

Le Sommeil, un ami qui vous veut du bien

jeudi 3 mai 2018

Le 24 avril dernier, une soirée d'information a eu lieu à Martigny sur le thème «Le sommeil, un ami qui vous veut du bien». Lors de cette soirée, Dr José Haba-Rubio, neurologue spécialisé en médecine du sommeil au CHUV, s'est penché sur le fonctionnement, les troubles et l'hygiène du sommeil.

Le sommeil, qu'est-ce que c'est ?

Le sommeil a été longtemps considéré comme un événement passif, une sorte de petite mort, et il ne paraissait pas intéressant d'en comprendre le processus. Aujourd'hui on sait à quel point il est essentiel et vital pour le cerveau.

Au 21^{ème} siècle, dans les sociétés industrialisées, nous dormons durant une seule période de la journée (monophasique) et en moyenne 1,5 heure de moins qu'il y a cent ans. Une société où la tendance est de suivre un rythme de 24 heures/24, 7 jours/7 où il n'y pas de temps à perdre «no-time-to-loose-society». 30% des travailleurs dorment moins de 6 heures par nuit et les étudiants 1 heure de moins qu'il y a 30 ans.

Pour rappel, une période de sommeil comprend plusieurs cycles d'environ 90 minutes et un cycle du sommeil comprend l'éveil, le sommeil léger (stades 1 et 2), le sommeil profond (stade 3) et le sommeil paradoxal, période des rêves et des REM observables (mouvements rapides des yeux).

Le rythme du sommeil

Tout être vivant a une horloge biologique et cela depuis le début de la vie. Le sommeil s'est adapté à chaque être vivant en tenant compte de ses spécificités. Ainsi une girafe, toujours sur ses gardes, dort debout et environ 2 heures par jour. Alors que le lion, rassuré et sûr de lui, dort plus de 14 heures, dans n'importe quelle position et n'importe où.

Pour l'homme, le rythme sommeil/éveil a changé au cours de l'évolution de l'humanité. Avant l'électricité (Thomas A. Edison invente l'ampoule électrique en 1879), le soleil réglait ce rythme. Les gens allaient au lit quand il n'y avait plus de lumière. On dormait à plusieurs dans le même lit, les gens restaient dans un éveil calme une ou deux heures avant de s'endormir. Puis ils dormaient quelques heures, se réveillaient au milieu de la nuit, et restaient réveillés une ou deux heures avant de se lever, attendant le lever du soleil et la lumière naturelle.

La régulation du sommeil provient de l'interaction de deux processus

Le processus S, «sleep», est le processus homéostatique (biologique): plus on est réveillé, plus on sécrète des substances hypnogènes qui s'accumulent dans le cerveau au cours de l'éveil, et au-delà d'un certain seuil, déclenchent le sommeil.

Le processus C est le processus circadien: un radar contrôlant les variations des différents processus biologiques (faim, rythmes sociaux, etc...). Ce radar est synchronisé par les donneurs de temps (p.ex. jour/nuit).

A quoi sert le sommeil / effets de troubles du sommeil

Le sommeil est essentiel à l'activité cérébrale: il permet la restauration (le cerveau peut récupérer de l'activité), la consolidation de la mémoire (l'apprentissage acquis avant le sommeil est mieux mémorisé) et la sélection des informations à mémoriser («fait de la place»). Les effets d'une privation de sommeil ont été observés. Chez l'humain, le record sans sommeil a été établi par une personne volontaire: 264 heures soit 11 jours. Elle a montré notamment des troubles de l'humeur, de la pensée, de la mémoire et de la parole, et même des modifications de température corporelle.

Alors que certaines sociétés semblent ne pas connaître l'insomnie (n'ont aucun mot dans leur vocabulaire pour en parler), la qualité du sommeil a aujourd'hui diminué dans les pays industrialisés. L'insomnie touche 30% de la population active et le sommeil change aussi selon l'âge. Par manque de sommeil, on peut constater que certaines décisions sont perturbées (lobe préfrontal touché).

Les insomnies: 30% de la population en souffrent

Les insomnies touchent environ 30% de la population. Il s'agit d'une pathologie qui peut devenir chronique car le cerveau s'adapte rapidement à ces périodes d'éveil. Elle peut être aussi conséquence d'autres maladies. Le traitement de l'insomnie est d'une part symptomatique par traitements pharmacologiques et d'autre part curatif par thérapie cognitive-comportementale dans le but de sortir du cercle vicieux.

L'hygiène du sommeil

1. Respecter le rythme de son propre sommeil avec des heures de coucher et surtout de lever qui doivent être constantes. Cet horaire constant a un effet synchronisateur sur le cycle veille-sommeil.
2. Restreindre le temps passé au lit au sommeil et aux activités sexuelles et ainsi dissocier le lit de toute activité non compatible avec le sommeil comme lire, regarder la télévision ou manger.
3. Au cours d'éveils nocturnes, se relever, quitter la chambre et s'occuper jusqu'à l'arrivée du prochain cycle de sommeil (lecture, musique, etc.).
4. Lors de troubles du sommeil, éviter les siestes durant la journée ou les périodes de somnolence.
5. Eviter l'exercice physique en fin de soirée car il augmente la température du

corps et provoque une excitation tant physique que psychologique incompatible avec un bon sommeil. Eviter les bains trop chauds le soir ainsi qu'une activité intellectuelle intense prolongée tard dans la nuit

6. Eviter les repas trop lourds en fin de soirée et juste avant de dormir ainsi que les excitants comme le café, les boissons au cola, les cigarettes, et l'alcool.
7. Créer les meilleures conditions d'environnement soit éviter le bruit, une chambre trop chaude ou trop froide, choisir un lit confortable.
8. Ne pas tenter de résoudre ses problèmes avant de s'endormir mais se relaxer.
9. Eviter l'auto-administration de somnifères, à prendre uniquement sur avis médical.
10. Se rappeler que des enregistrements au laboratoire montrent que l'on dort davantage qu'on ne le croit et que la durée des éveils nocturnes est souvent surestimée.

Les hypersomnies (la personne s'endort n'importe quand et où il ne faudrait pas) et la parasomnie (notamment les jambes sans repos, les mouvements physiques incontrôlés, la mise en action des rêves) sont d'autres pathologies du sommeil qu'il faut aussi considérer.

Pour conclure sont exposé, le Dr José Haba-Rubio rappelle que les troubles du sommeil sont très fréquents dans la population générale, et encore plus chez les personnes atteintes d'une sclérose en plaques. Ces pathologies du sommeil sont sous-diagnostiquées et c'est dommage car la médecine dispose actuellement de moyens permettant de les diagnostiquer et de les traiter efficacement.

La Société SEP remercie chaleureusement le Dr José Haba-Rubio ainsi que toutes les personnes présentes qui nous stimulent à organiser de telles rencontres.

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, CH-1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch