

Questions sur le sommeil

Au Docteur Patricia BEUDIN

Membre du Conseil Scientifique de l'Association

Spécialiste du sommeil

Service E.E.G. — Explorations Fonctionnelles du Système Nerveux

HÔPITAL GABRIEL MONTPIED — CHU de CLERMONT-FERRAND

Docteur, on entend souvent parler de " cycles " ou de " phases " de sommeil. Qu'en est-il et que se passe-t-il lorsque nous dormons ?

Le sommeil est divisé en cycles et chaque cycle est divisé en stades de sommeil. Un cycle de sommeil dure 90 à 120 mn. Selon que l'on est un grand dormeur ou un petit dormeur, 4 à 6 cycles de sommeil vont être réalisés chaque nuit.

Le temps de sommeil moyen pour un adulte n'ayant aucun problème est d'environ 7 à 8 heures. Au-dessus de 9 heures, nous avons affaire à un grand dormeur, en dessous de 6 heures à un petit dormeur, en sachant que les ultra petits dormeurs ne dorment jamais en moyenne moins de 5 heures.

Chaque cycle est donc divisé en stades :

- Stades I et II : le **sommeil lent léger** n'a pas de spécificité. Le stade I, par exemple, est le sommeil le plus léger, celui au cours duquel nous avons parfois l'impression de rater une marche, de tomber dans le vide...
- Stades III et IV : le **sommeil lent profond** est le sommeil de récupération. C'est durant ce stade de sommeil que l'organisme va faire le plein d'énergie : avec une tension artérielle très basse, une respiration régulière, un électrocardiogramme parfaitement régulier. Au cours de ce sommeil lent profond, le débit sanguin cérébral est nettement diminué, la consommation de glucose par les cellules neuronales est très faible, c'est le grand repos compensateur.

C'est au cours de ce sommeil lent profond récupérateur que sont secrétées certaines hormones, comme l'hormone de croissance chez l'enfant.

- Le **sommeil paradoxal** : c'est au cours de ce sommeil paradoxal que sont habituellement rencontrées les phases de rêve. Chaque personne rêve au cours de chaque nuit, mais pour se souvenir de ces rêves, il faut avoir été réveillé au cours du sommeil paradoxal. Ce stade de sommeil très important pour la mémoire est " fatigant " pour l'organisme. La tension est irrégulière, le cœur est irrégulier.

On va donc avoir ces successions de stades au cours de la nuit, qui vont former des cycles et plusieurs cycles vont ainsi se succéder au cours de notre sommeil.

Qu'est-ce qu'un enregistrement du sommeil ?

Un enregistrement du sommeil est encore appelé une polygraphie nocturne. On enregistre de manière simultanée :

- l'activité électrique du cerveau par un électroencéphalogramme,

la respiration centrale à l'aide le plus souvent d'une sangle thoracique,

- la respiration périphérique à l'aide d'une thermistance naso-buccale (pour déterminer les apnées du sommeil),
- l'électromyogramme : en effet, selon les stades de sommeil, le tonus musculaire va être plus ou moins important,
- l'électro-oculogramme (très important au cours du sommeil paradoxal) : chacun a remarqué les mouvements oculaires d'un nouveau-né dans certains stades de sommeil qui signent l'existence du sommeil de rêve,
- et enfin les mouvements de jambes pour déterminer ce que l'on appelle le syndrome de mouvements périodiques des membres inférieurs ou de syndrome de jambes sans repos.

Combien d'heures faut-il dormir par nuit ?

La réponse est : à chacun son sommeil. Il existe des grands dormeurs (> 9 h), des petits dormeurs (< 6 h), la moyenne étant de 7 à 8 h. Le temps de sommeil optimum est celui qui entraîne une bonne vigilance dans la journée, une bonne efficacité dans sa vie sociale et professionnelle et l'absence de troubles de la vigilance.

La grasse matinée est-elle une bonne chose ?

La grasse matinée n'est pas une bonne chose. En effet, elle peut entraîner chez les patients ayant des difficultés d'endormissement, des difficultés encore plus grandes la nuit suivant une grasse matinée. Que les nuits aient été de bonne ou de mauvaise qualité, il est important pour le patient de se lever le plus souvent à la même heure, que ce soit les week-ends, les vacances ou les jours de semaine, avec une différence de plus ou moins 1 heure.

Et la sieste ?

Comme la grasse matinée, elle est susceptible de perturber l'endormissement la nuit suivante. Les sujets ayant un besoin impérieux de faire la sieste doivent effectuer une sieste courte : 20 à 30 min, toujours avant 15 h.

Y a-t-il des conduites à éviter durant la journée, ou au contraire d'autres qui seraient recommandées pour un sommeil de qualité ?

Pour avoir un sommeil de bonne qualité, il est très important qu'il existe une différence d'activités importante entre le jour et la nuit : activités intellectuelles, activités physiques la journée, repos la nuit. Trop de repos et trop d'inactivité la journée entraînent un sommeil de mauvaise qualité. Le sommeil commence à se préparer en fin de journée : toute hyperactivité après 20 h est susceptible d'entraîner des troubles de l'endormissement.

Les horaires de repas doivent être réguliers : les repas du soir ne doivent être pris ni trop tôt, ni trop tard. Autant les repas trop copieux peuvent entraîner un sommeil de mauvaise qualité, les repas trop frugaux sont susceptibles d'entraîner des hypoglycémies la nuit et de multiplier les éveils intra sommeil. La consommation d'alcool le soir entraîne un endormissement très facile, mais des éveils très nombreux en deuxième partie de nuit avec des cauchemars. Le thé, la caféine, la prise de coca ou de tout autre excitant sont également susceptibles de modifier la qualité du sommeil nocturne.

Faut-il dormir plus les jours de congé ou s'obliger à dormir autant qu'en semaine ?

Il est préférable, comme nous l'avons souligné, que le temps de sommeil total soit environ identique à plus ou moins une heure d'un jour à l'autre, la rythmicité du sommeil étant alors maintenue.

Quels sont les effets d'horaires irréguliers de coucher et de lever sur le sommeil ?

Les horaires irréguliers de coucher sont beaucoup moins déstabilisants que les horaires de lever irréguliers. Un coucher tardif ne doit pas entraîner un lever tardif. La dette de sommeil sera compensée la nuit d'après.

En ce qui concerne cette dette de sommeil, c'est le sommeil lent profond qui sera récupéré en premier dans une nuit de récupération suivant une nuit de courte durée.

Nous insisterons encore sur l'importance du rythme et de la régularité des horaires.

L'impression d'avoir bien ou mal dormi est-elle un bon indicateur de la qualité du sommeil ?

L'impression d'avoir bien dormi est souvent un bon indicateur du sommeil ; en revanche, l'impression de mauvais sommeil n'est pas forcément un indicateur d'une très mauvaise qualité de sommeil. La subjectivité en terme d'insomnie est très importante.

Quels sont les éventuels effets de la douleur sur le sommeil ?

La douleur va perturber le sommeil. En effet, elle entraîne de nombreux microéveils et surtout une prédominance du sommeil lent léger aux dépens du sommeil lent profond qui est le sommeil de récupération.

Et les effets de troubles psychiques (anxiété, dépression...) ?

- L'anxiété va perturber le sommeil le plus souvent en entraînant une longue latence d'endormissement, c'est à dire un endormissement très tardif après le coucher.
- La dépression quant à elle, de manière classique, entraîne une insomnie de deuxième partie de nuit : le patient, au contraire de l'anxiété, s'endort très rapidement, mais après quelques heures de sommeil, il se réveille de manière prématurée avec de très grandes difficultés de réendormissement, voire même une absence de réendormissement jusqu'au petit matin. Souvent, le patient redormira au petit matin à l'heure où il doit se lever pour son activité professionnelle.

Ceci est un schéma très caractéristique des troubles du sommeil qui peut varier d'un patient à l'autre.

Au bout de combien de temps après le coucher est-il normal de s'endormir ?

Il est normal, après le coucher, de s'endormir entre 10 et 20 min.

Qu'appelle-t-on une hypersomnie ?

On ne devrait pas parler actuellement d'hypersomnie, mais plutôt de troubles de la vigilance. En effet, il s'agit de patients qui vont avoir des besoins impérieux de dormir, à des horaires où la majorité des gens sont actifs. Ces troubles de la vigilance peuvent entraîner soit de très longues nuits de sommeil, soit des nuits de sommeil de durée normale, mais avec des besoins impérieux de dormir réapparaissant à de très nombreuses reprises dans la journée et surtout à des moments tout à fait inappropriés.

Quelles sont les conditions idéales pour dormir (température, degré d'obscurité, bruit...) ?

Les conditions idéales pour dormir sont celles de sommeil nocturne (et non celles de sommeil diurne comme c'est le cas pour les patients qui ont des horaires tournants) : une température d'environ 18 à 20°, une absence de bruit et l'obscurité.

Y a-t-il des médicaments qui ont des effets notables sur le sommeil ? Y a-t-il des médicaments que vous déconseilleriez à des personnes qui sont déjà fatiguées (sauf bien sûr, avis contraire de leur médecin !) ?

La liste des médicaments qui ont des effets notables sur le sommeil est malheureusement très longue. Certaines thérapeutiques vont entraîner des éveils, c'est le cas des corticoïdes, ou des cauchemars pour certains bêtabloquants. D'autres, au contraire, vont entraîner des troubles de la vigilance, certains médicaments antihypertenseurs, les antihistaminiques... La liste est beaucoup trop longue.

Y a-t-il des aliments conseillés ou déconseillés pour des personnes qui seraient déjà fatiguées, et qu'en est-il plus particulièrement de la caféine ?

Il n'y a pas d'aliments conseillés ou déconseillés pour le sommeil. Là encore, il faut un équilibre : protéines, glucides. On sait que les sucres lents particulièrement vont entraîner une bonne stabilité du sommeil, et il

ne faut pas hésiter à consommer ce genre d'aliments le soir au coucher. En ce qui concerne la caféine, il existe une susceptibilité individuelle très marquée. Il est bien évident que de grandes doses de caféine vont entraîner une longue latence d'endormissement et souvent des éveils itératifs.

Et comment faut-il régler ses repas pour avoir un bon sommeil ?

Les repas, comme le sommeil, doivent être soumis le plus possible à des horaires réguliers, en sachant que qualité et quantité doivent être absolument respectées. Soulignons les effets néfastes du grignotage nocturne ou diurne, l'absence de repas et de rythmicité étant préjudiciable pour le sommeil.

Enfin, auriez-vous d'autres conseils à donner aux personnes qui souffrent de fibromyalgie ou de C.F.S. (à part de tenir bon...) ?

Les conseils à donner aux personnes souffrant de fibromyalgie sont identiques à ceux que l'on peut donner à tout type de patient, en insistant sur le fait qu'il est important de garder une activité physique le plus possible la journée, malgré de nombreuses heures de décubitus et une activité intellectuelle afin qu'il y ait une différence notable entre le jour et la nuit, ne pas fractionner son sommeil dans la journée au cours de phases de repos, éviter le microsommeil, le repos pouvant s'accompagner de phases de lecture ou d'autres activités intellectuelles, éviter une dérive des cycles veille-sommeil.

Interview réalisée par Guillaume LIMOUSIN, correspondant régional Auvergne — Massif Central. Tous droits de reproduction réservés.

Document mis en ligne en 2004.