

# Troubles du sommeil : attention aux dodos devant la télé!

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **39 (2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **14.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-828543>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Troubles du sommeil

# Attention aux dodos



Shutterstock/Oly

Difficile de donner des principes généraux quand chacun dort de manière différente. «Il faut insister sur la notion de rituel, poursuit le professeur. Chaque individu a tendance à organiser son propre rituel. Pour certains, boire un verre de lait est bénéfique. Or il n'y a rien dans le lait qui favorise le sommeil. C'est le geste avec sa charge culturelle et affective qui compte. Pour d'autres, lire quelques pages est une excellente méthode, pour peu qu'on ne lise pas un thriller ou un texte trop complexe nécessitant toute notre attention. De même un film trop palpitant va avoir tendance à exciter le cerveau et ne pas aider à l'endormissement.» Bon sens encore que de préférer une courte sieste après le repas de midi plutôt qu'un repos en fin de journée. «La sieste enlève la pression du sommeil, dormir à 18 heures va forcément perturber le sommeil nocturne», précise Medhi Tafti.

«Je m'endors souvent devant la télévision. Est-ce grave, docteur?» Tout est question de rituel, répondent les spécialistes. Mais un sommeil réparateur nécessite du calme.

«**T**out le monde s'endort devant le petit écran», lance, amusé, le professeur Medhi Tafti, du centre intégratif de génomique de l'Université de Lausanne. Les programmes sont tellement ennuyeux!» Toutefois, le chercheur reprend plus sérieusement: «Le plus important dans les questions de sommeil est de ne pas casser une routine qui fonctionne bien. Si vous vous endormez devant la télévision sur votre canapé et

qu'en vous traînant au lit, vous ne parvenez pas à retrouver rapidement le sommeil, alors là, il y a un problème.» Il ajoute: «Généralement, nous déconseillons d'installer un poste de télévision dans une chambre à coucher. Le lit est le territoire réservé au sommeil et aux relations amoureuses. Mais la personne dont nous venons de parler, qui se traîne du canapé au lit et n'arrive plus à se rendormir aurait intérêt à regarder la télévision dans sa chambre à coucher!»

### Trois phases

Le sommeil normal dure entre sept et neuf heures pour 90% de la population adulte. Certaines personnes sont de petits dormeurs, puisque quatre à six heures leur suffisent, alors qu'une autre minorité est constituée de gros dormeurs, qui ont besoin de plus de neuf heures de sommeil par jour. Trois phases de sommeil se produisent successivement tout au long de nos nuits: le sommeil superficiel occupe plus de 50% de la durée totale du repos; le sommeil profond, ou sommeil delta, en représente 20 à 30% et le sommeil REM ou sommeil des rêves, 20 à 25%. Le sommeil superficiel s'installe au bout de 15 minutes, puis après environ 30 minutes débute le

# devant la télé!

sommeil profond. On passe ensuite en phase REM pendant dix minutes. Cette alternance a lieu entre quatre et six fois par nuit. En début de nuit, on connaît une plus grande quantité de sommeil profond et peu de sommeil REM. Au bout de quelques heures, ce modèle se modifie à l'avantage du sommeil REM.

## L'intensité diminue

La répartition du sommeil est en étroite corrélation avec l'âge. Les phases de sommeil delta et REM ont tendance à diminuer avec l'avancement en âge, mais la durée totale du repos nocturne reste généralement constante dès l'âge adulte. «C'est l'intensité du sommeil qui diminue chez la personne âgée, relève le professeur Tafti. Il n'est pas rare qu'un adolescent s'endorme au milieu d'une boîte de nuit, ce qu'un adulte ne pourrait plus faire! Le sommeil de la personne âgée devient moins récupérateur, puisque les réveils nocturnes sont plus fréquents. C'est important de le savoir, pour ne pas s'en inquiéter. Mais là encore, il y a de grandes différences entre les

## Hygiène du sommeil

### Quelques règles

- ✓ Choisir une heure fixe de coucher et de lever et s'y tenir.
- ✓ Se lever si le sommeil ne vient pas au bout de vingt à trente minutes.
- ✓ Ne pas essayer de se forcer à dormir.
- ✓ Limiter la sieste à vingt minutes, après le repas de midi.
- ✓ Observer si la télévision vous aide à dormir ou non.
- ✓ Eviter de surfer sur internet ou des jeux vidéo juste avant le coucher.
- ✓ La température de la chambre à coucher devrait être de 18°-20°.
- ✓ Le soir, manger léger et éviter l'alcool, ainsi que le thé et le café.
- ✓ Un bain chaud deux heures avant de se coucher peut être bénéfique.
- ✓ Conserver tout autre rituel qui fonctionne pour vous.

individus.» Des facteurs génétiques interviennent ici.

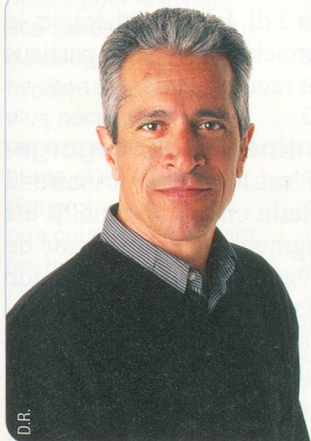
Il semble aussi que les hommes et les femmes ne soient pas égaux en matière de qualité de sommeil. «Les femmes perdent l'intensité du sommeil plus tard que les hommes, note le chercheur. Ce qui expliquerait pourquoi ce sont les hommes qui ressentent plus particulièrement le besoin de faire la sieste.» Par contre, si la qualité du sommeil des femmes est meilleure en général, ce sont les femmes qui se plaignent le plus d'insomnies. «On estime que 30% de la population adulte est touchée par des pro-

blèmes d'insomnie et les femmes sont deux fois plus atteintes que les hommes», complète Mehdi Tafti.

Comme l'explique la doctoresse Sylvie Royant-Parola, psychiatre et spécialiste des troubles du sommeil à Paris, l'anxiété est une grande pourvoyeuse d'insomnie. Des pensées récurrentes, des préoccupations obsédantes peuvent être d'importants obstacles à l'endormissement. Mais ces angoisses peuvent aussi provoquer des réveils vers 3 ou 4 heures du matin. Il est nécessaire d'être vigilant, explique la spécialiste, car ces insomnies du milieu de la nuit peuvent évoluer en dépression si une solution n'est pas trouvée.

Des médicaments à base de plantes comme la valériane sont souvent préconisés par les médecins, en premier traitement de base. La sophrologie et d'autres types de méthodes de relaxation comme le yoga ou l'autohypnose peuvent améliorer l'endormissement des personnes tendues ou stressées.

Attention les troubles répétés du sommeil induisent souvent une somnolence durant la journée, particulièrement dangereuse lorsqu'on doit conduire un véhicule. ■



## Le mystère du sommeil percé à jour

Le professeur **Mehdi Tafti**, chercheur au centre intégratif de génomique de l'Université de Lausanne, et son équipe ont identifié en janvier 2008 un gène qui contrôle le niveau de calcium dans les neurones du cerveau.

Le sommeil a pour fonction en effet de réduire le niveau excessif de calcium dans le cerveau. Ce gène régule le calcium pour protéger le cerveau de l'hyperactivité.