

Semaine nationale de sensibilisation aux troubles du sommeil

Du 28 mars au 3 avril 2005

L'heure avancée, et nous perdons une heure de sommeil

L'heure avancée est l'un des principaux signes du printemps. Bon nombre d'entre nous ont hâte de profiter d'une heure de plus à la fin de la journée pour pratiquer des activités à l'extérieur. Pour d'autres toutefois, ce changement signifie la perte d'une heure précieuse de sommeil, ce que la plupart d'entre nous ne pouvons nous permettre.


Bâtir un meilleur avenir commence par bien dormir

Cette année, la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles du sommeil débute avec le passage à l'heure avancée, soit le premier dimanche d'avril à 2 h, alors que des millions de personnes perdront une heure de sommeil. La campagne vise à sensibiliser la population à l'importance du sommeil pour la santé, la productivité et la sécurité.

Nous savons qu'un manque de sommeil peut avoir des répercussions sur la santé et le bien-être général. En effet, les recherches ont démontré que le manque de sommeil peut aggraver les risques d'accidents de la route, de dépression, de mauvais rendement au travail, de blessures professionnelles, de problèmes de mémoire, etc. Ces troubles du sommeil, plus généralisés qu'on ne le croit, augmentent les risques d'accidents vasculaires cérébraux, d'hypertension et de crise cardiaque.

Gardez jalousement vos heures de sommeil

Il est souvent difficile d'accorder la priorité au sommeil. Élever une famille, s'occuper des parents âgés, composer avec les situations stressantes et les exigences du travail peuvent obliger de nombreuses personnes à reléguer le sommeil aux oubliettes. Si vous dormez moins durant une journée ou deux, rattrapez le retard accumulé en vous couchant plus tôt. Il importe en outre d'avoir de bonnes habitudes de sommeil : évitez de consommer de la caféine ou de l'alcool, faites suffisamment d'exercice, réduisez votre stress et établissez une routine régulière à l'heure du coucher.

 quiconque est revenu au pays en traversant plusieurs fuseaux horaires sait trop bien dans quel état se trouve son horloge interne à la fin du trajet. Tout le repos savouré en vacances s'évapore peu à peu sur le chemin du retour. Étonnamment, une toute petite heure de plus ou de moins peut nous perturber pour quelque temps.

Pour aligner notre horaire avec celui de Dame nature, nous avançons l'horloge d'une heure en avril et la reculons d'autant en octobre. Paradoxalement, le **gain ou la perte d'une heure dans une journée va à l'encontre de notre synchroniseur naturel**. La réaction à ce changement est beaucoup plus apparente chez les tout-petits qui luttent pour s'adapter au nouvel horaire que chez les adultes déjà privés de sommeil.

Réglé comme une horloge?

Notre horloge interne, ou rythme circadien, fonctionne sur un cycle d'un peu plus de 24 heures. En la recherche montre que si on laisse les personnes à elles-mêmes et qu'on ne leur donne aucun repère physique, comme l'heure de la journée, la plupart d'entre elles adopteront un cycle de 25 heures. Notre horloge biologique, nul autre que notre synchroniseur personnel, se situe à la base du cerveau et prend très peu de place mais **synchronise presque toutes les fonctions de notre organisme** selon l'heure du jour ou de la nuit.

Les personnes qui fonctionnent mieux tard dans la journée ont un rythme circadien plus long que les lève-tôt qui n'ont aucune peine à sauter du lit et à entamer la journée de bonne heure. En revanche, les couche-tard doivent constamment ajuster leur horloge pour pouvoir fonctionner sur le cycle de 24 heures. Ce sont eux qui, après s'être couchés et levés plus tard la fin de semaine, sont généralement grincheux les lundis matins. Si on ajoute à cela le changement d'heure deux fois par année, **on ne s'étonne plus que nos couche-tard aient beaucoup de peine à régler leur horloge biologique.**

Accidents et fatigue

Cela ne vous semble pas trop grave? Des recherches révèlent que le nombre d'accidents de la route du travail augmente le lendemain du changement d'heure. Stanley Coren, neuropsychologue à l'Université de la Colombie-Britannique, a mené une étude de deux ans pour aboutir à la conclusion que la perte d'une heure de sommeil lors du **changement d'heure au printemps** entraîne une **augmentation de sept pour cent du nombre d'accidents de voiture au Canada**. Au cours d'une année, on a recensé 2 590 accidents sur les routes canadiennes la semaine précédant le changement d'heure et 200 de plus la semaine suivante. Auteur du livre *Les Voleurs du sommeil*, monsieur Coren a également remarqué qu'en récupérant une heure de sommeil à l'automne, le taux d'accident diminue.

Heureusement, pour la plupart d'entre nous qui ne sommes pas des oiseaux de nuit avertis ni trop privés de sommeil, la transition à l'heure avancée de l'Est n'est pas trop inconfortable. Bien évidemment, il se peut que pour quelques temps nous ayons de la difficulté à nous concentrer et nous nous sentions **plus fatigués qu'à l'habitude en plein milieu de journée**. Les enfants qui doivent suivre un horaire rigoureux à l'école ou qui doivent faire la sieste à une heure précise seront peut-être aussi un peu plus maussades. Pour la plupart d'entre nous cependant, les répercussions ne sont pas trop graves.

Si vous n'arrivez pas à vous coucher plus tôt quelques nuits avant la date fatidique du changement d'heure, ne vous en faites pas, **cela n'arrive que deux fois par année**, et au moins à ce temps-ci de l'année on peut somnoler une heure de plus!

Publié le 1^{er} octobre 2003 Nora Underwood pour le [Réseau canadien de la santé](#) Nora Underwood est journaliste et vit à Toronto.

Comment mieux dormir

Une nuit de 8 heures, ça fait des lunes que vous n'en avez pas eue ? De toute manière, croyez-vous, l'insomnie fait partie des inconvénients dus à l'âge !

Vous avez un peu raison, mais pas tout à fait, si vous êtes convaincu d'avoir moins besoin de sommeil que les adultes au travail.

Il est vrai que le rythme du sommeil change avec l'âge ou les maladies. Bien des circonstances peuvent atténuer la qualité de votre sommeil : deuil, solitude ou isolement, dépression, anxiété, retraite forcée, perte d'autonomie, diminution de vos activités régulières, stress post-traumatique, même certains médicaments... Avez-vous remarqué si quelques aspects de votre environnement vous empêchaient de bien dormir : bruit, manque d'intimité, lit inconfortable, chambre trop chaude ou trop fraîche ?

L'insomnie, plus fréquente chez les femmes que chez les hommes, peut être causée aussi par des difficultés respiratoires, des douleurs, un reflux gastrique, le besoin d'uriner au cours de la nuit.

Avant de demander des médicaments à votre médecin pour contrer l'insomnie, voici quelques suggestions.

- Évitez les activités stimulantes en soirée.
- Allez au lit seulement lorsque vous vous endormez.
- Levez-vous à la même heure chaque matin. Si vous sentez réellement le besoin de vous lever plus tard la fin de semaine, ne dépassez pas votre heure habituelle de lever de plus d'une heure.
- Faites de l'exercice régulièrement; le meilleur moment est la fin de l'après-midi. Évitez les activités trop intenses après 18 h.
- Évitez les siestes au cours de la journée. Si vous êtes très âgé, limitez votre sieste à moins de 60 minutes et faites-la toujours à la même heure. Vous pouvez y substituer une période de relaxation de 20 à 30 minutes.
- Ne consommez pas d'alcool au moins 2 heures avant de vous coucher.
- Ne prenez pas de caféine après 16 h ou six heures avant de vous coucher. Prenez soin de connaître tous les breuvages, aliments et médicaments qui contiennent de la caféine.
- Cessez de fumer plusieurs heures avant de vous mettre au lit.

- Planifiez une période de calme avant d'éteindre les lumières : un bain chaud, un peu de lecture...
- Aménagez votre chambre à coucher : qu'elle serve uniquement au sommeil. Réglez la température, minimisez le son, la lumière et le bruit. Si vous vivez dans un endroit bruyant, considérez l'usage de bouchons pour les oreilles.
- Évitez les repas copieux en soirée.
- Ne consommez pas de chocolat ou de sucreries. Évitez de boire trop de liquide.
- Si vous vous réveillez la nuit, ne consommez pas de nourriture, car vous pourriez en développer l'habitude. Si vous souffrez de reflux en soirée, soulevez légèrement la tête de votre lit.
- Tournez le réveille-matin de manière à éviter de regarder l'heure.
- Utilisez toujours l'alarme. Regarder l'heure lorsque vous vous éveillez peut provoquer un réveil émotionnel qui empêche le retour au sommeil.

Avez-vous sommeil ? La cause pourrait résider dans vos hormones

Les chercheurs découvrent de plus en plus de preuves de ce que les femmes savent depuis toujours – leur sommeil est influencé par les phases de leur cycle de vie. Les fluctuations hormonales qui caractérisent la menstruation, la grossesse et la ménopause sont la source de beaucoup de nuits blanches et de somnolence diurne pour les femmes.

Un manque de sommeil peut accroître le risque d'une myriade de problèmes de santé, y compris les suivants :

- diabète
- crise cardiaque
- indigestion
- brûlures gastriques
- ulcères
- constipation
- irrégularités menstruelles
- dépression
- rhumes
- gripes
- cancer du sein

« Les femmes qui dorment très peu risquent davantage de mourir », d'affirmer tout simplement le Dr Brian Murray, neurologue au Sunnybrook & Women's College Health Sciences Centre et professeur assistant à la faculté de médecine de l'Université de Toronto.

Menstruation

Les recherches révèlent que les hormones féminines influent sur la capacité d'une femme à s'endormir et à rester endormie. Beaucoup de femmes se plaignent d'un sommeil fragmenté à cause des crampes, des ballonnements, des maux de tête et de la sensibilité mammaire qui accompagnent leurs règles.

Lors d'un sondage réalisé par la National Sleep Foundation (États-Unis), 68 pour cent des femmes ayant leurs menstruations disaient se sentir le plus endormies pendant la semaine

précédant leurs règles ou les premiers jours de ces dernières.

« Il ne fait aucun doute que les habitudes de sommeil des femmes sont influencées par leurs hormones », a dit le Dr Murray. Bien qu'il existe peu de preuves cliniques pour expliquer exactement les raisons de cette influence, les médecins savent que « la progestérone agit comme un sédatif pour induire le sommeil, tandis que l'oestrogène a un effet énergisant et accroît la vigilance ».

Beaucoup de femmes souffrent effectivement d'un sommeil fragmenté avant ou pendant leurs règles. Elles sont nombreuses à faire état d'insomnies survenant avant les menstruations, moment auquel elles connaissent une chute rapide de leur taux de progestérone.

« C'est comme si on arrêta de prendre un somnifère », a dit le Dr Murray.

Selon ce dernier, la présence d'un faible taux de progestérone au début du cycle menstruel peut interférer avec le sommeil profond. Pourtant, dès que l'ovulation commence, le taux de progestérone se met à augmenter et les femmes risquent d'avoir sommeil pendant toute la journée.

« Lorsque les menstruations commencent, les taux de progestérone et d'oestrogène se mettent à chuter, et cela peut causer des nuits blanches pour les femmes. »

Grossesse

Les femmes enceintes risquent de cogner des clous plus que toutes les autres. Selon la National Sleep Foundation, environ 60 pour cent des mères en devenir trouvent que leur sommeil est moins réparateur que celui d'avant leur grossesse.

Les femmes enceintes font état de plus de somnolence diurne et leur sommeil nocturne dure plus longtemps pendant les premiers mois de leur grossesse, a précisé le Dr Murray. Il s'agit de la période pendant laquelle le corps travaille fort pour former les systèmes organiques du bébé, et le taux de progestérone est à la hausse.

Plus tard dans la grossesse, beaucoup de femmes se plaignent d'un sommeil de piètre qualité causé, entre autres, par les crampes aux jambes, les maux de tête, les brûlures gastriques, les coups de pieds du fœtus et les mictions fréquentes.

Selon le Dr Murray, une carence en fer qui se produit pendant la grossesse peut être responsable du syndrome des jambes sans repos. Ce dernier se caractérise par des sensations de fourmillement principalement dans les jambes mais aussi occasionnellement dans les bras et le torse. Ces sensations s'aggravent durant la nuit et peuvent causer de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi.

Ménopause

Pendant la transition vers la ménopause, les fluctuations des taux hormonaux et les bouffées de chaleur peuvent perturber le sommeil d'une femme. Les chaleurs qui se produisent durant le sommeil (parfois appelées sueurs nocturnes) sont causées par la

dilatation des vaisseaux sanguins situés près de la surface de la peau et sont associées à une baisse du taux d'oestrogène.

Certains experts estiment que les femmes peuvent se réveiller des centaines de fois chaque nuit à cause des bouffées de chaleur. Il se peut aussi que leur rythme cardiaque s'accélère et qu'elles se sentent angoissées.

Selon la National Sleep Foundation, les femmes en période ménopausique affirment souffrir de bouffées de chaleur durant le sommeil environ trois nuits sur sept, et elles ont des problèmes de sommeil à cause de ces dernières pendant une moyenne de cinq nuit par mois.

« L'hormonothérapie substitutive peut améliorer la qualité du sommeil pendant cette période, a dit le Dr Murray. Mais les raisons de son efficacité demeurent peu claires. »

« Les femmes ménopausées connaissent souvent davantage de problèmes de respiration ainsi qu'une augmentation des apnées du sommeil, de poursuivre le médecin. Ici encore, le coupable est une réduction du taux d'oestrogène. Ainsi, même les jeunes femmes qui ont subi une ménopause chirurgicale risquent de faire des apnées du sommeil. L'embonpoint et une vie sédentaire sont également des facteurs de risque à cet égard. »

Les apnées du sommeil sont causées par une obstruction des voies aériennes qui se produit habituellement lorsque le tissu mou à l'arrière de la gorge se ferme durant le sommeil. Elles pourraient résulter de l'incapacité du cerveau d'ordonner aux muscles de déclencher la respiration. Lors de chaque apnée, le cerveau réveille brièvement la personne afin qu'elle recommence à respirer, ce qui rend le sommeil extrêmement fragmenté et de piètre qualité. Les signes de ce syndrome comprennent les ronflements forts et la somnolence diurne excessive.

Conseils pour tout le monde

Il n'existe aucun remède simple pour aider les femmes à s'endormir et à rester endormies.

« Quand il s'agit du sommeil, tout le monde a sa propre histoire à raconter », a affirmé le Dr Murray. Si vous avez de la difficulté à avoir un sommeil adéquat, il recommande que vous consultiez votre médecin afin d'écartier la possibilité d'une éventuelle cause médicale.

Si vos nuits blanches n'arrivent qu'occasionnellement, gardez espoir. Il y a plein de choses que vous pouvez faire pour avoir une bonne nuit de sommeil.

Voici quelques conseils en provenance de l'organisme Affections du sommeil/éveil du Canada qui pourraient être utiles :

- Dormez suffisamment pour vous sentir fraîche et dispose et en santé. Le fait de passer trop de temps au lit est associé à un sommeil peu profond.
- Réveillez-vous à la même heure tous les jours. Évitez de rester au lit pour compenser des pertes de sommeil. Le rythme sommeil/éveil que vous établirez ainsi vous aidera à vouloir dormir à la même heure chaque soir.

- Faites de l'exercice régulièrement. Évitez d'en faire plus tard qu'en fin d'après-midi ou en début de soirée. Trop d'activité avant le coucher peut stimuler le corps et perturber le sommeil.
- Gardez votre chambre sombre et tranquille.
- Évitez les siestes parce que vous aurez moins sommeil quand vous voudrez dormir.
- Évitez l'alcool. Il peut induire le sommeil mais celui-ci sera fragmenté.
- Évitez les repas copieux ou épicés avant de vous coucher afin de prévenir les brûlures gastriques.
- Tenez un journal si vous croyez que votre sommeil est influencé par votre cycle menstruel. Un journal pourrait vous révéler les moments de votre cycle où vous devriez faire un effort supplémentaire pour éviter la caféine et l'activité physique le soir.
- Si vous êtes enceinte, essayez des exercices de relaxation musculaire. Ils pourraient favoriser un meilleur sommeil et réduire les inconforts de la grossesse.
- Si vous souffrez de bouffées de chaleur, choisissez une literie en coton léger.

Source : Adapté par Gail Balfour, rédactrice chez Femmes en santé, à partir d'un article écrit par Heather Howie.