

Troubles du Sommeil

Comment trouver le sommeil naturellement

Université Ouverte

Uyen Nguyen MD PhD  un25.nguyen@yahoo.fr

Quelques chiffres

- ❖ **Sommeil occupe 1/3 de notre vie**
 - ✓ Considéré comme tps perdu → tendance à le réduire
 - ✓ Or, temps réparateur essentiel pour l'organisme
- ❖ **Anses**
 - ✓ 16% insomniaques et 13% consomment au long cours
 - ❖ Benzodiazépines, somnifères et anxiolytiques
- ❖ **Insomnie** = problème le +obsédant qui → Anxiété voire panique
- ❖ **Tr du S** ← Si rythme V-S se détraque ou non respect de Horloge Bio
 - ✓ À corriger par moyens naturels plutôt que médicaments
- ❖ **Liens étroits entre sommeil et**
 - ✓ Activité phys mauvais S ↘ perf physique et AP+++ ↘ qualité du S
 - ✓ Repas somnolence post-prandiale ou surconsommation/manque de S

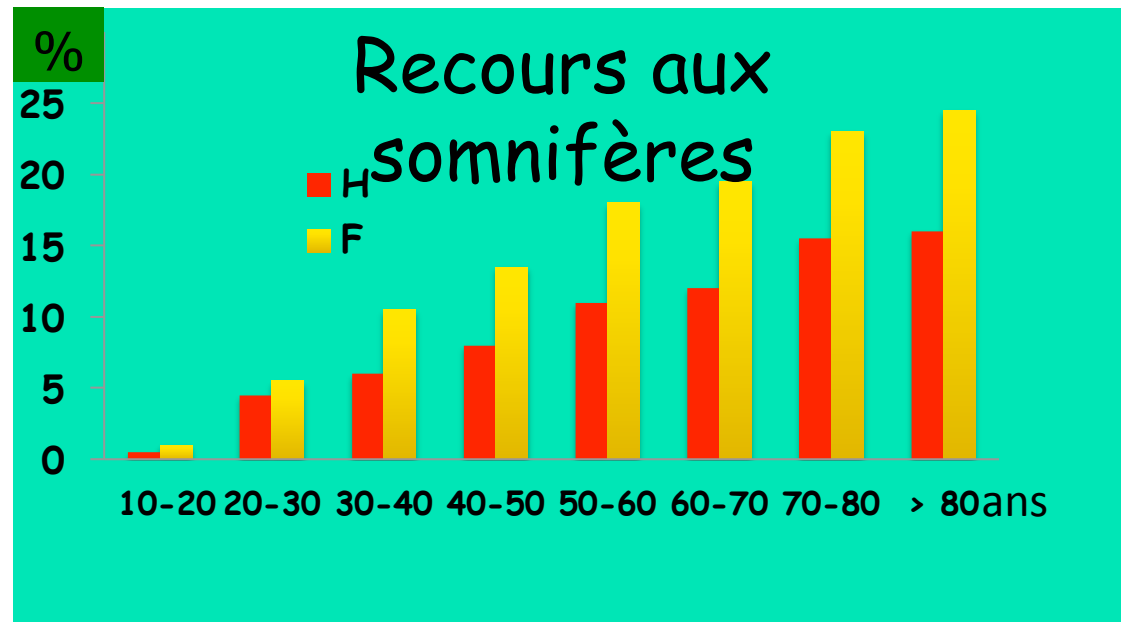
Sommeil \neq coma = inconscience partielle

à laquelle on peut mettre fin/stimulation-environnement bruit

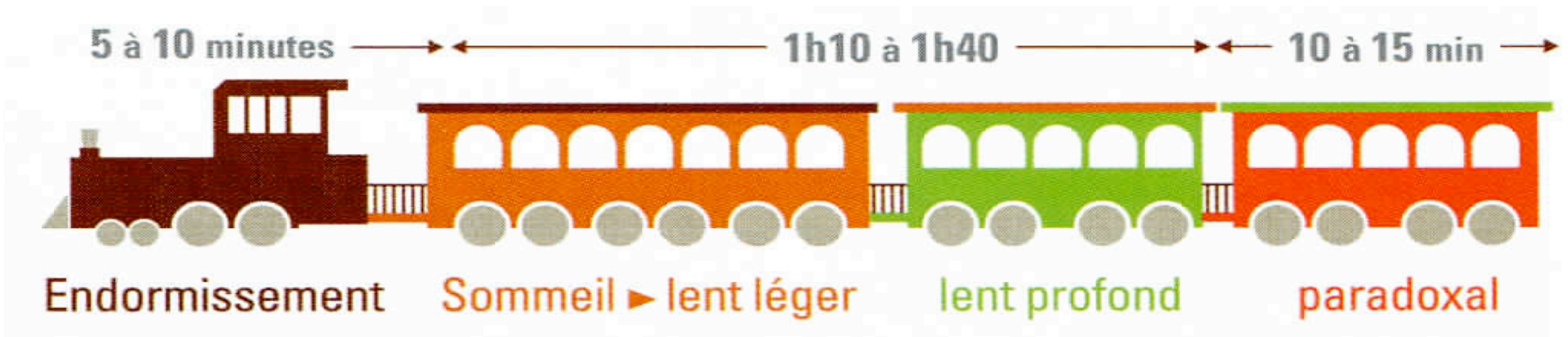
- ❖ **Durée S** nb d'h/nuit = **rythme propre à chacun** Enquête 2017
 - ❖ PD \leq 6h 35% en sem vs 12we, MD 7-8h 61 vs 59, GD \geq 9h 5 vs 31 \rightarrow +++Swe
 - **Mortalité** \rightarrow \approx 50% si S <5h vs 7h sauf si grasse matinée le we
 - ❖ **Risques Somnolence** 27% \rightarrow 1/3 AVP, AVC PD +22%, MD -25, GD +146
 - ❖ **Sieste** \approx 1h 16% en sem vs 29 we

❖ Troubles du S

- ✓ 63% S normal
- ✓ 37% \geq 1 trouble
 - ❖ **Insomnie** 19%
 - ❖ **Tr rythme** 16%
 - ❖ **SJSR** 7%
 - ❖ **SAOS** 6%
 - ❖ **Divers** 5%



De l'endormissement à l'éveil



- ❖ **Endormissement** système anti-éveil, nécessite arrêt de tt stimulation
- ❖ **SL léger** = Transition Éveil-S 10-15min ↘ fonction cardio-resp ≈50% du S
- ❖ **SL profond+++** = Tps de récup +prolongé les 1^èh de S, caractérisé/
 - ❖ GH, réparation tissulaire, rêves+++ , cauchemars
- ❖ **SP** réparation neuropsy ↗ FC, FR, SN → rêves+cauchemars fin de nuit, ↘ senior
 - ❖ Stockage des apprentissages dans mémoire à long terme
 - ❖ Faire de « l'ordre dans dossiers » en triant infos de la veille
 - ❖ Évacue/rêve les tensions du j pour mieux fixer les acquis

Mécanisme du sommeil

- ❖ **Sommeil réglé par l'Horloge biologique** càd
 - ✓ Rythme alterné v-s aligné sur alternance J-N **Lumière-Obscurité**
 - ❖ Homme/24h et mammifères hibernants/saisons
 - ✓ Souvent perturbé/**Stress Décalage horaire W posté** → trouble de
 - ❖ Équilibre physique + psychique → fatigue, insomnie
- ❖ **SNC** réagit à ↘ luminosité selon mécanisme hormonal complexe
 - ✓ Nuit → HT secrète **Sérotonine** ← TRY lait → **Mélatonine**
 - ❖ Libérée en réponse à ↘ lumière ≈ 20h +tard chez Ado Pic de 2-4h
 - ❖ Inhibe **Histamine** qui ns tient éveillé → favorise **Endormissement + S**
 - ✓ **Matin** → synthèse **Dopamine** H du réveil pour démarrer la journée
 - ❖ En parallèle, inhibition de la **Mélatonine** par la lumière

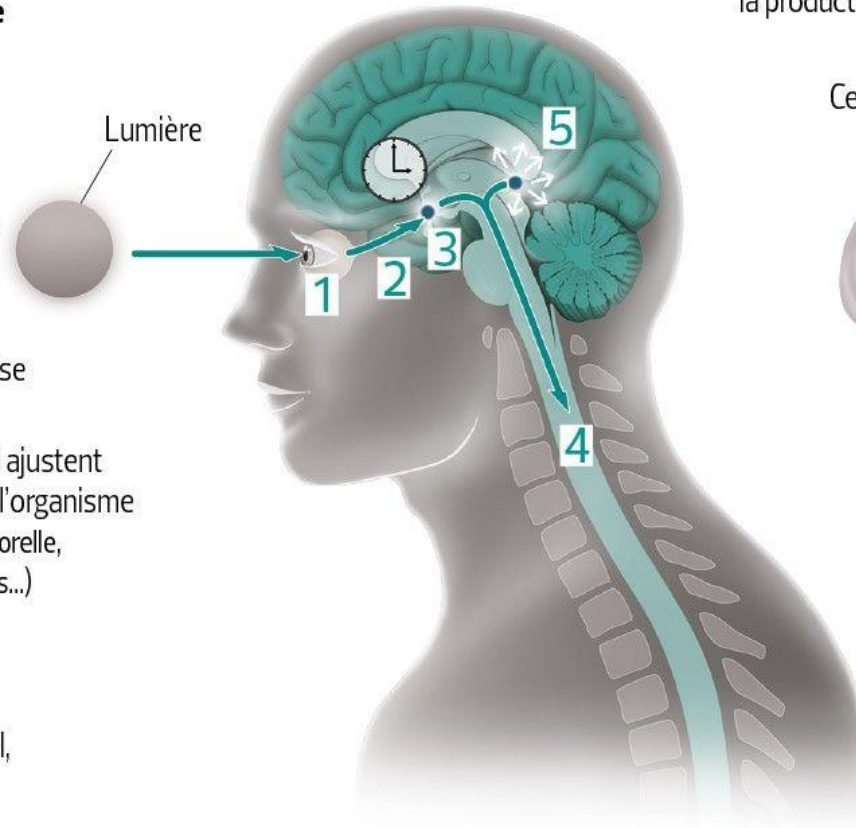
Horloges Biologiques

Une horloge centrale et des horloges périphériques régulent le corps

Une horloge centrale dans le cerveau

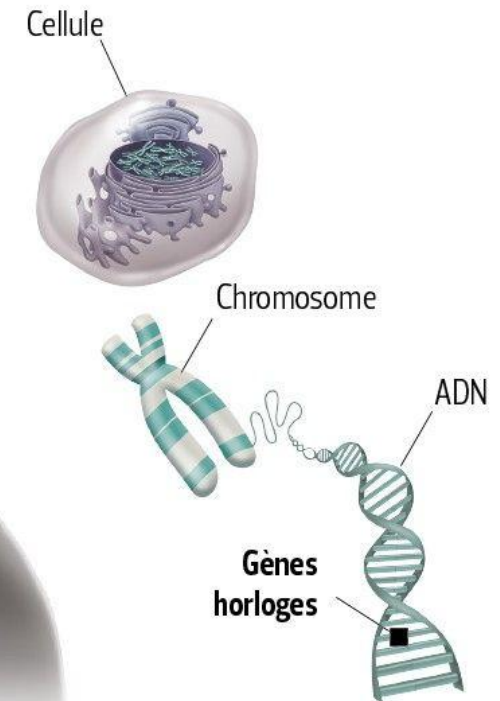
ELLE CONSERVE UN RYTHME DE BASE AUTONOME MAIS SE RESYNCHRONISE RÉGULIÈREMENT NOTAMMENT **GRÂCE À LA LUMINOSITÉ***

- 1 Les photorécepteurs de la rétine détectent **l'intensité de la lumière**
- 2 L'information est transmise par les **nerfs optiques** vers le **noyau suprachiasmatique (NSC)** situé dans l'hypothalamus
- 3 Le NSC, qui est le siège de **l'horloge centrale**, se resynchronise
- 4 Puis le NSC envoie des signaux qui ajustent les **comportements cycliques** de l'organisme (rythme cardiaque, température corporelle, veille-sommeil, synthèse d'hormones...)
- 5 Les signaux du NSC sont aussi reçus par la **glande pinéale** qui produit l'hormone du sommeil, la mélatonine



Des horloges dans chaque cellule

L'ADN comporte des « **gènes horloges** » qui contrôlent le fonctionnement de la cellule sur 24 heures, c'est-à-dire la production de protéines



*mais aussi grâce à d'autres stimuli comme des marqueurs sociaux : les heures des repas, le travail, l'activité... Illustration : Sophie Jacopin

Le manque de sommeil

❖ 2 origines au manque de S

- ✓ Naturelle douleur, maladie, stress, anxiété...
- ✓ Artificielle au profit activités professionnelle, familiale, festive...
 - ❖ Or le non respect de l'HB → conséquences sur la santé

❖ Conséquences

- ✓ Tr attention-mémoire-humeur, somnolence → 1/3 AVP
- ✓ Capacités intellectuelle et musculaire ↘
- ✓ Risque ↗ AVC, M^{ie} CV HTA, arythmie, SAS, asthme, somnambulisme ...
- ✓ Défenses immunitaires ↘ par perturbation d'activité GB
- ✓ Trouble du comportement alimentaire →
 - ❖ Obésité ghréline>>leptine → ↗ appétit pour G+L, grignotage
 - ❖ Diabète résistance à Insuline

Activité Physique et Sommeil

❖ AP sur le S

- ✓ Effets + si AP régulière, intensité modérée, pratiquée ds journée
 - ❖ Favorise la durée du SP → bonne réparation
- ✓ Effets - si AP +++intense, irrégulière, pratiquée tard ds soirée
 - ❖ Retarde l'endormissement car ↗ T° corporelle de qq 0,1°C

❖ Manque de S sur l'AP → Effets -

- ✓ Sur performances sportives
- ✓ Fatigue, somnolence décalages horaires

Influence des repas sur le S

Durée et Répartition des stades du S chez H \equiv Animal

❖ Horaire du repas

- ✓ Dîner 2-3h av coucher, pris trop tôt \rightarrow fringale-réveil trop matinal
 - ❖ Satiété facilite le S en \downarrow le niveau de vigilance
 - ❖ Faim_{rat} \nearrow vigilance et \downarrow durée des SL et SP \rightarrow
- ✓ Respecter 3 repas/j

❖ Composition certains A favorisent S, d'autres l'inhibent

- ✓ Dîner trop copieux-gras ou trop léger \rightarrow réveils nocturnes
- ✓ G \nearrow mélatonine en \nearrow sérotonine augmente durée du S mais
 - ❖ Consommé pendant AP, G \downarrow sérotonine donc l'endormissement
 - ❖ Doit être accompagné de P TRY pour \nearrow production de sérotonine
- ✓ P+L en excès \rightarrow somnolence le j, modifie répartition phases de S le soir

Influence de certains Aliments ^{1/2}

Entre rumeurs, vérités et propriétés ≠ selon moment de la j

❖ Facilitateurs du S

- ✓ Lait TRY chaud relaxation favorise endormissement
- ✓ G ↗ entrée TRY dans cerveau en ↘ les autres aa
- ✓ TRY fromage, viande, œuf, morue, cacahuète, amande ms lourd à digérer
- ✓ A noix, noisette, tomate, raisin, cerise, pdt, riz, maïs... ↗ mélatonine

❖ Fruits au dîner ? Vitamine C

- ✓ Réduit fatigue si consommation +++ et chronique
- ✓ Mais n'a pas le pouvoir d'exciter l'organisme
 - ❖ ANC 110 mg/j = 3fruits + 2légumes Orange 40mg, Pomme/poire 6

Influence de certains Aliments ^{2/2}

Entre rumeurs, vérités et propriétés ≠ selon moment de la j

❖ Caféine le soir ?

- ✓ Effet stimulant/humeur, performances mentales à dose modérée ms
- ✓ Nervosité, irritabilité voire insomnie si excès
- ✓ Persiste 3-5h après consommation → à éviter 6h avant S
 - ❖ Dans café, thé, cacao, coca, boissons énergisantes...

❖ Alcool, Boissons diurétiques, Tabac le soir ?

- ✓ Alcool ne facilite pas l'endormissement mais ↘ qualité du S en →
 - ❖ Réveils+++ en ↘ TRY+ ↗ adrénaline → S moins régénérateur-reposant
 - ❖ Déshydrate → risque de se lever pour boire
 - ❖ Ronflement et SAOS → éveils dans 2^e partie de nuit
- ✓ Boissons diurétiques poireaux, tisane aux queues de cerise, bière...
- ✓ Tabac retarde endormissement, ↗ réveils nocturnes

Recours aux médicaments ?

Gestion délicate

❖ En France

- ✓ Il est anormal de dormir peu-mal et normal d'en parler au
- ✓ Médecin 3h formation sur insomnie prescrit souvent pour lutter contre
 - Endormissements difficiles ou réveils nocturnes des
 - ✧ Benzodiazépine, anxiolytique, hypnotique 33%>65a; 54%>85a à des
 - ✧ Doses excessives et/ou sur périodes trop longues car
 - Efficacité ↘ au bout de 2-3 semaines, avec
 - Risque de somnolence, trouble de la mémoire à doses +fortes
- ✓ Mélatonine depuis 5a 2Ml boîtes/a, x2 depuis 3a/statut de CA →
 - ✧ SFRMS recommande 1,9mg et usage ponctuel

❖ Sevrage médicaments en douceur sur plusieurs mois indispensable

Retrouver le S naturellement ^{1/2}

- ❖ **Penser** comme chez les enfants à instaurer le rituel du soir
 - ✓ Lire, écouter musique douce pour faire le calme autour de soi
 - ✓ Quelques respirations lentes et profondes
 - ✓ Méditer en pleine conscience
 - ✓ Visualiser des images agréables...
- ❖ **Adapter un cadre de vie** favorable au S
 - ✓ Pièce doit être fraîche < 19°C, plongée dans obscurité
 - ✓ Lit large, matelas assez ferme
- ❖ **Éviter les écrans**
 - ❖ Smartphone > Ordinateur > TV ?
 - ✓ Lumière bleue ↘ mélatonine = réel excitant

Retrouver le S naturellement 2/2

- ❖ **Respecter Horloge Biologique** chacun a son propre tps de S
 - ✧ Redonner confiance dans sa capacité de bien dormir
 - ✧ Réapprendre à se lever et se coucher à heures régulières
 - ✧ Profiter dès le lever de la lumière du jour
 - ✧ Yoga, cures thermales, relaxation, tisanes valériane, passiflore...
- ❖ **Booster la mélatonine**
 - ✓ Certains aliments favorisent le S
 - Légumes secs, céréales complètes, bananes, amandes...
 - ✧ Sources de tryptophane qui ➔ sérotonine et mélatonine
- ❖ **Se méfier** de l'efficacité des moyens proposés pour régulariser le S
 - ✧ Acupuncture, Homéopathie, Bandeau/masque obturant les yeux

Conclusion

- ❖ 1/3 de notre vie à dormir
- ❖ Liens étroits entre Sommeil
 - ✓ Et Activité physique
 - ✓ Et repas
- ❖ **Insomnie** = problème le +obsédant qui → **Anxiété** voire panique
 - ✓ F 16% insomniaques et 13% traités au long cours
 - ✓ À corriger par moyens naturels >> médicaments

Merci de votre attention