phénomènes marquent la transition entre le jour et le rêve.

INFORMATION



Bâillement

Le bâillement aide le cerveau à rester éveillé dans des situations difficiles. Il dure six secondes en moyenne et est généralement répété. La théorie qui voudrait que nous bâillions pour recevoir plus d'oxygène est dépassée aujourd'hui. Selon les chercheurs, le phénomène remplirait plusieurs fonctions. L'hypothèse la plus répandue aujourd'hui est que nous bâillons pour ramener notre cerveau à sa température de fonctionnement idéale de 37 degrés. La peur ou un effort cérébral particulier peut rapidement faire grimper sa température et réduire ainsi ses performances.

Sentiments exacerbés

A la fin du sommeil, les différentes zones du cerveau ne se réveillent pas au même rythme. Chez certaines personnes, le lobe frontal, qui commande notamment nos capacités motrices, a besoin de plus de vingt minutes pour s'éveiller. Durant ce laps de temps, les réactions sont ralenties et la concentration est en veilleuse. En revanche, le cingulum, situé juste derrière le lobe frontal, démarre au quart de tour. Il est responsable de la volonté et de la perception de soi et joue un rôle d'intermédiaire entre l'émotion et la raison. C'est ce qui explique que nous percevions aussi clairement nos sentiments au réveil.



Fatigue

Sans fatigue, nous repousserions probablement le besoin de régénération de notre corps, avec des conséquences fatales, car le sommeil est essentiel à notre survie. La fatigue est produite par une hormone, la mélatonine (p. 12). Elle nous entraîne dans la somnolence et réduit notre attention et nos performances. L'apathie nous gagne et nous réagissons au stress de façon plus épidermique. Certaines personnes se mettent même à frissonner quand elles sont fatiguées.



Chute

Une personne sur deux connaît le phénomène : dans un demi-sommeil, nous pouvons avoir l'impression de tomber, d'avoir des secousses dans les jambes ou de voir des éclairs. La raison en est simple :

quand nous allons au lit après une journée stressante, notre système nerveux se met souvent en veille de façon désordonnée. Cela génère des états intermédiaires dits « hypnagogiques » : la perception est troublée et la conscience est encore là en partie. Les nerfs sollicités à l'excès entraînent une tension musculaire dans le cerveau qui peut se traduire par des mouvements involontaires.



Fermeture des yeux

Durant la journée, le réflexe de clignement de la paupière a pour effet de stabiliser le film lacrymal ; ce réflexe disparaît durant le sommeil. La fermeture de la paupière maintient l'humidité oculaire et évite toute inflammation. En outre, la paupière protège ainsi l'œil contre toute pénétration de corps étrangers, tels que des insectes ou des particules de saleté. Elle le met aussi à l'abri des stimuli optiques qui nuiraient à l'endormissement. Enfin, la glande pinéale de l'épithalamus ne produit la mélatonine, l'hormone du sommeil, que dans l'obscurité. ●

INFORMATION

Notre corps la nuit

Quand nous dormons, nous ne sommes inactifs qu'en apparence. En réalité, des processus neurophysiologiques complexes nous préparent, la nuit, à faire le plein d'énergie pour affronter la journée du lendemain.

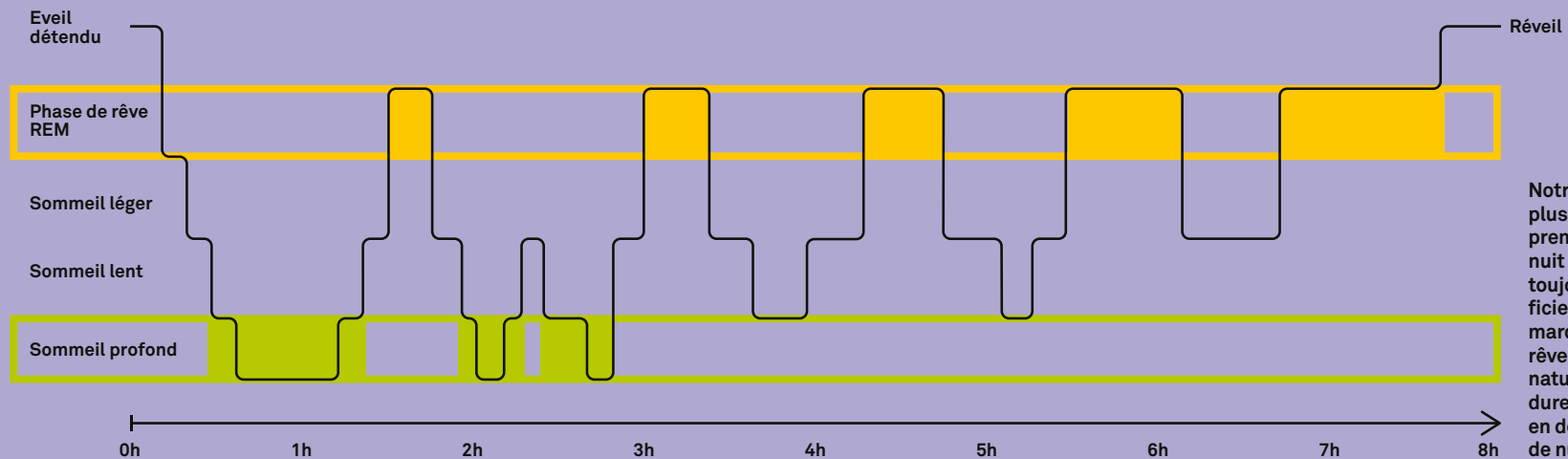
Les diverses phases du sommeil

Le sommeil est un processus hautement actif et structuré se déroulant en plusieurs phases : après la phase d'endormissement, nous entrons dans une phase de sommeil léger, puis de sommeil lent. Nous plongeons ensuite dans la phase de sommeil profond, durant laquelle le pouls et la pression artérielle baissent, tout comme l'activité respiratoire et cérébrale. Cette phase est essentielle, car c'est là que nous pouvons nous régénérer. Notre corps libère alors une

quantité particulièrement élevée d'hormones de croissance et renouvelle ses cellules, chose indispensable pour la croissance des ongles et des cheveux mais aussi pour la guérison des plaies. De plus, notre système immunitaire se renforce pendant cette phase et notre mémoire effectue une « sauvegarde » de ce que nous avons appris durant la journée. Dans la phase de sommeil profond, nous ne rêvons quasiment pas et, si nous rêvons, nous sommes incapables de nous souvenir de quoi que ce soit au réveil. Après le sommeil profond débute la phase REM : les yeux se mettent alors à bouger rapidement, raison pour laquelle les chercheurs ont qualifié cette phase de REM (Rapid Eye Movement). Durant la phase REM, le corps passe à la vitesse supérieure : l'activité cérébrale, la respiration, le pouls et la tension artérielle atteignent presque les valeurs de l'état de veille. Notre corps a alors besoin d'une quantité de calories quasiment égale à celle requise durant la journée à l'état de repos. Seuls les muscles restent inactifs, probablement pour nous éviter de matérialiser les rêves un peu fous que notre cerveau projette sur notre écran interne.

Eveillé 23 fois

Il est tout à fait normal que nous nous réveillions plusieurs fois durant la nuit (jusqu'à 23 fois par nuit). Généralement, nous nous rendormons très rapidement et ne remarquons même pas que nous avons été éveillés. Nous n'en prenons conscience que si l'éveil dure plusieurs minutes.



Notre sommeil est le plus profond durant la première partie de la nuit ; ensuite, il devient toujours plus superficiel. Les phases REM, marquées par des rêves plus vrais que nature, ont tendance à durer plus longtemps en deuxième partie de nuit.

La phase REM est la phase onirique : si on se réveille durant cette phase, on peut généralement se souvenir de ses rêves. Cela est dû au fait que le cerveau ne fonctionne pas ici comme dans le sommeil profond mais comme durant l'éveil.

Les hormones dirigent les opérations

Les sommeils léger, lent, profond et REM constituent ensemble un cycle de sommeil fermé dont la durée est variable (90 minutes en moyenne). Chez les adultes, le cycle se répète environ cinq fois par nuit, les phases étant encore une fois d'une intensité variable. Deux hormones jouent ici un rôle : durant la première moitié de la nuit, c'est la mélatonine principalement qui influence notre sommeil, durant la seconde moitié, le cortisol, hormone du stress. C'est la raison pour laquelle nous dormons le plus profondément en première partie de nuit. A partir de trois heures environ, le cortisol prend progressivement le dessus ; notre sommeil devient alors plus superficiel, car le cortisol a un effet d'éveil. Au lever du jour, quand les phases REM s'allongent, le taux de cortisol est au plus haut et nous tire de nos rêves.

La mélatonine, hormone du sommeil

Dans l'obscurité, la glande pinéale de l'épithalamus produit de la mélatonine. Sous son action, nous ressentons la fatigue et allons nous coucher. Quand il fait clair, la production de mélatonine baisse et nous nous réveillons. L'hiver, quand la lumière du jour devient rare, le taux de mélatonine augmente. Cela peut générer un état de fatigue, voire provoquer des dépressions. A un certain âge, notre corps produit moins de mélatonine, ce qui réduit la durée moyenne du sommeil.

La régulation physiologique du sommeil

Des processus physiologiques complexes régulent le sommeil. La substance grise (formation réticulaire) dans le tronc cérébral et dans la moelle épinière joue ici un rôle important. Quand elle perçoit des stimuli extérieurs par la vue et l'ouïe, elle transmet une instruction de veille au cerveau. En l'absence de stimuli, elle informe le thalamus, qui forme la plus grande partie du diencephale. Ce dernier indique au cerveau qu'il est l'heure de dormir en recourant à des neurotransmetteurs. ●

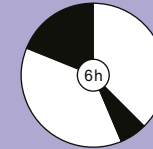
Le bon rythme

Monophasique, biphasique ou polyphasique ? Quel est votre rythme de sommeil ?

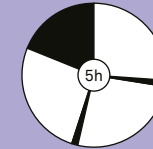
Le rythme de huit heures de sommeil consécutives n'est pas forcément la panacée. D'autres modèles peuvent aussi apporter le repos nécessaire. L'important, c'est que les durées des différentes phases de sommeil soient strictement respectées. Une bonne récupération est à ce prix.



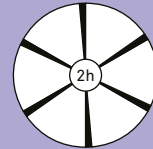
Monophasique
Dans le sommeil monophasique, on dort une fois par jour durant six à huit heures consécutives.



Biphasique
Les gens qui optent pour le modèle de sommeil biphasique dorment un peu moins la nuit et s'octroient une turbosieste de 20 minutes durant la journée ou une sieste de 90 minutes à midi. Cela permet de faire le plein d'énergie.



Polyphasique Everyman
La nuit, on dort jusqu'à quatre heures et demie. Le jour, on s'accorde deux à quatre mini-siestes de 20 minutes. Cette variante convient surtout aux indépendants amenés à exécuter de nombreux mandats sur une courte période.



Polyphasique Uberman
On dort 20 minutes toutes les quatre heures. Cette variante extrême s'adresse particulièrement aux sportifs de haut niveau ayant à parcourir de longues distances ainsi qu'aux pilotes volant en solo.

□ Phase d'éveil
■ Phase de sommeil
⌚ Durée du sommeil

Il appartient à chacun de trouver le rythme qui lui convient.

Les enfants et les personnes âgées ont souvent un sommeil biphasique. A midi, ils font une petite sieste. Les bébés s'endorment à intervalles réguliers durant de courtes périodes. Les adultes en revanche ne dorment souvent que la nuit. Le rythme polyphasique convient surtout aux situations exceptionnelles (cf. page 53). ●

Combien d'heures de sommeil ?

Les femmes dorment autrement que les hommes, les jeunes davantage que les aînés. La génétique et notre métier influencent aussi notre sommeil. Où se situent les différences et quelles en sont les raisons ?

Les femmes ont besoin de plus de sommeil

Un étude autrichienne révèle que les femmes dorment moins profondément quand un homme partage leur lit. En revanche, les hommes dorment mieux dans la même situation. Cela pourrait s'expliquer par l'évolution. La femme veille pour ainsi dire instinctivement sur l'homme à ses côtés. Les hommes, pour leur part, se sentent plus sûrs d'eux et apaisés quand ils ne sont pas seuls. Cela dit, les femmes ont besoin d'une vingtaine de minutes de sommeil de plus. Des chercheurs britanniques l'ont démontré. Le cerveau féminin a en effet une structure plus complexe et est utilisé de façon plus intensive, d'où un besoin de repos plus important.

Les managers dorment moins bien

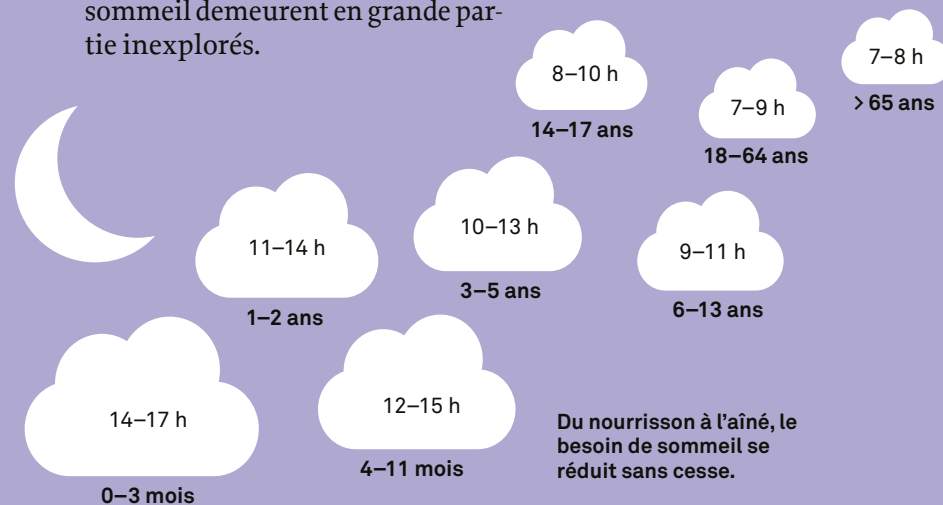
Les personnes qui travaillent dorment le moins bien dans la nuit du dimanche au lundi. Primo, parce qu'elles pensent dès le dimanche au travail qui les attend le lundi. Secundo, parce que le rythme de sommeil du week-end se trouve subitement perturbé. Et plus on a un poste élevé, moins on dort et moins on dort bien. Il est clair pourtant qu'un sommeil réparateur rend plus performant, réceptif et créatif et contribue à la stabilité émotionnelle. Affirmer que l'on peut se contenter de peu de sommeil est donc une contrevérité.

Gène du gros dormeur

Les porteurs du gène ABCC9 ont besoin d'une demi-heure de sommeil de plus que les autres. C'est le constat posé par des scientifiques de l'Université d'Edimbourg et de l'Université Louis-et-Maximilien de Munich. Ils ont analysé le sommeil de plus de 30 000 Européens. Pour ce faire, ils leur ont demandé de tenir un journal du sommeil et de se soumettre à un test génétique. Au total, quatre pour cent des Européens sont porteurs de ce gène du gros dormeur. Des tests sur des mouches à fruits ont montré que ce gène peut être désactivé, ce qui a pour effet de réduire la durée du sommeil. Pour autant, les mécanismes qui conditionnent notre sommeil demeurent en grande partie inexplorés.

De moins en moins avec l'âge

Alors que les nourrissons dorment environ 16 heures par jour, les plus de 65 ans se contentent de deux fois moins. De plus, les phases de sommeil profond raccourcissent, nuisant à la qualité du sommeil. La durée de l'endormissement varie aussi en fonction de l'âge : si les bébés s'endorment en l'espace d'une minute, 10 pour cent des adolescents ont besoin de plus d'une heure. Dès 45 ans, nous atteignons déjà les 20 pour cent et nous passons à une personne sur trois chez les retraités. Ironiquement, la réduction de la durée du sommeil chez les aînés est aussi qualifiée d'« abandon de lit sénile ». ●



Lève-tôt ou lève-tard ?

Tout est une question d'horloge interne.

La désignation des deux profils de dormeur les plus connus s'inspire de l'ornithologie : la chouette et l'alouette. De nombreuses personnes présentent toutefois des chronotypes hybrides, tout en sachant que, par ailleurs, les profils peuvent changer au fil du temps.



Alouette

Les alouettes sont des lève-tôt. Elles ont leur pic de productivité durant la matinée mais se sentent déjà fatiguées en

début de soirée. Une alouette sera tout de même capable de rester éveillée plus longtemps pour célébrer la nouvelle année.



Chouette

Les chouettes sont toujours un peu en retard par rapport aux alouettes (« jet-lag social »). Les chouettes peinent à émerger le matin, elles préfèrent se lever tard et ont

leur pic de productivité en soirée. Une chouette sera tout de même capable de se lever tôt pour attraper un vol matinal et partir en vacances.

Le médecin du sommeil américain Michael Breus a affiné le modèle de l'alouette et de la chouette. Il a alors défini quatre profils de dormeur. Si vous connaissez votre profil de dormeur, vous pourrez adapter votre emploi du temps en fonction de votre chronotype et ainsi augmenter votre productivité.



Loup

Le loup peine à entrer dans sa journée. Il connaît son pic d'énergie vers 19 heures. Il va rarement au lit avant minuit.



Lion

Le lion est un lève-tôt. Il est productif le matin et montre des signes de fatigue très tôt dans l'après-midi.



Ours

L'ours dort beaucoup, mais il a toujours l'impression de manquer de sommeil. C'est le midi qu'il est le plus productif.



Dauphin

Le dauphin se réveille régulièrement pendant la nuit et se sent souvent fatigué pendant la journée. Il connaît son pic d'énergie vers 19 heures.

Bien couché ? Les avantages et inconvénients des positions de sommeil les plus courantes.



Sur le dos

- + Soulage le cou et le dos
- + Réduit la formation des rides sur le visage
- Accroît le ronflement et les troubles respiratoires (apnée du sommeil)
- Favorise les brûlures d'estomac



Sur le côté

- + Réduit le ronflement et les troubles respiratoires
- + Soulage la colonne vertébrale
- Favorise les impuretés de la peau
- Favorise la formation des rides sur le visage



Fœtus

- + Réduit le ronflement et les troubles respiratoires
- + Soulage la colonne vertébrale
- Entrave la respiration profonde
- Favorise les impuretés de la peau



Sur le ventre

- + Réduit le ronflement et les troubles respiratoires
- Entrave la respiration
- Sollicite le cou
- Sollicite la colonne vertébrale

Pourquoi rêvons-nous ?

Le sens et l'utilité de nos rêves donnent lieu à bien des spéculations. Il faut dire que les scientifiques tâtonnent encore beaucoup dans l'inconnu.

Nous rêvons tous dès que nous dormons, mais nous ne nous en souvenons pas forcément. Notre activité onirique est tangible à chaque phase du sommeil, même si son intensité varie fortement d'une phase à l'autre. Le

sommeil REM (cf. p. 10) est le plus prolifique en matière de rêves. A ce jour, personne ne sait exactement pourquoi nous rêvons. Nous savons toutefois

que tous les mammifères évolués ont un sommeil REM. Les chercheurs estiment donc que si le rêve n'avait aucune utilité pour notre survie, l'évolution se serait chargée de le faire disparaître au cours des dernières 150 millions d'années.

Rêves et curiosité

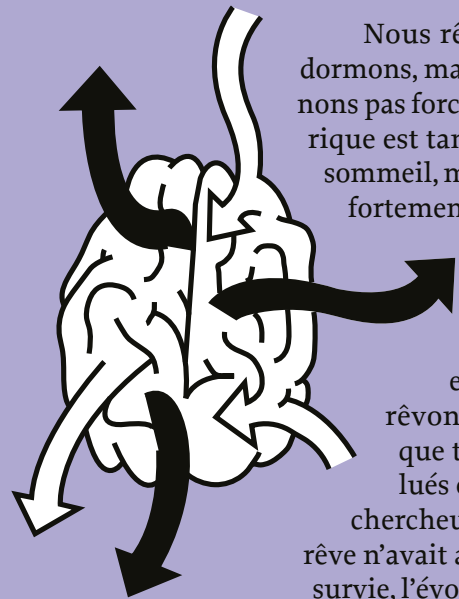
Comme il est impossible d'enregistrer un rêve avec des moyens techniques, les chercheurs doivent se contenter de narrations subjectives et incomplètes. Ce que l'on peut

mesurer en revanche, c'est l'activité cérébrale durant le rêve. Et le constat est surprenant : durant la phase onirique, le système limbique, également responsable des émotions telles que la colère, la peur et la panique ainsi que du système dit de recherche, est extrêmement actif. Ce dernier est activé quand nous ressentons une envie ou un grand intérêt. Cela semble indiquer que les rêves pourraient avoir un rapport avec notre curiosité.

Une stratégie de survie
Certains neuroscientifiques estiment dès lors au-

jourd'hui que les cauchemars pourraient servir à simuler des situations dangereuses, voire terrifiantes. Le rêve permettrait d'apprendre les comportements qui nous seront utiles dans le futur. Quand on rêve par exemple de la mort d'un proche, on simule le processus de séparation. Du point de vue de la biologie de l'évolution, les rêves seraient donc une sorte de stratégie de survie. Mais l'approche psychologique du rêve ne manque pas non plus d'arguments : examiner ses rêves à la loupe aiderait à mieux se comprendre soi-même (cf. pp. 30/31). ●

Thèse de la psychologie
Les rêves traiteraient des expériences et des sentiments, le système limbique, responsable entre autres de nos émotions, étant hautement actif.



Thèse de la psychologie du développement
Le rêve serait important pour le développement de notre cerveau ; le sommeil REM (cf. p. 10), où le rêve est très présent, est en effet une composante très importante du sommeil chez le nouveau-né.

Bonne nuit!

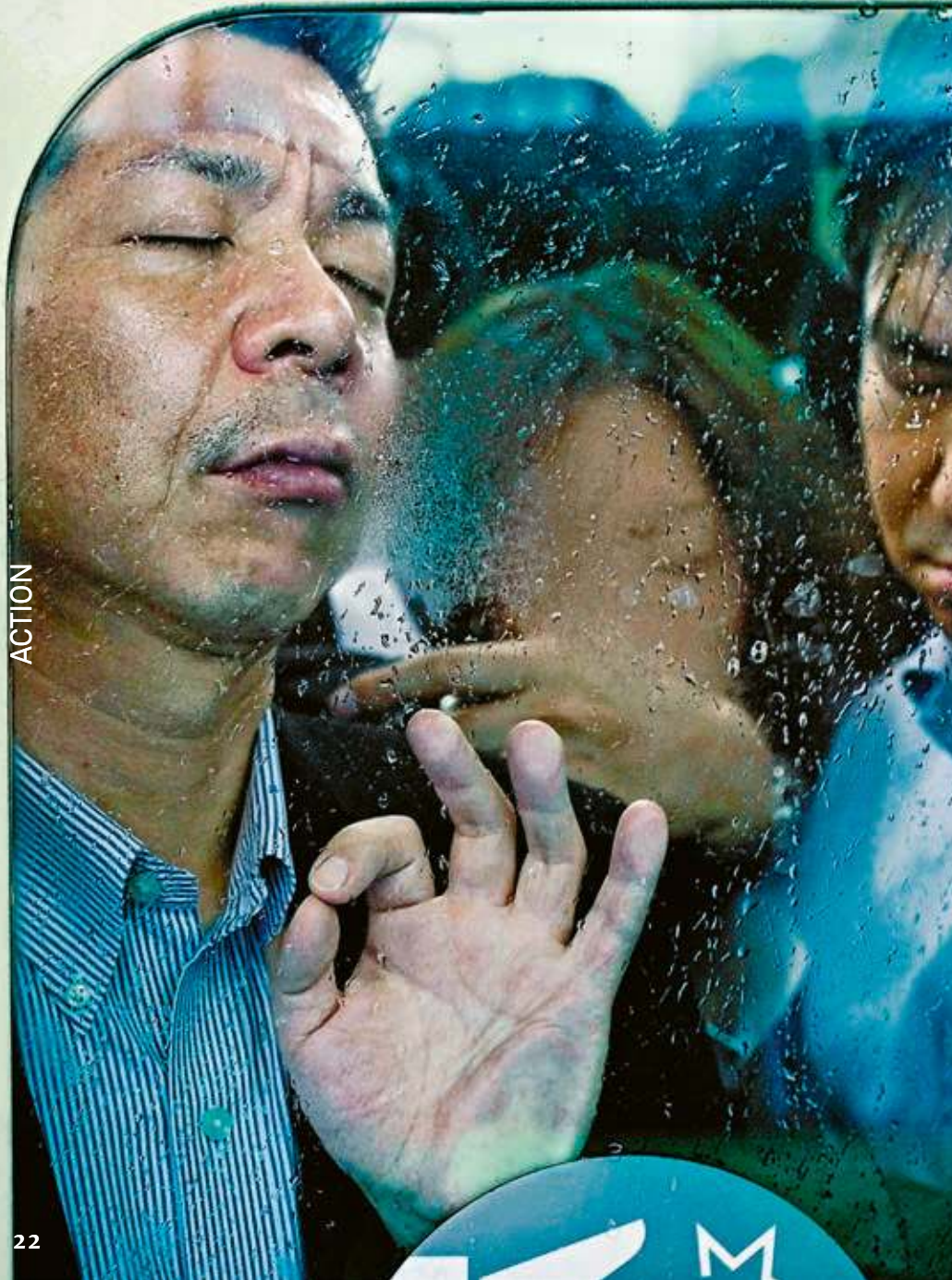


ACTION

ACTION

Nous devons tous dormir. Comment, où et quand? Simple question de point de vue.

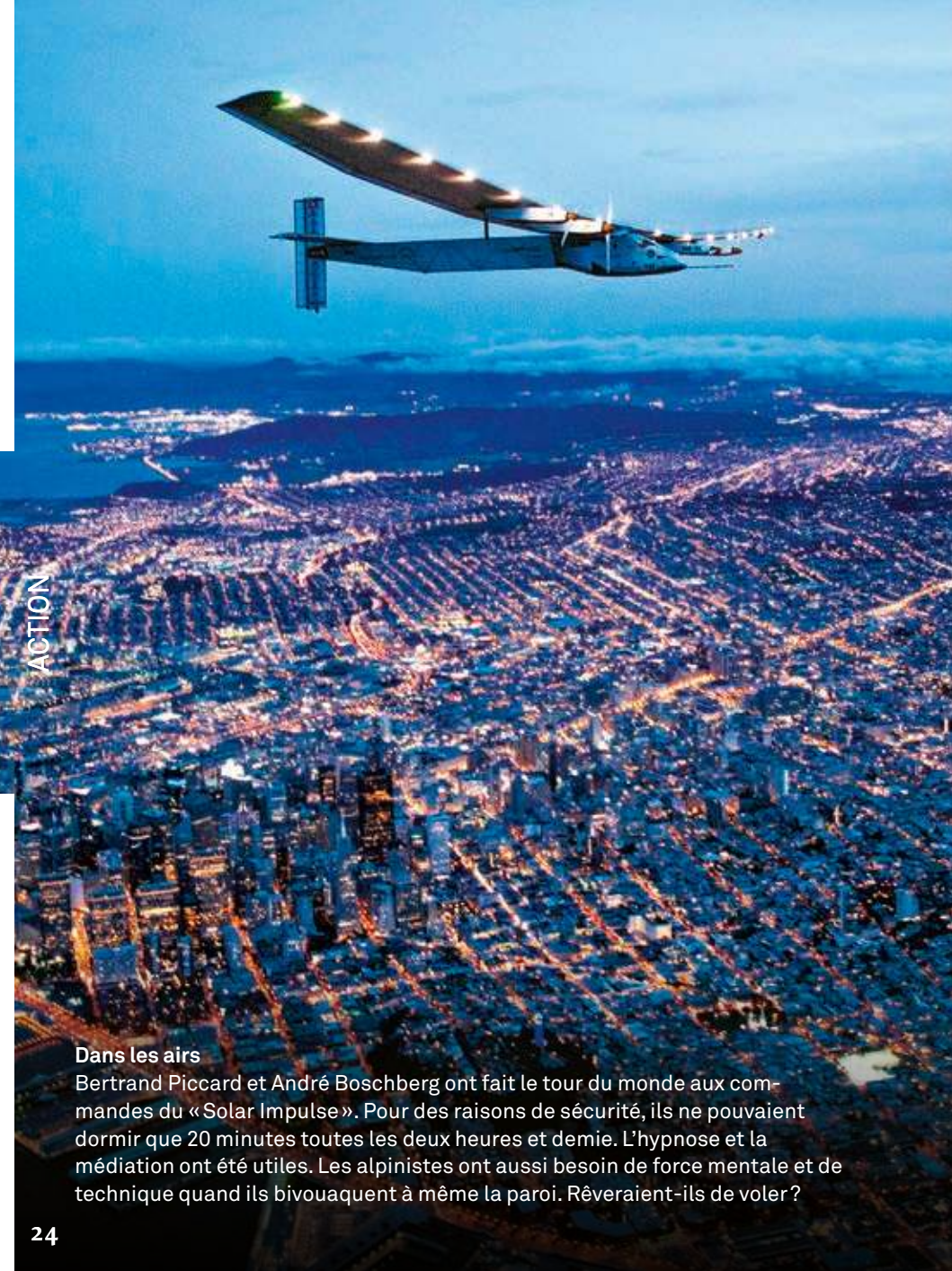
Willy Brandt



Actif la nuit

Au Japon, on travaille jusque tard le soir. C'est le monde du « fumin fukyu », « sans sommeil, sans pause ». Seul remède contre le déficit de sommeil : la turbosieste. Si les gens transforment la nuit en jour, c'est pour avoir enfin le temps de faire la fête. Les mots-clés : liberté, appartenance, débrancher. Dormir ? Plus tard !





ACTION

Dans les airs

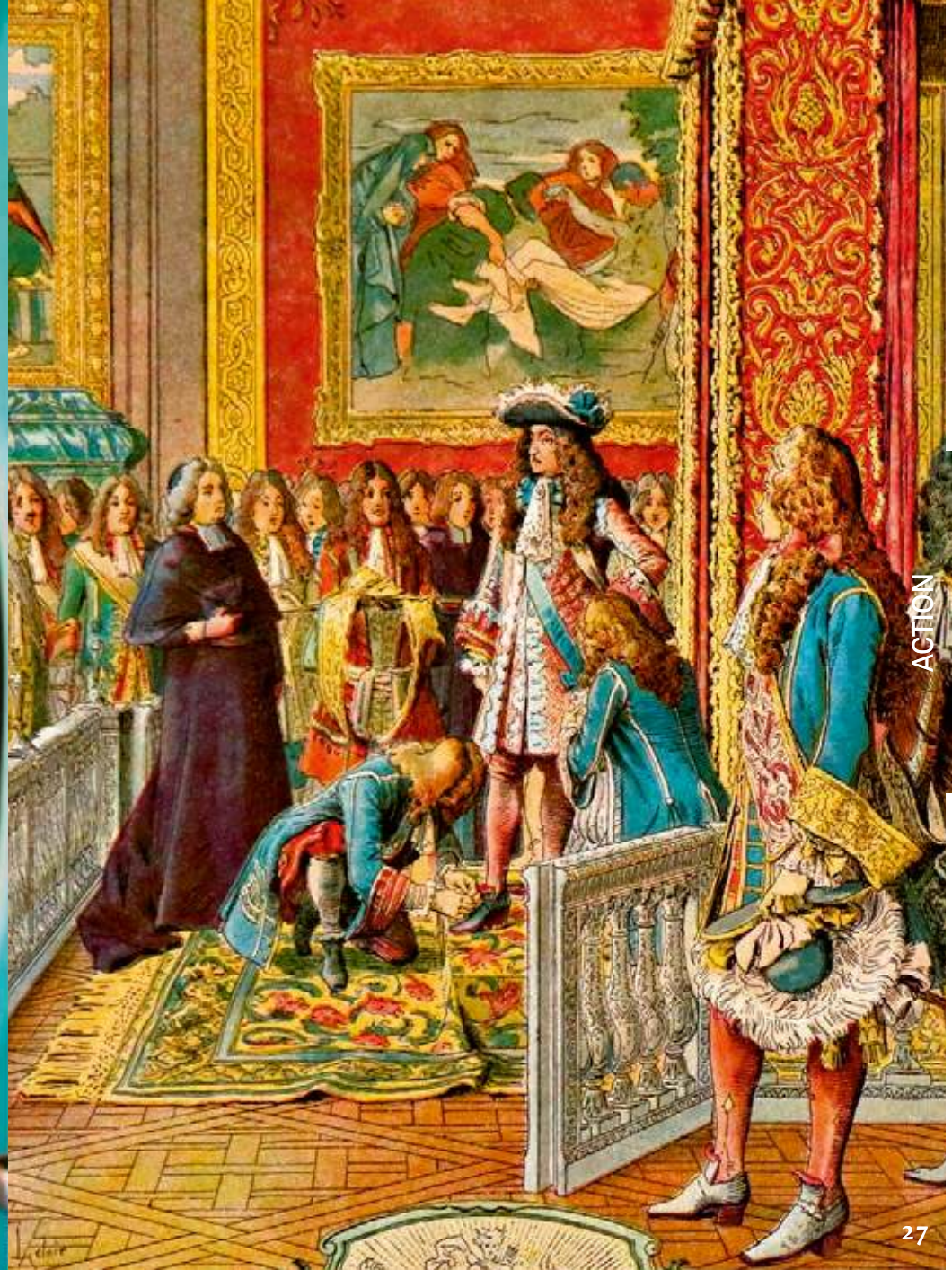
Bertrand Piccard et André Boschberg ont fait le tour du monde aux commandes du «Solar Impulse». Pour des raisons de sécurité, ils ne pouvaient dormir que 20 minutes toutes les deux heures et demie. L'hypnose et la médiation ont été utiles. Les alpinistes ont aussi besoin de force mentale et de technique quand ils bivouaquent à même la paroi. Rêveraient-ils de voler ?



ACTION

Dormir avec style

Les capsules sont la réponse japonaise au manque d'espace dans les villes. Aujourd'hui, on en trouve dans une série d'aéroports dans le monde. La chambre à coucher du Roi de France Louis XIV était autrement plus pompeuse. Lors de la cérémonie du « lever et coucher », une centaine de personnes lui rendaient quotidiennement hommage.





Sommeil profond versus demi-sommeil

Les dauphins ne dorment que d'un hémisphère cérébral. Le sommeil profond serait mortel pour eux. Contrairement à l'homme, ils doivent commander leur respiration. De leur côté, les koalas somnolent jusqu'à 20 heures par jour. Pour ne pas chuter dans leur sommeil, ils se coincent entre les branches.



Les rêves – même les cauchemars – permettent d'en savoir davantage sur ses propres sentiments. Mode d'emploi.

Suis-je impliqué dans mes rêves ou un simple observateur ?

Si vous voulez explorer vos rêves, vous devez absolument avoir du papier et un stylo sur votre table de nuit. Si cela vous simplifie la tâche, vous pouvez aussi utiliser un appareil de dictée ou l'enregistrement vocal de votre smartphone.

L'important est d'agir vite. Sinon, le tohu-bohu du quotidien effacera rapidement le contenu de vos rêves.

Les rêves sont des messages de l'inconscient, un commentaire sur votre situation de vie. Raison de plus pour éviter qu'ils ne s'effacent. D'après les chercheurs, nos propres comportements jouent un rôle central dans nos rêves : comment est-ce que je me comporte ? Suis-je passif ou actif ? Suis-je

impliqué ou juste un observateur ? Et

quels sont les parallèles avec ma vie réelle ? Les questions de ce genre peuvent nous aider à mieux comprendre qui nous sommes et comment nous nous comportons.

L'exemple suivant tiré de la psychiatrie est parfaitement illustratif : une dame souffrait d'une

Mon comportement est-il judicieux ou inapproprié dans mes rêves ?

énorme dépendance à l'égard de son ex-mari. Dans son rêve, son père l'avait fait arrêter par la police. Chose intéressante : décédé depuis longtemps, le père ne jouait aucun rôle dans son état de conscience actuel. La description de ce rêve amena la thérapeute à demander à la patiente si elle avait perçu son père comme quelqu'un de condamné ou de dévalorisant. Il est apparu que dans son enfance, la patiente a toujours vécu dans la crainte d'être rejetée ou punie par son père. Ce constat a joué un rôle déterminant dans l'acceptation de la séparation.

Il n'est pour autant pas indispensable de commencer une psychothérapie si vous vous intéressez à vos rêves. Un journal des rêves, écrit ou verbal, peut déjà être instructif. Il peut être très utile aussi de parler de ses rêves à une personne de référence. Un tel échange permet l'éclosion de nouveaux points de vue. Après tout, ce sont souvent les propres rêves qui sont les plus difficiles à comprendre. ●

Quelles sont les émotions véhiculées dans mes rêves ?

Qu'advierait-il de moi si mes rêves se matérialisaient ?

→ Décryptez vos rêves grâce à ce que nous apprend la recherche www.helsana.ch/interpretation-des-reves

Une bonne nuit pour une bonne journée

S'endormir détendu et se réveiller reposé. Ce sera encore plus facile avec ces conseils pratiques.

Heure

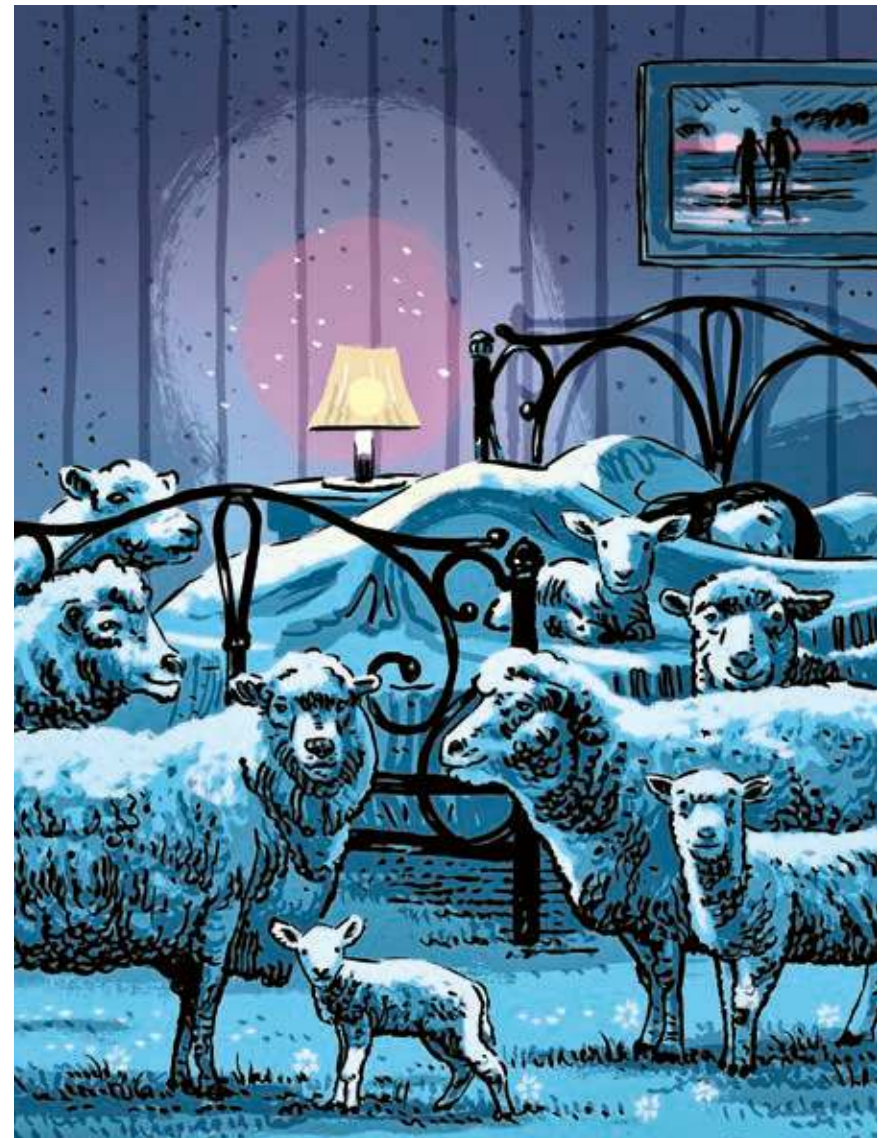
Coucher : selon une étude anglaise, le sommeil est optimal entre 22h37 et 7h19. Cela dit, nous avons tous notre propre biorythme. Ce qui importe donc beaucoup plus, c'est d'adopter un rythme sommeil-éveil régulier et d'aller au lit détendu. C'est indispensable pour se réveiller reposé.

Lever : habituez-vous à vous lever toujours à la même heure. C'est plus important que d'aller toujours au lit à la même heure. Essayez de ne pas vous écarter de vos heures de coucher et de lever le week-end afin de ne pas perturber votre rythme.

Température

Coucher : les experts recommandent une température ambiante entre 15 et 18 degrés Celsius et en aucun cas supérieure à 20 degrés. Essayez de déterminer votre température de confort. Transpirer ou claquer des dents ne favorise pas le repos.

Lever : vous aimez dormir la fenêtre ouverte ? Pas de problème. Il se peut toutefois que le bruit extérieur vous réveille plus tôt que nécessaire. De plus, le bruit nocturne peut nuire à votre sommeil sans que vous vous en rendiez compte.



Compter les moutons

En moyenne, il nous faut 15 minutes pour nous endormir. Si cela ne marche pas, comptez les moutons. La croyance populaire veut qu'un travail cérébral monotone fatigue. Cela dit, vous vous détendrez davantage en imaginant une jolie scène, un coucher de soleil à la plage ou un pré en fleur par exemple.

Eau

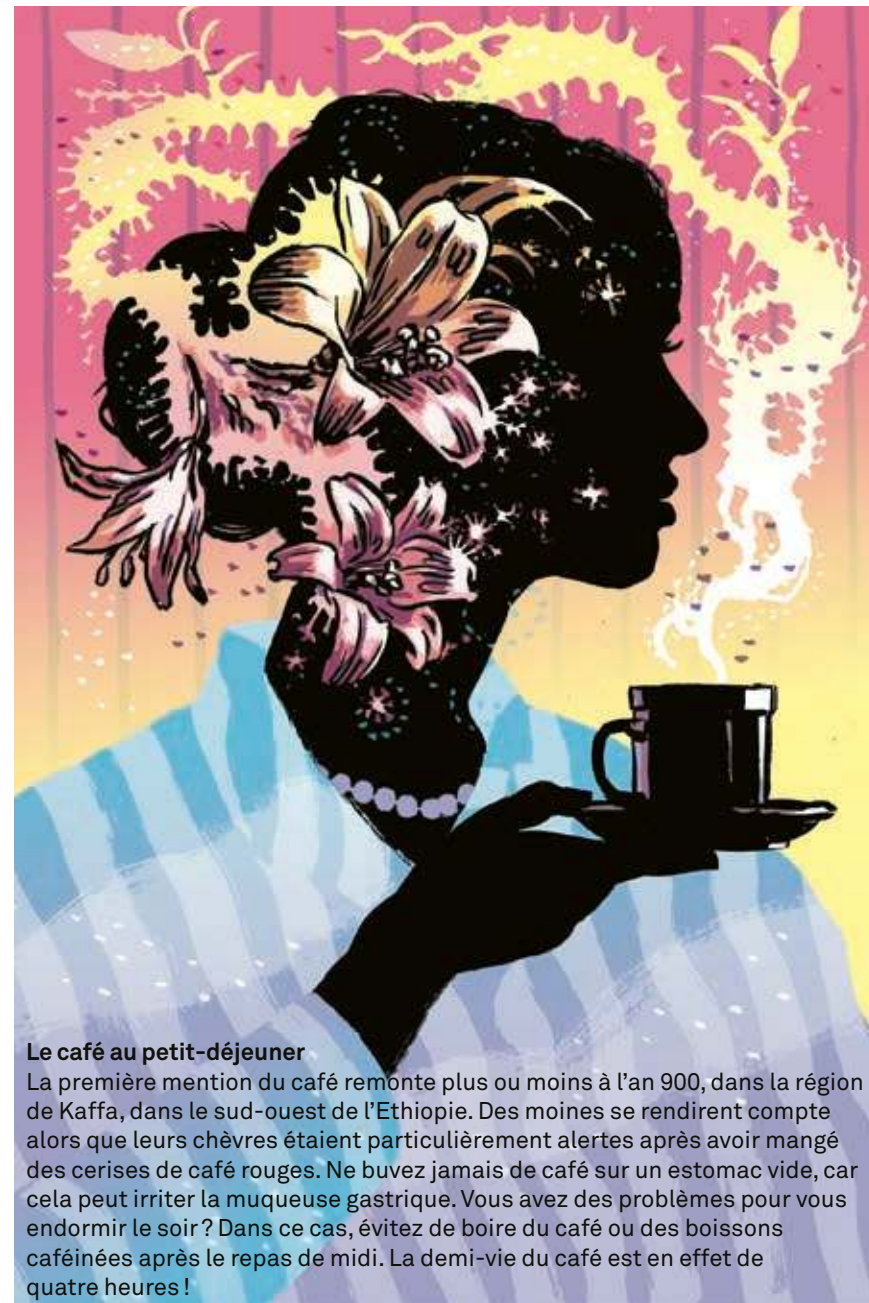
Coucher: un bain chaud, parfumé à la lavande ou à la mélisse par exemple, a un effet relaxant. Plongez-vous durant 10 à 20 minutes dans une eau entre 35 et 38 degrés. La température corporelle augmente dans le bain et baisse lentement après. Vous signalez ainsi au cerveau qu'il est temps de dormir. Il ne faut donc jamais aller au lit en ayant froid.

Lever: une douche froide le matin réveille l'organisme. Cela stimule la circulation sanguine, accélère la fréquence cardiaque et favorise l'irrigation du corps.

Alimentation

Coucher: n'allez au lit ni avec l'estomac vide ni avec l'estomac plein. Veillez simplement à manger un repas aussi digeste que possible le soir. Le dernier grand repas doit être pris au plus tard deux heures avant d'aller au lit, de manière que la phase de digestion n'empiète pas sur la phase de sommeil. Vous pouvez vous accorder sans problème un verre de vin. En revanche, si vous buvez plusieurs verres d'alcool, votre sommeil en sera affecté.

Lever: le petit-déjeuner n'est pas indispensable. Nous n'avons pas tous faim au lever. Ne vous forcez pas à manger si vous n'en ressentez ni le besoin ni l'envie. Il est bon toutefois de boire quelque chose, idéalement un verre d'eau, du thé ou un jus de fruit fraîchement pressé. Si vous avez envie de déjeuner, préférez une nourriture saine et consistante, un musli par exemple.



Le café au petit-déjeuner

La première mention du café remonte plus ou moins à l'an 900, dans la région de Kaffa, dans le sud-ouest de l'Éthiopie. Des moines se rendirent compte alors que leurs chèvres étaient particulièrement alertes après avoir mangé des cerises de café rouges. Ne buvez jamais de café sur un estomac vide, car cela peut irriter la muqueuse gastrique. Vous avez des problèmes pour vous endormir le soir ? Dans ce cas, évitez de boire du café ou des boissons caféinées après le repas de midi. La demi-vie du café est en effet de quatre heures !



Grandir pendant son sommeil

Le matin, après le réveil, nous mesurons jusqu'à trois centimètres de plus que le soir. Cela est dû à nos disques intervertébraux, qui nous tassent durant la journée. Comme les disques perdent de l'eau sous l'effet des contraintes imposées au corps, la colonne vertébrale se comprime et nous sommes du coup plus petits. La nuit, les disques se remplissent de nouveau d'eau, la colonne s'étire et nous prenons des centimètres.

Appareils électroniques

Coucher: appliquez le principe du « coucher de soleil numérique » deux heures avant d'aller vous coucher. Concrètement, pas de smartphone, de tablette ou de laptop à partir de ce moment. Les ondes bleues de ces appareils, bien qu'imperceptibles, nous gardent éveillés. Un téléviseur diffuse également ces ondes. Mais l'effet est moindre vu la distance supérieure. La lumière influence l'inhibition de la mélatonine par le biais de l'œil. Et plus le taux de cette hormone est élevé, plus nous nous sentons fatigués.

Lever: faites-vous réveiller en douceur, avec de la lumière ou en musique par exemple. Oubliez la fonction de répétition de votre réveil. Vous risquez de vous rendormir et de vous sentir plus fatigué au second réveil qu'au premier. Mieux vaut dormir une demi-heure de plus et vous lever immédiatement.

Sport

Coucher: faites du sport au plus tard jusqu'à trois heures avant le coucher. Faire du sport avant d'aller au lit stimule l'organisme à l'excès. Le corps est alors trop éveillé pour aller dormir. Il en va de même pour un travail intellectuel lourd. Souvent, le sport donne faim qui plus est. La digestion qui en résulte peut nuire à l'endormissement et nuire au repos nocturne.

Lever: faire du sport le matin nous permet de mieux débiter la journée, car notre corps produit alors l'hormone du bonheur. L'exercice physique ne doit pas forcément être intensif: quelques exercices de yoga mobiliseront la colonne vertébrale, et pour nous préparer au mieux pour la journée, des exercices respiratoires et un peu de méditation feront merveille.

Pensée

Coucher: vous ne parvenez pas à couper votre cerveau le soir et cela vous empêche de dormir ? Essayez l'écriture : notez ce que vous avez vécu durant la journée, ce qui vous préoccupe. Couchez aussi sur le papier ce que vous voulez faire le lendemain. Ces notes auront un effet apaisant et libérateur.

Lever: le travail peut encore attendre. Au réveil, concentrez-vous sur le présent : vous lever, vous habiller et prendre le petit-déjeuner. Vous pouvez ensuite jeter un œil sur vos notes de la veille et planifier votre journée.

Rituels

Coucher: les techniques de relaxation, telles que le training autogène, la relaxation musculaire progressive ou des exercices respiratoires simples vous relaxeront. Vous obtiendrez le même effet avec un thé ou des parfums tels que la vanille ou la lavande.

Lever: débutez la journée avec un exercice de méditation, qui vous aidera à mieux affronter le quotidien. Une brève promenade ou un footing apportera également un certain bien-être. Une minute d'étirements peut aussi vous fournir une énergie positive. Vous sortirez ainsi plus facilement de votre position de sommeil ramassée.



Couvert et protégé

Pourquoi nous couvrons-nous pour dormir ? Parce que notre corps se refroidit pendant la phase de repos ; une couverture nous évite donc de prendre froid ou de nous enrhummer. La couverture nous procure aussi un sentiment de protection. On utilise même des « couvertures lourdes », lestées, à des fins thérapeutiques pour lutter contre les troubles du sommeil et les crises d'angoisse. La pression de la couverture détend en effet le système nerveux.

Signaux d'alerte

Dormez-vous assez ? Ces cinq affirmations sont l'indication d'un possible trouble du sommeil.

Mes yeux se ferment dès que je m'assois.

Le soir, je mets longtemps à m'endormir, alors que je suis fatigué.

Le matin, je me sens épuisé.

Je ne peux pas dormir sans somnifères.

Mon partenaire dit que je ronfle toutes les nuits.

→ Ces affirmations s'appliquent-elles dans votre cas ? Faites notre test du sommeil en ligne pour en savoir plus : www.helsana.ch/test-du-sommeil

Une aide en cas de troubles du sommeil

Que faire quand le sommeil ne vient pas ? Daniela Janssen, somnologue et psychothérapeute au Centre de médecine du sommeil Hirslanzen de Zurich, répond à la question.

Madame Janssen, que dois-je faire quand je ne parviens pas à dormir ?

Premièrement ne pas se mettre au lit n'importe quand et y passer un maximum de temps dans l'idée que l'on aura ainsi suffisamment de sommeil. Cela ne ferait qu'empirer les choses. Ce n'est en effet pas la durée du sommeil qui importe, mais sa qualité.

Que conseillez-vous de faire alors ?

Il faut essayer de trouver son rythme de sommeil personnel et d'imaginer des rituels d'endormissement – p. ex. tenir un journal, boire une tisane, écouter de la musique

« L'heure du lever est le moment fixe le plus important dans le rythme de sommeil. »

ou ne pas utiliser son smartphone ou laptop pendant les deux heures qui précèdent le coucher – et se lever de préférence toujours à la même heure, indépendamment de l'heure du coucher. L'heure du lever est le moment fixe le plus important dans le rythme de sommeil.

Allez au lit détendu, vous dormirez détendu. Vous emportez en effet dans le sommeil l'état d'esprit dans lequel vous êtes au coucher.

Et quand plus rien ne marche, que faire ?

Quand les problèmes de sommeil affectent votre quotidien, réduisent vos performances et vous pourrissent la vie, au point de craindre la prochaine nuit, adressez-vous à votre médecin de famille. Il s'entretiendra avec vous pour essayer de trouver des solutions. Il se pourrait qu'il vous envoie dans une clinique du sommeil ou vous prescrive des médicaments à court terme.

N'y a-t-il pas un danger d'accoutumance aux somnifères ?

Ce risque existe si vous les utilisez sur une longue période. Dans des cas d'urgence ou une situation de crise, il peut néanmoins être utile d'y recourir pendant deux à quatre semaines au maximum. Vous devez les prendre au plus faible dosage possible et ne pas interrompre subitement la médication. Les somnifères peuvent aider à retrouver un rythme de sommeil bien régulé. La prise de ces médicaments doit toujours être combinée avec des mesures d'hygiène du sommeil, des changements de comportement et des techniques de relaxation.

Qu'apporte une thérapie comportementale ?

Quand on souffre depuis longtemps de troubles de l'endormissement et du sommeil, on peut développer une certaine angoisse du coucher. Il est essentiel d'identifier ces craintes et leurs pensées sous-jacentes pour changer les choses. L'objectif est de réapprendre le sommeil et de reprendre confiance en son sommeil. Dans une thérapie comportementale, le rôle du psychologue est de vous y aider. ●



Daniela Janssen, lic. phil. Cette somnologue et psychothérapeute FSP a la chance d'avoir une famille qui dort bien. Plongeuse amateur, elle imagine des plongées virtuelles en guise de rituel d'endormissement personnel.

Aides au sommeil naturelles

Plusieurs herbes facilitent l'endormissement. Petit aperçu de ces « somnifères » naturels.

ACTION



Valériane

La valériane est sans doute la plus connue et la plus ancienne de ces aides au sommeil. Comme la valériane pure est un peu amère, elle se consomme généralement sous forme de thé, de teinture ou de comprimé. Elle ne commence toutefois à agir réellement qu'au bout de deux semaines. Idéalement, elle s'utilise dès lors en combinaison avec d'autres herbes favorisant le sommeil.



Houblon

Beaucoup ne voient dans le houblon qu'un ingrédient brassicole. C'est pourtant également une aide au sommeil très efficace. Les huiles essentielles des cônes de houblon produisent le même effet qu'un thé de fleurs de houblon. Un petit sachet en tissu avec des cônes de houblon séchés placé sous l'oreiller a également un effet apaisant.



Mélisse

Les huiles essentielles des feuilles de mélisse, à la senteur citronnée, favorisent le sommeil. L'idéal est de préparer un thé composé de feuilles de mélisse et de valériane. Comme les huiles s'évaporent rapidement, les sachets de thé doivent être bien scellés.



Lavande

Pour améliorer le sommeil, quelques gouttes d'huile de lavande sur l'oreiller ou un sachet de lavande sous l'oreiller peuvent suffire. Cette herbe de couleur lilas agit efficacement et rapidement sous forme de thé, idéalement en combinaison avec la valériane. Les capsules et l'aromathérapie à la lavande donnent aussi de bons résultats.



Passiflore

Sous forme séchée ou en thé, la passiflore favorise le sommeil et permet de lutter contre l'angoisse et la nervosité. L'action de ces jolies fleurs est comparable à celle des benzodiazépines. Cette fois encore, l'efficacité maximale est obtenue en combinaison avec la valériane.



Avoine

Le tégument de l'avoine renferme une substance apaisante qui favorise le sommeil. Cette substance est disponible sous forme d'extrait (gouttes) et peut être prise avant le coucher. L'avoine peut aussi être combinée avec la valériane ou d'autres aides au sommeil.

ACTION

➔ Vous trouverez de plus amples conseils sur les moyens de trouver naturellement le sommeil sous : www.helsana.ch/somniferes

Au laboratoire du sommeil

Votre médecin vous envoie faire des tests dans un laboratoire du sommeil ? Voici ce qui vous y attend.

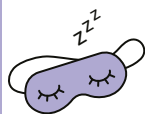
Une nuit au laboratoire du sommeil, c'est presque comme une nuit à l'hôtel. Vous préparez un sac avec vos affaires. Le soir, vous vous présentez à l'accueil et on vous conduit en chambre. La différence avec l'hôtel, c'est qu'ici la chambre communique avec une pièce distincte. Le sommeil y est mesuré et médicalement surveillé. Avant d'aller au lit, vous pouvez poser des questions et discuter de ce qui vous tracasse éventuellement. Il n'y a plus qu'à enfilez le pyjama, après quoi une technicienne vient poser capteurs et électrodes. La mise en place dure environ 45 minutes, car il faut pouvoir enregistrer les fonctions corporelles et activités les plus diverses. Et puis, à un moment donné, vous fermez les yeux.

ACTION



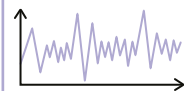
Comment me préparer ?

Après réception de la demande, le laboratoire du sommeil vous envoie un questionnaire spécifique qui est abordé lors d'un premier entretien personnel.



Est-il possible de dormir avec tous ces câbles ?

Grâce à la technique sans câbles utilisée aujourd'hui dans de nombreux laboratoires du sommeil, vous pouvez dormir sans entrave aucune.



Que mesure-t-on durant mon sommeil ?

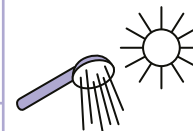
Outre l'activité cérébrale et musculaire, on mesure les mouvements des yeux, la respiration, le ronflement, la fréquence cardiaque, les mouvements des jambes, la position du corps et la teneur en oxygène du sang. On peut aussi déterminer dans quelle phase du sommeil vous vous trouvez.



Que se passe-t-il si je me réveille ?

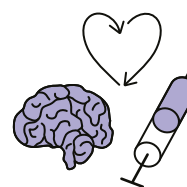
Pas de problème. Vous pouvez vous lever à tout moment pour aller aux toilettes.

Que se passe-t-il le lendemain matin ?



On vous réveille et on vous enlève vos électrodes. Avant de rentrer chez vous ou d'aller au travail, vous pouvez vous doucher et déjeuner.

ACTION



Et la suite du programme ?

Une thérapie éventuelle est ensuite envisagée ; en fonction de cela, il peut être nécessaire aussi d'examiner le sang, le système cardiovasculaire ou le système nerveux central.

Le saviez-vous ?

La médecine du sommeil répertorie plus de 80 troubles du sommeil différents. Certains nécessitent un passage au laboratoire du sommeil. C'est le cas notamment des troubles suivants :

- ronflement et apnée du sommeil
- syndrome des jambes sans repos
- épilepsie liée au sommeil

Vrai ou faux ?

Le sommeil est entouré de nombreux mythes. Nous nous proposons de séparer le vrai du faux.

Si l'on prévoit de rester longtemps éveillé, il peut être utile de faire une réserve de sommeil.

Le corps est incapable d'accumuler du sommeil pour combler un déficit à venir. Un déficit de sommeil est sans consé-

quences si nous parvenons à le combler le week-end. Une équipe internationale de chercheurs l'a confirmé dans le « Journal of Sleep Research ».



Les allergiques à Internet dorment mieux.

Les gens qui passent beaucoup de temps sur les réseaux sociaux s'exposent davantage aux troubles du sommeil. C'est ce qu'ont démontré des chercheurs de



l'Université de Pittsburgh, après avoir interrogé près de 2000 personnes âgées de 19 à 32 ans. Faire l'impasse sur les

réseaux sociaux le soir, c'est assurer un meilleur sommeil.

Tous les enfants sont noctambules.

Seuls 15 à 30% des enfants font l'expérience du somnambulisme. Il ne faut en aucun cas réveiller un somnambule, mais le raccompagner calmement au lit. Ce trouble du sommeil s'atténue avec l'âge et disparaît généralement à la puberté.



Mettre la musique à fond évite la somnolence au volant.

Dans ce genre de coup de fatigue, on ne s'endort que quelques secondes. Même les yeux ouverts. Et aucune musique,



aussi forte soit-elle, ne pourra y changer quoi que ce soit. Ce qui marche en revanche, c'est de s'arrêter et de dormir dix à vingt minutes.

Certaines personnes ne rêvent jamais.

On ne sait toujours pas pourquoi nous rêvons. Ce qui est sûr, c'est que nous

rêvons tous, même si nous n'en avons pas forcément le souvenir. La phase de réveil dure une quinzaine de minutes. Beau-



coup d'informations se perdent pendant ce laps de temps, dissipant ainsi le souvenir du rêve.

Aller au lit avant minuit améliore le sommeil.

Il importe peu que l'on s'endorme avant ou après minuit pour avoir un sommeil réparateur. Ce qui compte, c'est le sommeil profond ainsi que la qualité et le rythme du sommeil. Le corps peut récupérer durant le sommeil profond. Les cellules se régè-

nèrent et le système immunitaire se renforce. Une chambre fraîche et obscure contribue aussi à la qualité du sommeil.



La fatigue du printemps est une chimère.

Au printemps, un Suisse sur deux se sent fatigué, irrité ou à court d'énergie. Les variations de température et le changement d'heure désorientent le corps. La



fatigue du printemps peut être combattue avec de l'exercice en plein air et une alimentation riche en vitamines et minéraux.

Le manque de sommeil fait prendre du poids.

En cas de déficit de sommeil, notre corps produit de la ghréline, une hormone digestive, en plus grande quantité. Elle stimule l'appétit et accroît le besoin de nourriture. Parallèlement, le taux de leptine, l'hormone de la satiété, se réduit. Conséquence : nous ressentons davantage la faim et mangeons plus que nécessaire.



Dormir rend heureux.

Le sommeil est une source de santé, de détente et de bonheur. Si notre repos nocturne est perturbé, nous nous sentons fatigués, irritables et moins performants. Les troubles du sommeil accroissent par ailleurs le risque de dépression et de trouble anxieux. ●



Avancer les yeux fermés

Sport extrême, travail posté et agrandissement de la famille : trois personnes nous parlent de leur changement de rythme de sommeil.



Dormir dans une exigüité extrême : l'équipe Swiss Mocean en route de La Gomera à Antigua.

Yves (29 ans), rameur de l'extrême

« Le Talisker Whisky Atlantic Challenge » – la compétition de navigation à la rame la plus dure au monde – est basé sur la traversée historique de l'Atlantique.

Nous sommes partis de La Gomera (Espagne) et avons parcouru près de 5000 kilomètres jusqu'à Antigua (Caraïbes). Nous, c'est l'équipe Swiss Mocean, composée de quatre rameurs amateurs.

La traversée a duré 30 jours, 4 heures et 59 minutes. Sans interruption. Nous ne pouvions bien sûr pas simplement aller nous coucher le soir. Nous avons donc constitué deux équipes de deux rameurs. Une équipe dormait deux heures, tandis que l'autre ramait. Puis nous changeions. Durant notre pause de deux heures, nous devons manger, boire et nous laver. Le temps restant étant consacré au sommeil.

J'ai commis l'erreur de prendre des médicaments à la caféine contre le mal de mer. Les trois premiers jours, ne n'ai quasiment pas dormi du coup. Au début, mes coéquipiers étaient très fatigués, eux aussi.

Nous ne nous sommes jamais tout à fait habitués à ce nouveau rythme, même si les choses se sont



« Nous étions un peu à l'étroit, mais quel bonheur malgré tout ! »

un peu arrangées au fil des jours. Pendant la journée, il faisait hélas trop chaud dans la cabine. Nous ne faisons que somnoler, allongés sur un grand coussin. La nuit, nous dormions dans la cabine sur un matelas de 80 centimètres de large. Nous étions un peu à l'étroit à deux, mais quel bonheur malgré tout ! Nous avions de la peine à nous lever. La nuit, je me préparais du café instantané avec de l'eau froide.

Sinon, j'aurais risqué de m'endormir en ramant. Après la course, nous avons retrouvé sans problème notre rythme de sommeil normal. La première nuit, j'ai dormi neuf heures et je me suis senti totalement reposé. »

www.swissmocean.ch

Elke (60 ans), infirmière
« Je travaille comme infirmière depuis 1975. Actuellement à la Clinique de neurologie de l'Hôpital universitaire de Zurich. Je fais la nuit entre huit à dix fois par mois. Avant d'aller au travail, je prends le repas du soir avec mon mari. Je rencontre aussi des amis ou je les appelle. Je commence mon service à 22h15. Généralement, je fais une courte pause à 2 heures et je mange un petit morceau, du pain et des fruits par exemple.

Selon la charge de travail, il m'arrive de ressentir la fatigue aux petites heures du matin. Pour le reste, ce rythme particulier ne m'a jamais posé de problèmes pendant toutes ces années. Je termine mon service à 7h15. Une fois rentrée à la maison, je vais tout de suite au lit et je dors six à sept heures. Ensuite, je bois un café et je mange un morceau.

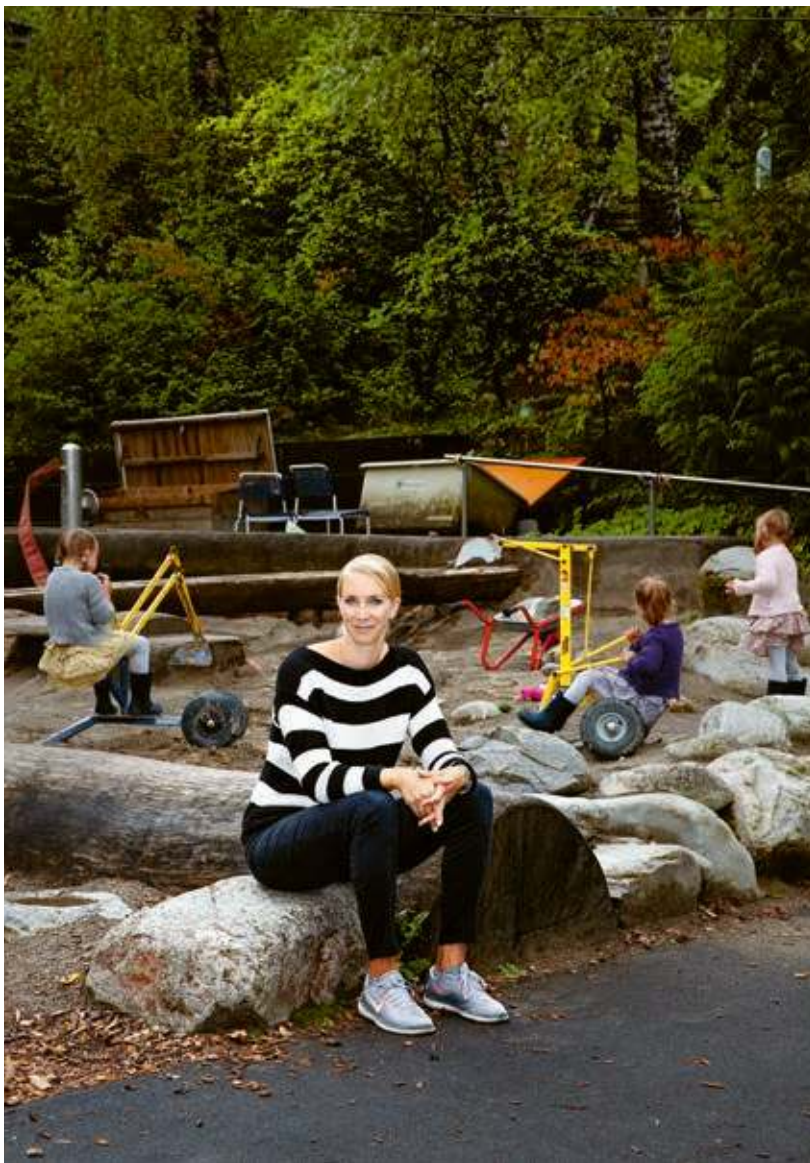
Après le dernier service de nuit, je veille à ne pas dormir plus de quatre heures. Comme cela, je suis fatiguée le soir et je retrouve rapidement mon rythme normal. Malgré mon travail posté, j'ai suffisamment de temps pour ma famille et mes amis. Comme mon

« Je préfère de loin le service de nuit. »

mari a également travaillé la nuit autrefois, il connaît la situation et la comprend et nous nous organisons très bien. Le service du soir est plus problématique. Il débute à 13h50 et se termine à 22h45. Cela perturbe beaucoup plus le rythme et je me sens alors davantage coupée du monde. Je préfère de loin le service de nuit. »



Elke gère très bien son quotidien malgré le service du soir et de nuit.



Le manque de sommeil permanent après la naissance des triplées a poussé Elian dans ses derniers retranchements.

Elian (37 ans), mère de triplées

« En septembre 2014, mon mari et moi sommes devenus parents de trois filles. Cet événement a complètement chamboulé notre quotidien. Pendant les premières semaines, nous avons réussi à dormir de deux à quatre heures par nuit au maximum, et rarement d'un seul coup. A l'hôpital, les triplées étaient nourries toutes les quatre heures. Nous voulions conserver ce rythme à la maison. Relever ce défi a été très exigeant pour nous, mais cela nous a aussi donné des repères. Le soir, les filles s'endormaient rarement avant minuit. Pendant cette période, mon mari et moi avons atteint nos limites physiques, nous aurions pu dormir debout. Au bout d'un moment, cela a joué sur notre état de santé. Ma belle-mère a alors

« Pendant les premières semaines, nous avons réussi à dormir de deux à quatre heures par nuit au maximum. »

proposé de venir nous relayer tôt le matin pour que nous puissions au moins dormir quelques heures. Ma mère nous a aussi préparé des repas sains. Ce soutien nous a énormément aidés. Vers 18 mois, le sommeil des triplées s'est nettement amélioré. Les naissances multiples mettent les parents à rude épreuve. Il est alors important pour le couple de bien communiquer, notamment en s'épaulant et en se relayant. Pour le sommeil également. »

[www.psymanagement.ch/
mehrlingsmanagement](http://www.psymanagement.ch/mehrlingsmanagement)

Services spécialisés

- Informations sur le thème du sommeil : www.gesunder-schlaf.ch
- National Sleep Foundation : www.sleepfoundation.org
- Conseil en matière de sommeil 1001kindernacht® www.kindernächte.ch
- Société Suisse de Recherche sur le Sommeil, de Médecine du Sommeil et de Chronobiologie : www.swiss-sleep.ch
- Info-Entraide Suisse : www.infoentraidesuisse.ch
- Addiction Suisse : www.addictionsuisse.ch
- Société Suisse de Narcolepsie : www.narcolepsy.ch
- Syndrome des jambes sans repos : www.restless-legs.ch

Japon

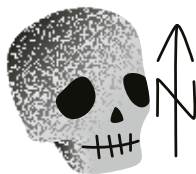
居眠り

- **Inemuri**

C'est le nom donné à la micro-sieste que les Japonais s'octroient en public durant la journée, sans que cela gêne qui que ce soit. La position est toutefois régie par des règles strictes, surtout pour les élèves en cours et les femmes dans le métro.

- **Futon**

Ce couchage à même le sol se compose d'un tapis et d'une couette. Le jour, on roule le futon pour le ranger. La chambre se mue ainsi en séjour.



- **Position de sommeil**

Il ne faut jamais avoir la tête au nord. C'est la direction réservée aux morts.

Inde

- **Charpoy**

Le châssis du lit indien repose sur quatre pieds hauts. Le sommier est tendu de sangles en tissu ou de cordes. Durant la journée, il sert de fauteuil à toute la famille.



- **Ayurveda**

Le lait chaï passe pour être un remède efficace contre les troubles du sommeil.

- **50 degrés**

Vu le climat tropical, avec des températures jusqu'à 50 degrés, la sieste en public est la chose la plus normale qui soit.

Grande-Bretagne

● **Thé**
Quatre Britanniques sur dix prennent une boisson apaisante avant d'aller dormir – un thé généralement.



- **Jasmin**

Les parfums d'ambiance – lavande et jasmin notamment – s'utilisent couramment dans la chambre.

- **Nus**

Plus que dans tout autre pays, les Britanniques aiment dormir nus. Une étude révèle qu'une personne interrogée sur trois fait entièrement l'impasse sur le pyjama.



Amérique du Nord

- **Des lits en pagaille**

Aux Etats-Unis, il y a des lits jumeaux, doubles, queensize et kingsize, sans oublier les boxsprings bien sûr, concept américain à l'origine. Ils se composent d'un caisson en bois massif, d'un sommier souvent multiple, d'un matelas et d'un surmatelas.



● **Chien et chat**
8% des Américains partagent leur lit avec un animal domestique.

- **Manque d'air frais**

La plupart des Américains s'accommodent parfaitement de ne pas aérer leur chambre pendant trois semaines.

Mexique

- **Hamacs**

Beaucoup de Mexicains dorment dans des hamacs. Pour ménager leur colonne vertébrale, ils ne se couchent pas longitudinalement dans le hamac mais transversalement ou en diagonale.

● **Prière et méditation**
Plus d'un Mexicain sur deux médite ou prie avant d'aller au lit.

● **Sieste mexicaine**
En raison de la chaleur, la pause de midi dure souvent jusqu'à trois heures. Les gens en profitent pour piquer un somme dans la voiture, à l'ombre ou au bord de la route.



Trois cultures du sommeil

Quand on dort, on est sans défense. Cela explique pourquoi, partout dans le monde, les gens vont dormir dans un endroit protégé. En revanche, la durée du sommeil varie en fonction des régions.

La culture des huit heures

Dans le monde occidental, il y a une séparation claire entre le travail, les loisirs et le repos nocturne. On dort presque exclusivement la nuit, huit heures en moyenne.

La culture de la sieste

Dans les zones climatiques très chaudes, la pause de midi dure généralement plusieurs heures et est parfois mise à profit pour faire la sieste. Elle complète le sommeil nocturne, souvent court.

La culture de la turbo-sieste

En Asie, la turbosieste est une pratique courante. Elle démontre que l'intéressé a travaillé dur.

Glossaire

A

Angoisse nocturne

Les personnes atteintes de ce trouble ont peur dans leur sommeil. Elles sont agitées, bougent beaucoup et leur respiration et leur fréquence cardiaque sont anormalement élevées. Elles ne réagissent pas aux tentatives d'apaisement. Et au réveil, elles ne se souviennent plus de rien.

Apnée du sommeil

Plus de 150 000 personnes souffrent d'apnée du sommeil en Suisse. L'apnée désigne de courts arrêts respiratoires durant le sommeil. Parmi les facteurs de risque figurent la surcharge pondérale, l'étroitesse du rhinopharynx ou la consommation d'alcool.

B

Bruxisme

On appelle « bruxisme » le fait de grincer des dents. Ce grincement se manifeste surtout dans la phase de sommeil léger.

C

Cauchemar

Le terme désigne les rêves teintés de sentiments négatifs tels que l'angoisse. Ces émotions sont tellement fortes que la personne se réveille et peut même réagir physiquement, par des palpitations cardiaques par exemple.

Charpoy

Un charpoy est un lit traditionnel indien et pakistanais. Il se compose d'un cadre en bois tendu de sangles en tissu ou de cordes.

Chronotype

Tout le monde n'a pas son pic de performance au même moment. Le chronotype d'une personne dépend de son biorythme. Certaines personnes sont du matin (alouette), d'autres, du soir (chouette).

Cortisol

Le cortisol, hormone du stress endogène, participe à de nombreux processus métaboliques. Cette substance a notamment pour fonction de « sonner l'heure du réveil » le matin.

Coucher de soleil numérique

Passé ce cap, il faut éviter d'utiliser smartphones, laptops et autres tablettes. Le moment idéal : environ deux heures avant d'aller se coucher.

D

Décalage horaire

Cette perturbation du rythme jour-nuit, appelée aussi « jetlag », résulte d'un changement rapide de fuseaux horaires. Les symptômes typiques sont la fatigue, l'insomnie, le réveil nocturne et une capacité de réaction amoindrie.

Demi-sommeil

Ou sommeil superficiel. Cet état est la phase de transition entre l'éveil et le sommeil. La respiration et la fréquence cardiaque ralentissent, le corps se détend.

Discipline de sommeil

Ce concept désigne tous les comportements et mesures requis pour un sommeil de qualité. L'une des règles de base est d'aller au lit et de se réveiller tous les jours à la même heure.

Dyssomnie

La dyssomnie est le terme générique désignant les troubles du sommeil. On parle de dyssomnie quand une personne souffre de problèmes de sommeil ou d'endormissement ou a besoin de plus de sommeil.

E

Effet rebond

C'est un effet secondaire indésirable des somnifères. A cause de l'effet rebond, la personne se sent fatiguée et comme abattue le lendemain matin, parce que le corps ne métabolise que lentement les substances actives des somnifères.

Endorphine

L'endorphine est une morphine endogène aux vertus antalgiques. Elle est sécrétée dans des situations d'urgence, mais aussi lors d'expériences positives. C'est pourquoi on l'appelle aussi l'« hormone du bonheur ».

F

Futon

Le couchage japonais traditionnel se compose d'un tapis et d'une couette. Le jour, le futon est roulé et rangé jusqu'au soir.

G

Gène ABCC9

Les porteurs de ce gène ont besoin au minimum d'une demi-heure de sommeil de plus que les autres. C'est pourquoi on les qualifie de « gros dormeurs ».

Ghréline

La ghréline est une hormone qui influe sur de nombreux systèmes de régulation du métabolisme. De multiples aspects de son action ne sont pas encore parfaitement connus. On sait toutefois que la ghréline accentue notamment la sensation de faim.

H

Hibernation

Quelques animaux entrent en hibernation. Ils ne dorment pas profondément pour autant. Ils se réveillent sans cesse et changent de position de sommeil. Durant l'hibernation, ils abaissent leur température corporelle et ralentissent leur rythme cardiaque.

Hypersomnie

L'hypersomnie est le terme médical désignant la somnolence. Le besoin accru de sommeil se manifeste sous la forme d'une somnolence diurne ou de coups de fatigue.

Hypnagogie

Le terme désigne un état de la conscience qui peut se manifester lors du passage de l'éveil au sommeil. La personne qui s'endort souffre alors de pseudo-hallucinations, dont elle a certes conscience mais auxquelles elle est incapable de réagir.

Hypnophobie

Les personnes atteintes de ce trouble craignent le sommeil et tentent de l'éviter. Elles se croient souvent exposées à une menace intangible, se sachant inconscientes dans leur sommeil.

I

Inemuri

Le terme désigne une sorte de turbosieste que les Japonais pratiquent en public durant la journée. « I » signifie que l'on est « présent », « nemuri » fait référence au sommeil.

Insomnie

La médecine rassemble tous les troubles du sommeil et de l'endormissement sous le terme « insomnie ». Ces troubles peuvent être dus à des facteurs extérieurs comme la lumière et le bruit ou encore à des contraintes ou maladies physiques ou psychiques.

Insomnie fatale familiale
L'insomnie fatale familiale est une maladie héréditaire. Elle se traduit notamment par de graves troubles du sommeil et des difficultés motrices. C'est une maladie extrêmement rare.

J **Jetlag social**

Des horaires de sommeil irréguliers favorisent le jetlag social. Le week-end, nous avons un autre horaire de sommeil qu'en semaine ; cela perturbe notre horloge interne. Conséquence : nous nous sentons fatigués et peu productifs.

L **Latence d'endormissement**

La latence d'endormissement désigne le temps nécessaire pour nous endormir (entre 13 et 17 minutes en moyenne). C'est un paramètre important pour la détection des troubles du sommeil.

Leptine

Comme la → ghréline, la leptine participe à la régulation des sensations de faim et de satiété mais avec l'effet inverse : elle réduit en effet la sensation de faim et accroît la sensation de satiété.

M
Mélatonine
Cette hormone régule le rythme jour-nuit du corps. Elle est produite presque exclusivement la nuit, la lumière du jour entravant sa sécrétion.

P
Parasomnie
Les parasomnies désignent les troubles du comportement durant le sommeil, comme les grincements de dents, le somnambulisme ou les cauchemars. Ces troubles peuvent même interrompre le sommeil et, si la parasomnie est récurrente, le sommeil n'est plus réparateur.

Phase de sommeil
La nuit, notre corps traverse différentes phases de sommeil. Dans les grandes lignes, on distingue la → phase de sommeil REM et la → phase de sommeil NREM. Selon la durée du sommeil, ces différentes phases se répètent plusieurs fois chaque nuit. La science n'a à ce jour aucune explication pour ce processus.

Phase NREM
Cette phase de sommeil comporte deux formes de sommeil : le sommeil léger et le sommeil profond. Nous ne rêvons quasiment pas durant cette phase. L'abréviation

NREM vient de « Non Rapid Eye Movement ». Durant le cycle de sommeil, la phase NREM alterne avec la → phase REM.

Phase REM
Cette phase du sommeil est aussi appelée « sommeil paradoxal ». Elle se distingue par des mouvements d'yeux rapides et une activité onirique intense. Durant le cycle de sommeil, la phase REM alterne avec la → phase NREM.

Privation de sommeil
C'est ainsi que l'on qualifie une restriction du temps de sommeil ou l'absence totale de sommeil. La privation de sommeil se manifeste dans les troubles du sommeil et certaines maladies, mais on y a aussi recours de façon ciblée pour traiter la dépression.

S
Sérotinine
Ce neurotransmetteur opère notamment dans le système nerveux central et celui des intestins. Il régule notamment la perception de la douleur et le rythme sommeil-éveil. Un déficit de sérotinine peut causer une dépression, un excédent, un sentiment d'agitation.

Sommeil léger
Cette phase du sommeil suit directement l'endormissement. Elle dure entre une demi-heure et une heure et représente plus de 50 pour cent de la durée totale du sommeil.

Sommeil précaire
Ce phénomène fait référence au fait que nous entendons plus facilement certains bruits que d'autres. Cela explique qu'une mère puisse se réveiller au moindre bruit émis par son enfant, alors qu'un engin agricole ne la fera pas ciller le moins du monde.

Sommeil profond
Cette phase de sommeil intervient grosso modo dans les quatre premières heures du sommeil nocturne. C'est la phase la plus importante pour la régénération de notre corps : le corps produit de l'hormone de croissance et le taux de cortisol est au plus bas durant cette phase.

Somnambulisme
Le somnambulisme est un trouble du sommeil. Les chercheurs pensent qu'il s'agit d'un trouble de l'éveil qui touche principalement les enfants ; 15 à 30 pour cent d'entre eux font l'expérience du noctambulisme.

Syndrome de fatigue chronique
Les personnes qui souffrent de ce syndrome se sentent fatiguées, voire épuisées durant des mois. Les symptômes ? Une baisse de performance, de l'irritabilité, des maux de tête.

Syndrome de Schenck
Normalement, les muscles sont inhibés durant le sommeil REM. Cette inhibition est inopérante dans le syndrome de Schenck. Les personnes souffrant de ce syndrome parlent, frappent et courent tout en dormant.

Syndrome des jambes sans repos
Les gens qui souffrent du « syndrome des jambes sans repos » ressentent d'importants fourmillements, voire des douleurs dans les jambes au repos. Ces symptômes peuvent entraîner de graves troubles du sommeil et ne disparaissent qu'en étirant et en mobilisant les muscles.

Syndrome du mangeur nocturne
Les personnes souffrant de ce syndrome se réveillent plusieurs fois la nuit avec une sensation de faim. Elles mangent souvent peu durant la journée ; la faim les gagne en pleine nuit et elles mangent alors jusqu'à satiété. Leur rythme

éveil-sommeil s'en trouve perturbé, avec à la clé un déficit de sommeil.

Système limbique
Cette partie très ancienne du cerveau dans l'histoire de l'évolution est constituée de plusieurs structures. On pense que ce système pilote entre autres la motricité, la mémoire et les émotions.

T
Testostérone
La principale hormone masculine est sécrétée dans les testicules et parvient aux organes via le sang. La testostérone influence notamment notre état d'esprit et notre vie sentimentale. Un déficit de sommeil a pour effet de diminuer le taux de testostérone chez l'homme.

Turbosieste
Cette petite sieste énergisante sert à accroître la concentration et le niveau de performance. Elle ne doit pas durer plus de 25 minutes, car on tombe sinon dans le sommeil profond et on se réveillera encore plus fatigué.



Impressum

Le « Guide » paraît deux fois par an en complément du magazine clients « Actuel » ; **éditeur** : Helsana Assurances SA ; **rédaction** « Actuel/Guide », Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch ; **rédactrice en chef** : Claudia Wyss ; **rédaction** : Daliah Kremer (réd. en chef adjointe), Christian Benz, Lara Brunner, Daniela Diener, Carmen Schmidli, Daniela Schori, Samira Wanzennied ; **réalisation** : Helsana Assurances SA ; **concept et mise en page** : Raffinerie AG, Zurich (conseil externe : Rainer Brenner) ; **traduction et correction** : Apostroph Zürich AG ; **impression** : Stämpfli SA, Berne ; **envoi** : veuillez annoncer tout changement à notre Service Clientèle : 0844 80 81 82 ou www.helsana.ch/contact ; Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.

© Helsana, 2018. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec mention des sources.

Crédits photographiques et sources : Benjamin Güdel : pp. 4–5, 8–9, 16–17, 32–39, 48–51 ; Raffinerie : pp. 18–19, 46–47, 58–59 ; KEYSTONE / Sueddeutsche Zeitung / Max Scheler : pp. 20–21 ; Michael Wolf / LAIF : p. 22 ; KEYSTONE / LAIF / Rodtmann : p. 23 ; KEYSTONE / AP / Noah Berger : p. 24 ; Gettyimages / Kennan Harvey : p. 25 ; KEYSTONE / LAIF / Nora Bibel : p. 26 ; Alamy Stock Foto : p. 27 ; Suzi Eszterhas / MINDEN PICTURES : p. 28 ; Gettyimages / Rodrigo Friscione : p. 29 ; Anja Wille Schori : pp. 44–45 ; Ben Duffy : pp. 52–53 ; Anne Morgenstern : pp. 54–57 ; Adobe Stock : p. 58 ; iStockphoto : pp. 58–59 ; Nicolas Mahler : p. 64 ; m. à d. : pp. 2, 43



imprimé en
suisse

Eveillé,
mais à quel
point ?

Helsana

Engagée pour la vie.