

Document de référence

Les troubles du sommeil



Table des matières

Introduction	2
Définition	2
Mythes	2
Les principaux déterminants	2
Les principaux troubles du sommeil	3
Les conséquences de la privation de sommeil	4
Conseils pour mieux dormir	5
Conclusion	5
Ressources	5

Introduction

Le sommeil est un processus complexe, essentiel au bon fonctionnement du corps. Lorsqu'une personne est aux prises avec un trouble du sommeil, c'est donc l'ensemble de son quotidien qui risque d'être touché. De fait, les troubles du sommeil sont à surveiller pour minimiser les effets néfastes qu'ils peuvent engendrer. Il est primordial de bien identifier la source réelle du problème, afin de choisir le traitement adéquat.

Définition

Trois principales théories existent sur la fonction du sommeil, par contre aucune d'elles n'est satisfaisante pour l'expliquer dans toute sa complexité :

- Le sommeil permettrait de récupérer les dépenses physiques et mentales quotidiennes, grâce à sa fonction de restauration de l'organisme ;
- Le sommeil permettrait une économie d'énergie, en diminuant entre autres la chaleur corporelle ;
- Le sommeil serait nécessaire au bon développement du cerveau, influençant la consolidation des apprentissages, la capacité de résolution de problèmes ainsi que le maintien de l'équilibre émotionnel et psychologique.

Le sommeil est également influencé par deux processus : le processus homéostatique et le processus circadien :

- Le processus homéostatique s'explique par le fait que la somnolence et le besoin de dormir augmentent en fonction de la durée de l'éveil ;
- Le processus circadien se caractérise par diverses réactions du corps, variant selon l'heure du jour ou de la nuit. Ce cycle quotidien d'environ 24 heures permet un contrôle de la structure du sommeil. Plusieurs fonctions physiologiques sont sous son influence, telles que la température corporelle, la sécrétion de certaines hormones, le rythme cardiaque et la digestion.

Une perturbation du sommeil influence donc la majorité des fonctions du corps et peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et psychologique.

Mythes

Il existe bon nombre de fausses croyances concernant le sommeil, par exemple :

- Le sommeil peut être récupéré ou mis en banque.
À cause de ce mythe, les personnes tendent à dormir plus tard la fin de semaine ou durant les vacances, perturbant ainsi la régularité de l'horaire de sommeil essentielle pour le corps ;
- L'adulte a besoin d'un minimum de 8 heures de sommeil par nuit pour être fonctionnel.
En réalité, il s'agit seulement d'une moyenne, car les besoins en sommeil varient d'une personne à l'autre, allant de 4 à 10 heures ;
- Il est impossible d'être fonctionnel après une mauvaise nuit de sommeil.
La vigilance, la mémoire et la concentration peuvent être affectées, toutefois il demeure possible d'effectuer les tâches routinières. Dans certains contextes, il est même souhaitable de développer une tolérance au manque de sommeil.

Les principaux déterminants

Près du tiers de la population souffre d'une qualité moindre de sommeil, les femmes et les personnes âgées y étant surreprésentées. Différents aspects peuvent interférer avec la qualité du sommeil, expliquant ainsi ce problème :

- Les caractéristiques personnelles : l'âge, l'état physique et psychologique, le rythme circadien ou l'historique de sommeil peuvent avoir une influence directe sur les stades du sommeil ;
- Les facteurs environnementaux : l'emplacement, la luminosité de la chambre, les bruits environnants ou le confort du matelas peuvent également jouer un rôle important dans la qualité du sommeil ;
- Les facteurs de vulnérabilité : les personnes au tempérament anxieux, perfectionniste ou obsessif, ou certains troubles mentaux sont aussi à considérer quant aux problèmes de sommeil ;
- Les facteurs biologiques : les hormones ou la réactivité au stress peuvent influencer négativement le sommeil ;

- Une mauvaise hygiène de vie : une consommation régulière ou abusive de médicaments, de drogues ou d'autres substances, une faible pratique d'activité physique, une mauvaise alimentation, un horaire irrégulier de sommeil, des siestes diurnes prolongées, sont des habitudes qui interfèrent avec la qualité du sommeil;
- Certaines circonstances difficiles : un deuil, une séparation ou un divorce, des problèmes financiers, ou encore une douleur ou un trouble physique mal traités, peuvent générer une perturbation du sommeil.

Au-delà de tous ces déterminants possibles, il est primordial de se demander si le trouble du sommeil est primaire ou secondaire à une autre cause. Évidemment, un problème de sommeil affecte le quotidien et peut représenter une entrave aux capacités fonctionnelles. Par contre, si un contexte externe ou physiologique est à l'origine de ce problème, le traitement visera directement la cause sous-jacente et non le problème de sommeil lui-même. Dans le même sens, une fatigue au réveil ou un sommeil considéré comme non réparateur peut être une réaction aux changements, à un mode de vie qui ne convient pas à la personne, ou un signe annonciateur d'une maladie ou encore un symptôme de dépression. Il est donc primordial de bien identifier la source réelle du problème. Un professionnel de la santé peut aider à y voir plus clair au besoin.

Les principaux troubles du sommeil

Insomnie

L'insomnie est le trouble le plus fréquent chez les travailleurs. Actuellement, 30 % de la population générale rapporte une insomnie occasionnelle et 19 % une insomnie chronique, d'une durée de plus de 3 mois. La prévalence est plus importante chez les femmes et les personnes âgées. L'efficacité du sommeil se calcule selon le temps de sommeil par opposition au temps passé au lit, l'idéal à atteindre étant de 85 % et plus. La qualité du sommeil et sa quantité sont évidemment relatives aux besoins et au jugement de chacun.

L'insomnie se caractérise par une insatisfaction concernant la qualité du sommeil ou sa quantité occasionnant des répercussions diurnes négatives. Le sommeil est perçu comme étant difficile à obtenir (difficultés d'endormissement), insuffisant (réveil précoce ou insomnie de maintien) ou non récupérateur. Les difficultés sont considérées lorsque le temps pour s'endormir ou se rendormir

dépasse plus de 30 minutes. Les conséquences sont principalement une sensation de détresse, une irritabilité, une tendance à l'isolement et une diminution de la concentration au travail.

Somnolence excessive et troubles de l'éveil

La somnolence excessive et les troubles de l'éveil se définissent par un état subjectif et objectif d'éveil physiologique abaissé, de propension au sommeil ou d'assoupissement. L'endormissement est considéré comme pathologique lorsqu'il se produit anormalement vite dans des circonstances inappropriées. Ce trouble est assez fréquent; la prévalence est estimée entre 4 et 20 % de la population en fonction du seuil de sévérité et des études actuelles. Les répercussions sont multiples, tant sur le fonctionnement individuel, cognitif et comportemental de l'individu que sur le plan professionnel.

Pathologies intrinsèques au sommeil

D'autres troubles peuvent affecter la population active, tels que les troubles respiratoires durant le sommeil (exemple : apnée du sommeil), le syndrome des jambes sans repos, les mouvements périodiques nocturnes et l'hypersomnie d'origine centrale.

L'apnée du sommeil est le trouble respiratoire le plus courant. Il touche actuellement 1 adulte sur 20 et se caractérise par des arrêts fréquents de la respiration pendant le sommeil, bloquant ainsi la circulation de l'air et provoquant des microréveils. Les principaux symptômes sont un ronflement sévère, une somnolence excessive en journée, un sommeil non réparateur et une sensation de fatigue constante. Vu sa forte comorbidité avec le diabète de type 2 (30 %) et la dépression (50 % des patients présentent des symptômes dépressifs découlant en réalité du trouble du sommeil), il est important de s'assurer de consulter un médecin si l'on croit en être atteint. Des tests médicaux guideront le diagnostic d'un des quatre types d'apnée, et un traitement permettra ensuite une meilleure qualité de sommeil.

Le syndrome des jambes sans repos, quant à lui, est un trouble neurologique qui touche environ 5 à 10 % des adultes. Les personnes atteintes ressentent généralement en soirée une impatience dans les membres inférieurs, une sensation de picotements ou d'élancements de douleur. Ces malaises sont favorisés par l'immobilité et, pour plusieurs, soulagés par le mouvement ou l'action. Ce besoin de bouger ne favorise donc pas la relaxation et l'endormissement.

Des traitements non pharmacologiques ou pharmacologiques, à déterminer par le médecin selon la gravité du trouble, peuvent aider à en atténuer certains effets et ainsi mener à un sommeil plus récupérateur.

Les conséquences de la privation de sommeil

Les troubles du sommeil ont des effets néfastes sur plusieurs aspects de la vie de la personne qui en souffre. Fatigue diurne et augmentation de la somnolence, augmentation des risques d'endormissement ou de microsommeil, ralentissement du temps de réaction, diminution de la vigilance, de la concentration et de l'attention, et perte de motivation sont généralement rapportés. L'absentéisme et le présentéisme* au travail peuvent aussi en découler et sont d'ailleurs de plus en plus problématiques et coûteux pour les organisations. Une altération du jugement et de la prise de décision est également possible, tout comme une modification de la perception de la douleur. En effet, les personnes souffrant de troubles du sommeil ont tendance à évaluer la douleur comme étant plus élevée que la moyenne des bons dormeurs. Le manque de sommeil peut aussi se traduire par une prise de poids, le sommeil étant essentiel au bon fonctionnement du corps.

Décalage horaire

Plusieurs personnes doivent voyager dans le cadre de leur travail. Le décalage horaire se manifeste généralement lors des vols qui traversent trois fuseaux horaires ou plus. Il se caractérise en fait par une désynchronisation des horloges biologiques, soit un manque de régulation entre les rythmes internes et ceux de l'environnement.

Ce décalage engendre principalement un endormissement de jour ou un éveil au milieu de la nuit. Il est possible de ressentir fatigue, perte d'appétit, ou souffrir de déshydratation. Des troubles digestifs, des nausées et des maux de tête peuvent également prendre place, tout comme une irritabilité et des troubles de l'humeur.

Il est recommandé de bien dormir avant le départ et d'éviter toute consommation d'alcool. Une bonne alimentation ainsi qu'une plus grande quantité d'eau que d'habitude aideront également. L'exercice physique modéré permet en outre une meilleure qualité de sommeil

* Présence constante d'un employé à son travail, peu importe son état de santé.

et peut faciliter la transition. Si le séjour s'étale sur plusieurs jours, il faut tenter de respecter très rapidement les rythmes du nouveau fuseau horaire. Il peut aussi être utile de se régler à ce fuseau quelques jours avant le départ. À l'inverse, si le séjour est plus court, il est préférable de conserver le plus possible son rythme habituel.

Jeunes enfants à la maison

Le sommeil des enfants nous préoccupe généralement autant que le nôtre. Les besoins de sommeil diffèrent d'un enfant à l'autre, tout comme chez l'adulte. Il y a cependant une tendance générale dans les premières années de vie, qui se traduit par 16 heures par jour pour les nouveau-nés, une légère diminution à 14 heures jusqu'à l'âge d'un an, pour réduire graduellement à environ 10 heures par nuit jusqu'à l'âge de 10 ans.

Il est primordial de savoir que tenir un bébé éveillé en journée ne l'aidera pas à dormir plus longtemps la nuit, les siestes de jour étant essentielles au bon développement des enfants. En réalité, un enfant trop fatigué aura plus de difficulté à dormir. Il est recommandé de favoriser un environnement calme ainsi qu'une période de transition avant le coucher. Il faut éviter tout stimulant dans la chambre et ne pas hésiter à établir des limites claires, comme le nombre de livres lus. Il est primordial de ne pas ignorer les craintes à l'heure du coucher et de reconforter l'enfant en présence de cauchemars. Si l'enfant ronfle bruyamment sur une base régulière, s'il est souvent somnambule et que cela se maintient dans le temps ou s'il a des terreurs nocturnes persistantes, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin.

Pour les parents de jeunes enfants, une stratégie pour décharger les émotions et les pensées négatives peut aider (journal, activités physiques, etc.), tout comme un moment de détente dans la journée (relaxation, méditation, yoga, lecture, etc.). Si possible, il est recommandé d'alterner l'heure du coucher avec son conjoint ou de demander de l'aide à son entourage pour prendre des pauses au besoin.

Conseils pour mieux dormir

La régularité de l'horaire de sommeil est très importante, et ce, même la fin de semaine. À long terme, des heures de lever et de coucher régulières permettent un sommeil plus réparateur. Une routine en soirée peut également aider le corps à se préparer à la nuit et ainsi faciliter l'endormissement. La pratique de relaxation, de méditation ou de techniques de respiration, de même que certaines activités plaisantes, telles que le yoga, la lecture ou le coloriage peuvent favoriser le sommeil. Au-delà de 30 minutes de tentative d'endormissement, il est recommandé de se lever, de sortir de la chambre et de s'adonner à une activité plaisante calme et légère jusqu'à ce que l'endormissement revienne. Les siestes présentent quant à elles de nombreux avantages si elles sont bien utilisées, mais peuvent également dérégler notre horloge biologique. Au besoin, il est recommandé de privilégier une sieste de 30 minutes maximum en journée, idéalement avant 15 h.

Il est souhaitable d'éviter des repas lourds et copieux en soirée, de même que les aliments sucrés, le café, le chocolat, les boissons gazeuses et la nicotine. La consommation d'alcool est à éviter de 4 à 6 heures avant le coucher. Bien qu'il facilite l'endormissement initial, l'alcool perturbe en réalité la qualité du sommeil. La marijuana a un impact semblable à l'alcool et est aussi à proscrire avant le coucher. Une collation légère est à favoriser si la personne a faim, puisque dormir le ventre vide pourrait être une cause d'éveil et les fringales de nuit peuvent provoquer un conditionnement d'éveil.

L'activité physique régulière peut également avoir un effet positif sur le sommeil. L'effet varie selon l'état physique général de la personne, la quantité d'énergie dépensée et le moment de la journée où l'exercice est pratiqué. Les experts recommandent une activité modérée (exemple : la marche rapide) entre 16 h et 18 h pour obtenir un meilleur effet. Les exercices plus intenses sont à proscrire en soirée, vu leur effet stimulant. L'activité physique influence également positivement nos capacités de gestion de stress, bien connu comme un perturbateur du sommeil.

Une chambre fraîche et aérée, un lit confortable selon les préférences personnelles et un environnement sombre faciliteront le sommeil. Il est également recommandé d'éviter les couvertures lourdes, les vêtements serrés, et de tenter d'éliminer le bruit le plus possible. La télévision n'est pas idéale dans la chambre à coucher, celle-ci devrait être exclusivement

réservée au sommeil et à la vie sexuelle. En outre, l'utilisation de téléphones intelligents ou de tablettes est à proscrire au moins une heure avant le coucher, puisque leur luminosité envoie le message au cerveau qu'il fait encore jour.

Conclusion

Les troubles du sommeil sont la réalité de bien des gens. Les sources peuvent être nombreuses et il importe de considérer tant les événements de vie que les causes physiques. Au besoin, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide pour être guidé vers un meilleur sommeil, et nécessairement une meilleure qualité de vie.

Ressources

Les ressources suivantes peuvent également être mises à profit :

- Clinique du sommeil (Biron – Soins du sommeil)
- Fondation Sommeil
- Ordre des psychologues du Québec
- Société canadienne du sommeil
- MORIN, Charles. *Vaincre les ennemis du sommeil*, Les Éditions de l'Homme.
- Santé publique France