

Le sommeil



La nuit porte sommeil ...

Table des matières

Introduction	2
L'importance du sommeil	3
Quantité nécessaire	3
Un signal à ne pas rater	3
Le sommeil en quatre temps	4
Sommeil troublé ? Pas de panique !	5
L'insomnie accidentelle	5
L'insomnie chronique	5
En kot	6
Les somnifères	6
Conseils pour trouver rapidement le sommeil	7
Piquer un petit somme	7
Adresses utiles	8



Introduction

Bien dormi ? Pas assez ? Ou trop peut-être ? Le sommeil est un élément capital dans la vie de l'être humain, puisqu'en moyenne, il passe un tiers de sa vie à dormir. C'est précisément de ces heures de sommeil que dépendent très largement la forme physique et l'équilibre psychologique de chacun.

Mais un rythme de vie trépidant entraîne nombre de personnes à négocier le repos que réclame leur organisme. Une bonne connaissance des mécanismes du sommeil et surtout le respect de son propre rythme, constituent les principales étapes vers de bonnes nuits.

L'importance du sommeil

→ Quantité nécessaire

Les besoins individuels de durée de sommeil varient d'une personne à l'autre, mais changent peu chez chacun. La plupart des gens sont bien éveillés et performants toute une journée avec 7 à 8 heures de sommeil. Certains ont besoin de 9 heures, 6 heures sont suffisantes pour d'autres. Ces besoins évoluent pendant le développement (les nourrissons dorment beaucoup, les vieillards moins), mais tendent à se stabiliser dans la deuxième décennie de la vie. Se réveiller avec l'impression d'avoir bien dormi, mais aussi avec celle d'être reposé et en pleine forme apparaît comme le meilleur indicateur du respect de notre besoin de dormir. Nos besoins sont en grande partie déterminés génétiquement mais les facteurs environnementaux ont également une influence sur notre sommeil.

Même si la connaissance des fonctions du sommeil reste encore assez approximative, on peut imaginer les bénéfices du sommeil en faisant la liste des conséquences connues de son absence (ou de son raccourcissement) : irritabilité, fatigue, somnolence, impossibilité de maintenir une attention soutenue, incapacité de mémoriser, raisonnement erratique, diminution des performances intellectuelles, augmentation des erreurs dans des tâches manuelles ou intellectuelles, ralentissement de la vitesse de réaction...

A plus long terme, le déficit chronique du sommeil favorise l'obésité, et peut-être même une diminution de la capacité à éviter les infections.

→ Un signal à ne pas rater

« Toute la journée, il y a les cours, il faut étudier, c'est stressant... le soir il faut que je décompresses alors je sors toute la nuit. Evidemment le lendemain, c'est encore plus dur. »

Voilà qui résume bien la problématique du cercle vicieux « difficulté des études-stress-guindailles-fatigue » éprouvé par un grand nombre d'étudiants. En s'enfonçant dans ce cycle, des étudiants négligent systématiquement le signal émis par leur organisme les invitant à aller dormir : une envie irrépressible de fermer les yeux, des bâillements répétés, une baisse de la vigilance, ... sont autant de signaux qui nous indiquent naturellement l'heure d'aller se coucher. De préférence avant minuit pour un sommeil vraiment réparateur.

LE PARADOXE DE L'ÉTUDIANT



Le sommeil en quatre temps

Une nuit de sommeil est caractérisée par une succession de cycles (quatre ou cinq en moyenne) qui durent approximativement une heure et demie chacun.

Chaque cycle comporte lui-même plusieurs stades :

- La première étape est celle de l'endormissement et du sommeil léger, appelé stade 1. La respiration ralentit et se régularise tandis que la température corporelle diminue. Lors de cette phase assez courte et relativement instable, les bruits peuvent interrompre le sommeil et provoquer le réveil.
- Une deuxième phase (stade 2), longue et stable, s'installe alors. Au cours de ce stade, on devient moins réceptif aux informations venant tant de l'extérieur (bruits, lumière) que du corps lui-même.
- Survient alors une phase de sommeil appelé profond (stade 3), très stable. Il se caractérise, lorsqu'on regarde l'activité électrique cérébrale, par des ondes amples et lentes. C'est lors de ce stade que des troubles tels que le somnambulisme ou les terreurs nocturnes peuvent se manifester, surtout pendant l'enfance.

- La dernière étape du cycle est celle du sommeil paradoxal : tandis que le tonus musculaire est à son niveau minimal, l'activité électrique cérébrale ressemble à celle observée pendant la veille (d'où le nom en français, sommeil paradoxal). On observe une grande mobilité des yeux sous les paupières, d'où le nom anglais de ce stade, REM (rapid eye movements, mouvements oculaires rapides en français), et, chez les hommes, une érection. Les rêves se produisent surtout pendant cette phase du sommeil.

Le sommeil de stade 2 occupe environ la moitié de la nuit, le sommeil profond de 10 à 20% et le sommeil paradoxal autour de 20 à 25%. Le sommeil profond prédomine en première moitié de nuit, diminue avec l'âge, et peut ne plus être présent au-delà de la cinquantaine. Le sommeil paradoxal prédomine en seconde partie de nuit.

Sommeil troublé ? Pas de panique !



L'insomnie accidentelle

« Pendant la session, on rêve de la matière, c'est infernal, on est mort de trouille... le stress de l'examen, c'est terrible »

L'anxiété apparaît comme une cause fréquente des troubles du sommeil chez les étudiants. Cela vaut la peine de se donner le temps et les moyens de gérer son stress : en agissant sur les causes de l'anxiété (mieux doser par exemple les contraintes que l'on peut supporter), en essayant de modifier la perception d'une situation (pensée positive) et en agissant sur les effets négatifs du stress. Il y a des situations que l'on ne peut pas changer, il faut donc trouver des solutions pour évacuer les tensions. Les méthodes de relaxation, la pratique d'un sport, ou les habitudes liées au coucher constituent quelques-uns des moyens efficaces et à la portée de tous pour gérer le stress.

En dehors des troubles ponctuels du sommeil provoqués par le stress ou le bruit ambiant, certains étudiants souffrent aussi d'insomnie. L'insomnie peut être définie comme un sommeil trop court, soit parce que l'endormissement est difficile, soit parce qu'on se réveille en pleine nuit et on n'arrive pas à se rendormir, soit parce qu'on se réveille trop tôt en fin de nuit. Lors des phases d'éveil, il devient impossible de trouver le sommeil en raison de facteurs tels que la rumination mentale, l'anxiété ou la sensibilisation particulière au bruit ou à la perception des mouvements.

Pendant la journée, ces étudiants manifestent alors une grande fatigue à l'origine de difficultés de mémorisation, de concentration ainsi que d'une baisse des performances physiques et intellectuelles. A cela s'ajoute un sentiment de nervosité et d'irritabilité. Ils se laissent alors bien souvent gagner par un sentiment de panique, imaginant qu'ils ne dormiront plus jamais comme avant. Tout devient noir pour eux, sauf les nuits qui sont blanches. La situation est cependant loin d'être dramatique car bien souvent l'insomnie éprouvée par les étudiants s'avère occasionnelle : une période d'examens, une rupture affective, etc. sont autant d'éléments susceptibles de provoquer son apparition. Ce type d'insomnie, fréquente et banale, disparaît en général à l'arrêt du facteur causal. La période d'insomnie peut varier d'une nuit à quelques semaines.



L'insomnie chronique

Plus rarement, certains étudiants traversent des périodes d'insomnie chronique, susceptibles de s'étendre sur plusieurs mois ou sur plusieurs années. Dans le cas de l'insomnie occasionnelle, une attention particulière au respect de l'hygiène du sommeil, le dialogue avec des proches... suffisent habituellement à régler le problème. Dès que l'insomnie devient chronique (à partir de trois semaines environ), l'étudiant doit envisager l'aide d'un professionnel de la santé. Pour vaincre ce type d'insomnie, le suivi d'un traitement approprié s'avère nécessaire. Si vous éprouvez d'importantes difficultés à vous endormir, consultez votre médecin généraliste qui vous orientera vers un traitement approprié.

En kot

« Parfois, il y a beaucoup de bruit dans les kots ». « On fait la fête : il y a la musique, plein de monde... »

Même muni des meilleures intentions, il n'est pas toujours facile de trouver le sommeil sur un site étudiant, bouillonnant de vie et donc de bruits. Présent dans la plupart des kots, le bruit constitue un réel problème pour les étudiants qui le subissent. Certains optent pour le déménagement, vers un quartier plus calme, d'autres s'en accommodent par l'usage de bouchons d'oreille ou, d'une manière plus radicale, par la consommation de somnifères au risque d'entrer dans le cercle vicieux de la dépendance. Plutôt que de subir le bruit, il est possible de réagir en provoquant la discussion avec les co-koteurs. De nombreux kots étudiants se sont donnés des règles explicites pour bien vivre ensemble et respecter le sommeil de tous : silence dans les communautaires à partir de 23 heures, calme dans les chambres, accord pour les moments plus festifs. L'amélioration de l'environnement sonore se négocie avant tout par le dialogue.

Les somnifères

Les hypnotiques ou somnifères sont une classe de médicaments ayant la propriété d'induire le sommeil ou de servir de calmants pour des personnes qui auraient du mal à dormir, qu'il s'agisse de substances synthétiques ou de plantes comme la mélisse ou la valériane.

Les médicaments hypnotiques les plus fréquents sont les benzodiazépines. Ils entraînent une perturbation de l'architecture du sommeil lent profond, une diminution du sommeil paradoxal et une persistance de leur effet sédatif pendant la journée. Outre leurs effets sur le sommeil, ces médicaments provoquent des troubles de la concentration et de la mémoire et débouchent sur une accoutumance et une dépendance au bout d'environ deux semaines. Il existe d'autres molécules synthétiques, mais qui engendrent elles aussi des inconvénients comme une dépendance rapide.

A côté des molécules synthétiques, il existe des traitements à base d'extraits de plantes (valériane, mélisse, tilleul, ...) qui ne provoquent pas d'effets indésirables.

En cas de problème de stress ou d'insomnie, il est donc préférable d'éviter de prendre des médicaments sans avoir au préalable consulté un professionnel. De très nombreux traitements alternatifs existent pour un meilleur bien-être physique et mental.



Conseils pour trouver rapidement le sommeil

- Limitez le temps passé au lit en dehors des périodes de sommeil (ne pas y regarder la télévision, y manger, y travailler, etc.).
- Préférez le sommeil nocturne au sommeil diurne car il est plus réparateur en règle générale.
- Maintenez un horaire de sommeil régulier.
- Pratiquez un exercice physique en journée plutôt qu'en soirée surtout si celui-ci est intense.
- Entretenez un environnement facilitant le sommeil (maintenir une température de +/- 18°, réduire au maximum la luminosité et le bruit, prendre soin de sa literie et la changer régulièrement, etc.)
- Respectez une alimentation équilibrée. Les repas gras et copieux sont à éviter le soir.
- Évitez le café, et l'alcool en soirée. Évitez le tabac en toutes circonstances.
- Abstenez-vous de prendre des somnifères.
- Si vous en avez la possibilité, et si vous en sentez le besoin, faites une courte sieste en cours de journée.
- Prévoyez un moment de détente avant le coucher : lire quelques pages, écouter de la musique, etc.



Piquer un petit somme

La sieste n'est pas l'apanage des méditerranéens ou des personnes âgées. Elle est même recommandée ! Pourquoi pas arrêter de temps en temps toute activité et s'assoupir durant une petite vingtaine de minutes ? Cette pause permettrait déjà, outre le fait de faciliter la digestion, de mieux gérer les situations stressantes et d'améliorer ses performances. Passé ce laps de temps, elle risquerait de provoquer une sensation de malaise et d'embrouiller les idées.



Adresses utiles

Où se documenter ?

- Univers santé
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
010/47 28 28
[www.univers-sante.be]
- Le Centre local de Promotion de la santé (CLPS)
de votre région
- Les mutualités
- La Plate-forme Prévention Sida
Av. Emile de Béco 67 - 1050 Bruxelles
02/733 72 99
[www.preventionsida.org]

Où trouver de l'aide ?

- Auprès des médecins
- Auprès des services de santé mentale
Renseignements : Ligue Bruxelloise Francophone pour la santé
mentale - 02/511 55 43 - [www.lbfsm.be]

Réalisation : Univers santé, en collaboration
avec le Centre de médecine du sommeil des
Cliniques Universitaires Saint-Luc.

Réalisation graphique : www.afd.be

à Louvain-la-Neuve
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé
Le Passage, bâtiment «Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34

[www.univers-sante.be]

