

## Les problèmes de sommeil

Au Canada, plus d'une personne sur huit dit souffrir d'insomnie (1). Or, un bon sommeil est l'un des principaux facteurs d'une bonne santé psychologique et physique.

Heureusement, même s'il y a parfois des causes médicales au mauvais sommeil (apnée du sommeil, syndrome de jambes sans repos, douleurs), la plupart des problèmes de sommeil sont d'origine psychologique.

Résoudre vos problèmes d'insomnie est d'autant plus important que les insomnies ont de graves conséquences sur votre santé. Les effets ne se limitent malheureusement pas au fait que vous vous sentiez fatigué ou démotivé dans la journée.

Le manque de sommeil déclenche dans votre corps des mécanismes complexes sans que vous ne vous en rendiez compte. Un manque chronique de sommeil peut causer des **difficultés scolaires, de l'absentéisme au travail, ou du présentéisme** (être présent de corps et non d'esprit).

Plus grave encore, car potentiellement mortel, y compris pour les personnes jeunes et en bonne santé, le manque de sommeil accroît de façon considérable les risques d'accidents **du travail** et surtout d'**accidents de la route** : la fatigue au volant est impliquée dans 20 % à 25 % des accidents mortels de la route, soit plus que l'alcool et la vitesse (1).

Manquer de sommeil fait vieillir et grossir. Vous avez sûrement déjà remarqué qu'après une nuit difficile, votre visage n'est pas aussi radieux qu'habituellement. Vous sentez que vous avez les traits tirés. Eh bien vous avez raison : le manque de sommeil accélère le **vieillessement**.

Plusieurs facteurs font aussi que les personnes qui manquent de sommeil ont tendance à grossir : sentant qu'elles manquent d'énergie, elles vont instinctivement chercher à compenser en augmentant leur consommation de sucre. Le cerveau en particulier, qui « brûle » du glucose pour fonctionner, va rechercher les afflux de sucre pour surmonter ses difficultés dues au manque de sommeil. Le fait de rester plus longtemps éveillé crée aussi des occasions supplémentaires de manger, ne serait-ce que pour passer le temps.

Si cette suralimentation devient chronique, elle peut causer du diabète, de l'**hypertension artérielle**, avec des conséquences sur tout le système cardiovasculaire.

Enfin, et le lecteur voudra bien me pardonner cette avalanche de mauvaises nouvelles, les insomnies déclenchent des désordres psychologiques comme l'**anxiété**, l'**angoisse** mais aussi la **dépression**.

### **Les somnifères, une solution certes, mais pas idéale**

Pour être réparateur, le sommeil doit comporter différentes phases. Les somnifères chimiques, eux, modifient nos phases physiologiques de sommeil en réduisant la durée de certaines et en augmentant les autres. Ceci provoque des troubles de la mémoire parce que la mémorisation se fait moins bien et que la phase de rêve a été modifiée. C'est la raison pour laquelle, si vous avez déjà testé l'usage de somnifère, vous avez pu remarquer que le réveil et une grande partie de la matinée (et même plus...), sont difficiles : le cerveau peine à se mettre en marche, et on se sent à peu près aussi fatigué que d'habitude, alors qu'on a l'impression justement d'avoir dormi plus de temps.

Mais le fait que les somnifères ne permettent pas un sommeil réparateur n'est pas leur seul inconvénient. Ils provoquent une accoutumance très rapide, surtout sur le plan psychologique car on se convainc rapidement que « je ne vais pas dormir si je ne prends pas mon petit comprimé ». Les autres effets indésirable – et dangereux – sont les vertiges, les problèmes d'équilibre, surtout chez les personnes âgées qui en consomment beaucoup et qui, lors d'un réveil durant la nuit, tombent et se font des fractures.

Si vous prenez des somnifères et que vous souhaitez arrêter, faites-le selon les recommandations de votre médecin et de façon progressive. Mais sans doute aurez-vous besoin de techniques supplémentaires pour retrouver un bon sommeil. En voici quelques-unes :

### **S'endormir en respirant**

Les personnes qui ont du mal à s'endormir et qui se réveillent au milieu de la nuit souffrent souvent d'un excès de préoccupations.

Pour vous libérer de vos préoccupations, une bonne technique est de vous mettre à une table, avec un papier et un stylo, avant d'aller dormir, et d'y écrire la liste des choses qui vous préoccupent ou vous angoissent : les choses urgentes à faire le lendemain, les causes de tristesse et d'inquiétude.

Mettez-vous ensuite au lit et entreprenez des exercices de **cohérence cardiaque** qui vont vous amener le calme intérieur que vous recherchez. La mise en œuvre est simple, et sans doute la connaissez-vous déjà si vous avez lu les livres du regretté Dr David Servan-Schreiber :

- Allongez-vous dans votre lit, lumière éteinte, comme pour vous endormir. Commencez par inspirer par le nez quelques secondes, et expirez par le nez quelques secondes, en respirant par la méthode « ventrale », c'est-à-dire que seul votre ventre devra bouger et non votre cage thoracique.
- Ralentissez progressivement votre respiration en allongeant les phases d'inspiration et d'expiration. Vous allez oublier rapidement vos soucis pour entrer dans une phase de relaxation.

Pour compléter l'effet relaxant, passez en revue mentalement chaque partie de votre corps, en commençant par l'extrémité de votre petit orteil et en remontant vers votre crâne, pour terminer par le sommet de votre tête. Imaginez que chaque partie tombe, à son tour, dans un profond sommeil. Il est probable que vous tomberez vous-même endormi et parfaitement relaxé avant d'avoir fini l'exercice...

Pour vous entraîner à la cohérence cardiaque, suivez cette vidéo qui indique à quel moment il faut inspirer/expirer :

<http://www.youtube.com/watch?v=22deFvgJF4Q>

Vous apprendrez également à mieux dominer votre stress pendant la journée.

### **Techniques ancestrales**

Si vous avez déjà essayé la cohérence cardiaque et que ça ne suffit pas pour vous, il est nécessaire d'envisager une technique de relaxation plus sophistiquée comme la méditation ou le yoga.

Le yoga est une activité millénaire et d'un intérêt extraordinaire pour la santé : la respiration, les mouvements et la visualisation permettent de retrouver un calme intérieur, qui prépare au sommeil mais permet aussi d'améliorer d'autres aspects du psychisme (concentration, mémoire, capacité d'attention, confiance en soi).

### **Un appareil simple, peu coûteux, et très efficace**

Un appareil simple et bon marché, le Nightwave (2), peut vous aider à mieux vous endormir, et à améliorer la qualité de votre sommeil. Il s'agit d'un appareil qui émet une lumière bleue qui croît puis décroît en intensité, et que vous mettez en route dans votre chambre au moment de vous coucher.

Cette lumière vous indique le rythme sur lequel vous devez calquer votre respiration, et vous guide vers un bon sommeil. Le rythme des variations lumineuses et l'intensité de la lumière diminuent tandis que vous glissez doucement vers le sommeil.

## **Indispensable : les huiles essentielles**

L'huile connue de tous pour le sommeil, la lavande, est en effet formidable pour vous apaiser et vous préparer au sommeil (entre autres vertus). Vous pouvez en appliquer quelques gouttes sur votre oreiller ou alors déposer quelques brins de lavande à l'intérieur de votre oreiller.

En diffusion, par l'intermédiaire d'un diffuseur à froid, faites le mélange suivant (3) : 20 gouttes d'huile essentielle d'orange douce (*Citrus cinensis* L.) et 10 gouttes d'huile essentielle de bois de rose (*Aniba rosaeodora*), qui vous aideront à chasser vos tracas.

## **Comment se réveiller**

Il s'agit là d'un aspect absolument essentiel d'une bonne nuit, mais qui est pourtant très souvent négligé, y compris des plus grands spécialistes du sommeil, sous le prétexte fallacieux que, lorsque vous vous réveillez, le problème du sommeil est derrière vous.

Rien n'est plus faux.

Il est certes nécessaire de bien s'endormir pour se reposer, mais le moment du réveil a également une grande importance pour le bon déroulement de la journée.

Votre objectif est de vous réveiller pile dans la bonne phase de votre sommeil, autrement dit au moment d'une phase naturelle de micro-réveil. Le micro-réveil correspond à ce moment où vous vous retournez ou bougez pendant la nuit, mais dont vous ne vous rappelez pas le matin, tant sa durée est courte. La sonnerie stridente de votre réveil le matin ne correspond que très rarement à une telle phase, ce qui fait que votre réveil risque souvent d'être difficile, et votre matinée rythmée par de la mauvaise humeur et une envie récurrente de retourner au lit. Ce qu'on appelle, se lever du pied gauche.

C'est pourquoi d'ingénieux chercheurs ont conçu une montre, le Sleeptracker (4), que vous devez porter pendant votre sommeil, et qui enregistre les mouvements de votre corps pendant la nuit.

Cette montre fonctionne grâce à un « accéléromètre », c'est-à-dire un appareil capable de mesurer les déplacements et les mouvements. Il vous suffit donc de mettre cette montre à votre poignet, de régler l'heure limite à laquelle vous devez être réveillé, puis d'indiquer un laps de temps avant cette heure où vous autorisez votre montre à sonner. Automatiquement, la montre déterminera au sein de cette période le moment où vous entrez en phase de micro-réveil, et se déclenchera à ce moment-là.

Il vous sera ainsi possible de vous réveiller « frais et dispos » pour affronter une bonne journée. A noter que cette montre a obtenu une distinction de l'Institut de recherche sur le stress (5).

Enfin, pour vous détendre un peu plus, pensez aux massages.

References:

(1) Extrait de Passeport Santé (consulté le 26 octobre 2011) :

[http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=insomnie\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=insomnie_pm)

(2) Pour plus d'informations sur le Nightwave, visitez (consulté le 25 octobre 2011)

<http://www.nightwave.eu/ref.php?paco=uiozrjnzelnks>

(3) Tiré du livre « Le petit livre des Huiles Essentielles : retrouver le sommeil » de Guillaume Gérault

(4) Pour plus d'informations sur le Sleeptracker, visitez (consulté le 25 octobre 2011)

<http://www.sleeptracker.fr/ref.php?paco=jnvmqdlkrzepoi>

(5) Rapport de l'Institut de recherche sur le stress sur le Sleeptracker (consulté le 25 octobre 2011) : <http://www.gestiondustress.net/index.php?p=label>

Ce document est un extrait d'un texte écrit par Jean-Marc Dupuis et Xavier Kern et reçu par internet

PS : Xavier Kern est ingénieur biomédical et passionné de naturopathie. Il écrit des articles sur la santé et le bien-être au naturel sur son site :

<http://www.whitnecrossroads.com/>