

Quelques astuces pour combattre l'insomnie

Université Ouverte

Uyen Nguyen MD PhD  un25.nguyen@yahoo.fr

❖ Sommeil

- ❖ Ne pose aucun problème chez certains mais
- ❖ Devient mission quasi impossible chez d'autres

❖ Objectif à minima pour réussir à débrancher son cerveau

- ❖ s'endormir en - de 3h &
- ❖ faire une nuit de + de 4h

❖ Sélection d'astuces qui ont fait leurs preuves ?

- ❖ Comment trouver le S naturellement ?

Généralités

❖ 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% consommateurs au lg cours Benzodiazépine, somnifère & anxiolytique

❖ Insomnie = problème le +obsédant, provoque anxiété voire panique

❖ Tr du S /tr rythme V-S ou lors du non respect de Horloge Bio

❖ Liens étroits entre sommeil et

- ❖ **Activité phys** mauvais S → perf physique et inversement 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 +++S we

▪ Mortalité \nearrow \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

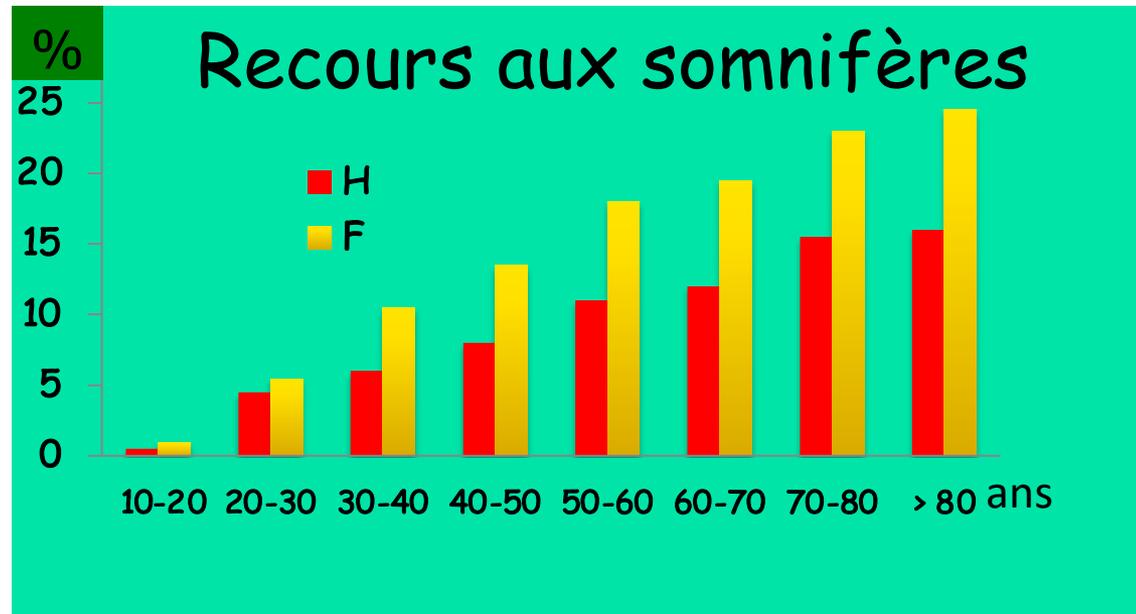
❖ Insomnie 19%

❖ Tr rythme 16%

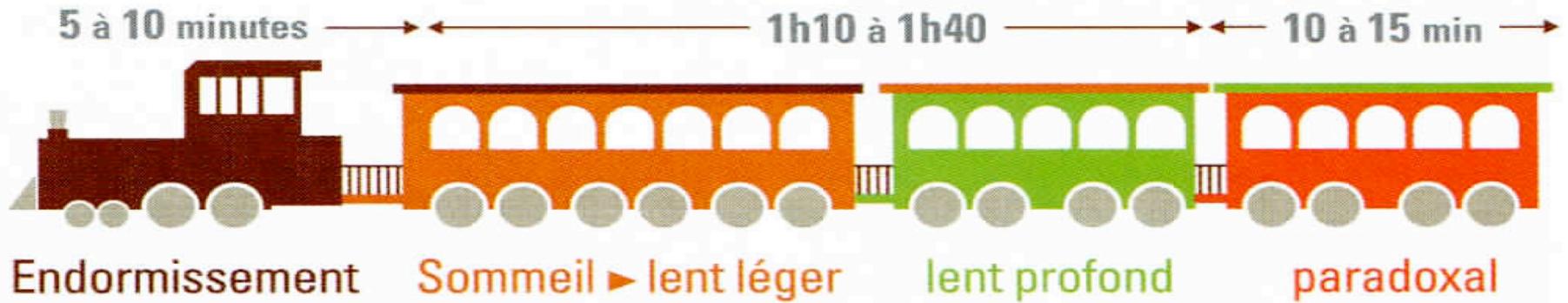
❖ SJSR 7%

❖ 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

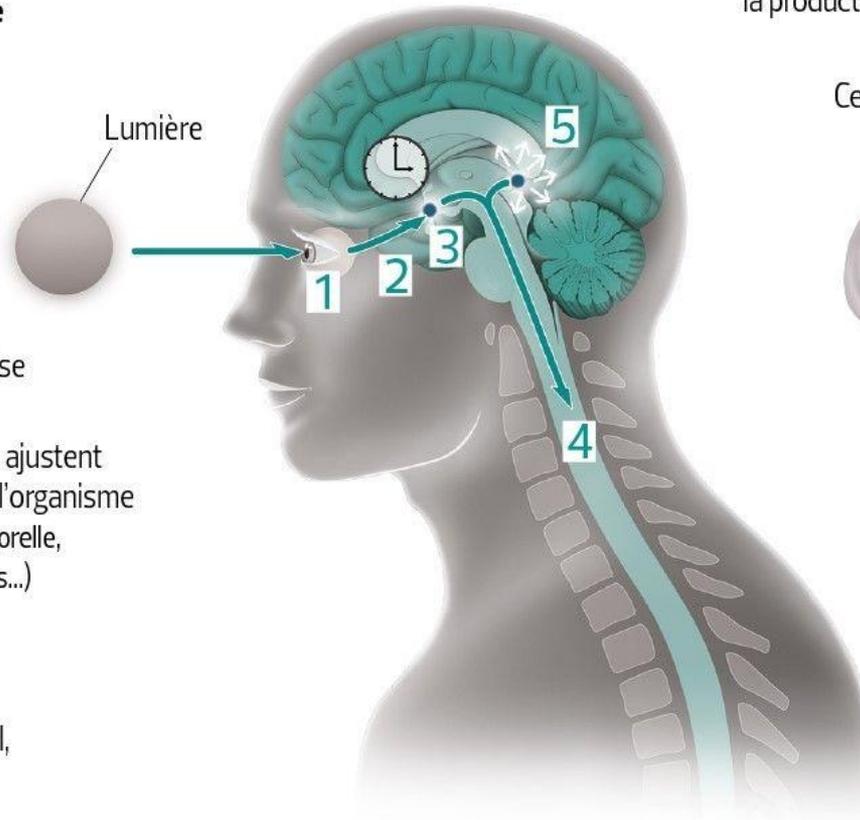
Horloges Biologiques

Une horloge centrale et des horloges périphériques régulent le corps

Une horloge centrale dans le cerveau

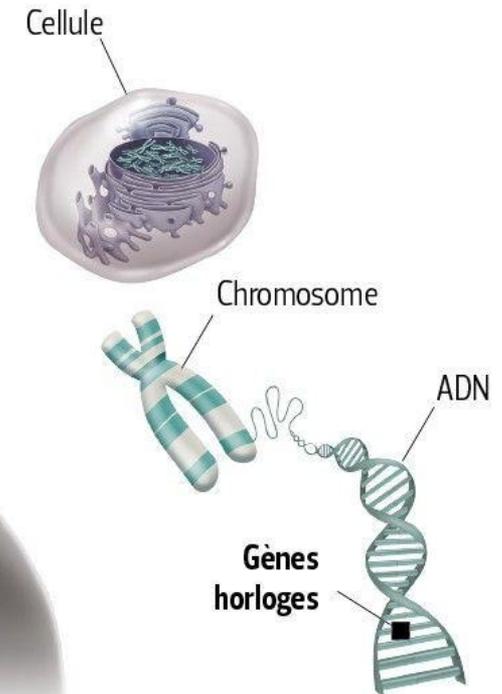
ELLE CONSERVE UN RYTHME DE BASE AUTONOME MAIS SE RESYNCHRONISE RÉGULIÈREMENT NOTAMMENT **GRÂCE À LA LUMINOSITÉ***

- 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

❖ Causes

✓ Naturelle

❖ SAOS, SJSR, DI, Allergies, Stress, Anxiété ou Dépression

✓ 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 ↓

✓ Risques ↗ 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 complexe

- ✓ Effets > 0 si AP régulière, intensité modérée, pratiquée ds journée
 - ✧ Favorise la durée du SP → bonne réparation
- ✓ Effets < 0 si AP +++intense, irrégulière, pratiquée tard ds soirée
 - ✧ Retarde l'endormissement car ↗ T° corporelle de qq 0,1°C
 - Bain chaud- av de se coucher, T° de chambre à coucher

❖ Manque de S sur l'AP → Effets < 0

- ✓ 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} \rightarrow 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₊₊₊complexe \rightarrow durée S en \rightarrow sérotonine qui \rightarrow mélatonine mais doit être
 - ✧ Consommé pendant AP sinon G \downarrow sérotonine donc l'endormissement
 - ✧ Accompagné de P_{TRY} pour \rightarrow production de sérotonine
- ✓ P+L en excès \rightarrow somnolence le j, modifie répartition phases de S le soir

Quand on dîne tard, privilégier

- ❖ **Aliments facilitant le S** +++TRY précurseur de la mélatonine
 - ✓ Lait TRY chaud relaxation Yaourt favorisent endormissement
 - ✓ G ↗ entrée TRY dans cerveau en ↘ les autres aa ms risque diab...
 - ✓ Pâtes-Riz cplt Légumineuses
 - ✓ F&L frais Brocoli...Banane Raisin Cerise...F à coques Amande Noix Noisette...
 - ✓ V Blc poulet...Œuf Fromage...
 - ✓ 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
- ❖ **Ne pas sauter de repas**

Quand on dîne tard, éviter

❖ Aliments long à digérer

- ✓ AUT +++G-L Charcuterie +++G-Tyramine

❖ 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, Tabac le soir ?

- ✓ Alcool facilite ± 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... +acides
- ✓ Tabac retarde endormissement & ↗réveils nocturnes

Red Bull

Par cannette 25Cl

Effets secondaires à trop forte dose

1000 mg de taurine
acide aminé synthétique
5 x plus que le besoin
journalier

5 mg de vitamine B6

30% du CA en Marketing =
sports extrêmes
+ Minis + jolies filles

80 mg de caféine
= quantité café serré

eau gazeuse



27 g de sucre
risque diabète, obésité

20 mg de vit. B3

600 mg de
glucuronolactone
accélère élimination toxines
mauvaise réputation
500 x plus que besoin journalier

5 mg de vit. B5

Fortement déconseillé aux enfants

Red Bull + Alcool = DANGER

Ventes dans le monde :
12,6 millions de canettes/jour
146 canettes par seconde

60 ml = mêmes ingrédients

❖ Caféine 80mg

Café filtre 90⁶⁹⁻¹²⁷, Thé noir 63²⁶⁻¹¹⁶,
Café sol 79⁶³⁻⁹⁰, Choc noir 71¹⁸⁻¹²³,
Boisson Choc 6³⁻³⁴, Cola 40³⁰⁻⁶⁰,
Expresso 40

- ✓ Angoisse, nervosité,
- ✓ tachycardie, épilepsie,
- ✓ HTA, arrêt card

❖ Taurine 1g (70g chez H 70kg)

- ✓ Élimination/F chol, RL,
- ✓ Protection rétine
- ✓ Viande, poisson...

❖ D-gluconolactone 600mg

Aliments → 1-2mg/j

- ✓ 2-500 fois la dose/j
- ✓ ≈ consommation de 6mois

❖ Vit B₃, 5, 6 et 12

❖ Saccharose 11g/100mL

Jus Pomme 7-10 Orange 6-11 Raisin 12-18
Boissons ss alcool 10-12 Thé glacé 12
Glace 16

❖ Acide++risque caries dentaires

❖ Sportif déshydratation, IR

<http://www.consoglobe.com/mechants-petits-secrets-red-bull-cg>

Recours aux médicaments ?

Gestion délicate

❖ En France

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

❖ Sevrage médicaments en douceur sur plusieurs mois indispensable

Retrouver le S naturellement ^{1/2}

- ❖ **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...*
- ❖ **Repas**
 - ❖ Ni trop copieux ni trop tard \approx 3h avant le coucher
 - ❖ Certains aliments *Lég sec, Céréales cplt...* peuvent favoriser le S
 - Sources de tryptophane qui \rightarrow sérotonine et mélatonine
 - ❖ Éviter café, thé, sodas après 16h
- ❖ **Efficacité des moyens pour régulariser le S \pm**
 - ❖ Acupuncture, Homéopathie, Bandeau/masque obturant les yeux

Retrouver le S naturellement 2/2

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

Quelques astuces pour

❖ Trouver le S

- ❖ Adopter des horaires réguliers, Être attentif aux signaux
- ❖ Se dépenser dans la journée
- ❖ Créer une ambiance propice *Mon programme S* sophrologue Carole Serrat
- ❖ Aménager son espace de nuit
- ❖ Préférer l'obscurité++ Se protéger du bruit
- ❖ Éviter excitants ap 16h repas copieux & alcool le soir fumer av le coucher

❖ Se rendormir après un réveil en pleine nuit

- ❖ Ne pas regarder l'heure
- ❖ Respirer au bon rythme
- ❖ Se lever 20 minutes
- ❖ Tenter la méthode Coué *Vital* Dr Frédéric Saldmann