

Dr Simon Atkins
**10 étapes pour
vaincre l'insomnie**



10 étapes pour vaincre l'insomnie

Dr Simon Atkins

Une personne sur deux manque de sommeil. Un quart des personnes souffrant d'insomnie en sont victimes depuis plus de 10 ans. L'apnée du sommeil, les crampes nocturnes, le syndrome des jambes sans repos, le décalage horaire, le travail posté... affectent ainsi nos nuits.

Par ailleurs, ce problème augmente considérablement les risques de diabète, de dépression ou d'hypertension. Chaque heure de sommeil perdue occasionne la perte d'un point de QI le jour suivant.

Synthétique, cet ouvrage est cependant très complet. Il aborde les causes de l'insomnie et offre de nombreux conseils et idées pratiques pour retrouver de bonnes nuits de sommeil.

Médecin généraliste, Simon Atkins a publié de nombreux articles médicaux dans la presse anglaise. Il anime plusieurs émissions sur la BBC. Il est également l'auteur de 10 étapes pour arrêter de fumer aux éditions Empreinte temps présent.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

trouve significativement affectée. La plupart du temps, c'est l'horloge biologique qui se dérègle. Nous verrons les effets de ce dérèglement dans les chapitres suivants.

Les deux systèmes peuvent aussi fonctionner différemment selon l'individu, ce qui explique pourquoi certains se lèvent comme l'éclair le matin et sont directement prêts à attaquer la journée, mais n'ont plus l'énergie de veiller tard le soir. D'autres, par contre, prennent plus de temps pour se mettre en route le matin, mais ils sont généralement disposés à faire la fête jusqu'aux petites heures.

À présent que nous avons décrit ce qui caractérise le sommeil normal, voyons ce qu'est l'insomnie.

3| Qu'est-ce que l'insomnie ?

Avant d'aborder de front le problème de l'insomnie, nous devons vérifier ce que nous entendons par ce terme, pour nous assurer que nous parlons bien de la même chose. Nous possédons des degrés de tolérance si différents aux symptômes et le champ de ce qui est « normal » dans l'expérience humaine est si vaste que l'insomnie chronique d'un individu peut n'être qu'une mauvaise nuit pour un autre. Pour certains, parvenir à prendre six heures de sommeil s'apparente à un luxe et, si d'autres se plaignent de ne jamais dormir huit heures d'affilée, les dormeurs de six heures se demanderont pourquoi ils font tant d'histoires.

J'observe constamment cette disparité des symptômes dans le cadre de ma pratique médicale. Les rythmes intestinaux en offrent aussi un bel exemple. Certaines personnes pensent que la constipation consiste à avoir des selles dures comme la pierre au lieu de selles molles. D'autres, beaucoup plus proches de la vérité, comprennent qu'il s'agit d'aller aux toilettes moins souvent. Mais la confusion ne s'arrête pas là. La fréquence normale pour aller à la selle (expression ridicule du langage médical) peut varier de trois fois par jour à une fois tous les trois jours. Ainsi, une femme qui va à la selle trois fois par jour commence à s'inquiéter si elle passe au rythme d'une fois toutes les vingt-quatre heures, tandis qu'un homme dont le rythme est plutôt d'une visite aux toilettes tous les trois jours n'envisage probablement pas de consulter avant une semaine de blocage.

Il importe donc non seulement de disposer d'une définition factuelle de l'état médical, mais aussi de connaître le rythme normal et les habitudes de chaque individu. Nous sommes plutôt à l'affût des changements qui surviennent par rapport aux

habitudes de la personne concernée, et non par rapport à une description standard idéalisée : une fréquence inférieure aux habitudes individuelles donc, et non pas inférieure à la moyenne.

Insomnie

À présent, quittons les toilettes pour revenir à nos troubles du sommeil et précisons qu'il existe plusieurs notions distinctes à considérer en matière d'insomnie.

L'insomnie même se définit comme la difficulté à trouver le sommeil, la difficulté à garder le sommeil, le réveil précoce ou le sommeil qui n'est pas réparateur même si sa durée est appropriée. Mais l'insomnie est aussi dite à court terme ou à long terme, primaire ou secondaire. Et, pour compliquer encore les choses, certains souffrent d'insomnie précoce en ayant du mal à trouver le sommeil, tandis que d'autres s'endorment sitôt la tête posée sur l'oreiller, mais se réveillent extrêmement tôt, sans parvenir à retomber dans les bras de Morphée. Il existe des patients très malchanceux qui présentent une combinaison de ces deux tableaux.

Insomnie primaire

L'insomnie primaire touche environ 25 % des insomniaques. Ce trouble du sommeil survient en l'absence de tout déclencheur médical, psychologique ou environnemental. Il doit durer pendant au moins un mois pour répondre au diagnostic et désigne éventuellement la seule difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormi.

Les causes

Les spécialistes ont identifié deux causes principales à l'insomnie primaire. La première est une « mauvaise perception du sommeil ». Dans ce cas, même s'il pense dormir

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

lormétazépam.

Comment agissent-elles ?

Les benzodiazépines agissent en augmentant le taux d'un neurotransmetteur appelé GABA. En se fixant sur le récepteur de certaines cellules du cerveau, le GABA réduit le degré d'excitation électrique de ces cellules. Il provoque ainsi une sensation de calme et, à fortes doses, la sédation suivie du sommeil.

Existe-t-il des effets secondaires ?

Le principal effet secondaire est la somnolence qui persiste parfois jusqu'au lendemain et qui amène le patient à se sentir assez groggy. Les benzodiazépines provoquent aussi, parfois, des tremblements, de l'agitation et des troubles de la mémoire et de la concentration.

Elles sont susceptibles de favoriser la dépendance : environ 40 % des personnes qui les ingèrent quotidiennement pendant plus de six semaines deviennent involontairement dépendantes. Les symptômes de la dépendance sont :

- le besoin impérieux d'en consommer
- le besoin de prendre une dose plus élevée pour obtenir le même effet
- se sentir mal si le médicament n'est pas pris
- des signes de sevrage à l'arrêt du traitement.

Certains patients manifestent ces symptômes de sevrage assez rapidement, mais ils apparaissent généralement dans un délai de quarante-huit heures. Le malade peut alors connaître les effets suivants :

- insomnie
- agitation

- vertiges
- goût métallique dans la bouche
- vision trouble
- anxiété
- douleurs abdominales
- essoufflement
- démangeaisons.

Ces troubles affectent n'importe quelle partie du corps et, dans les cas les plus graves, ils provoquent même des crises d'épilepsie. Si vous manifestez le moindre de ces signes de sevrage, vous devez consulter votre médecin qui vous aidera à les traiter.

En général, si le traitement est jugé absolument nécessaire, ces substances ne vous seront prescrites que pendant une période très brève. Elles sont déconseillées chez les patients de plus de soixante ans et chez les femmes enceintes ou allaitantes, sauf en dernier recours.

Les médicaments Z

Comme nous l'avons déjà précisé plus haut, cette famille doit son nom à la première lettre des médicaments qui la composent :

- Zaléplon
- Zolpidem
- Zopiclone.

Comment agissent-ils ?

Bien qu'ils possèdent des structures chimiques distinctes de celle des benzodiazépines, ils agissent sur les mêmes récepteurs du neurotransmetteur GABA, dont il a déjà été question plus haut. Ils ont été élaborés dans les années 90 pour tenter d'éviter certains des problèmes liés aux benzodiazépines, comme l'effet

groggy ou l'impression de gueule de bois éprouvé par de nombreux patients le lendemain.

Ils présentent aussi une demi-vie plus courte (il s'agit de la mesure scientifique du temps qu'il faut à l'organisme pour ramener le taux de la substance ingérée à la moitié de sa présence initiale dans le sang), ce qui signifie qu'ils restent présents dans l'organisme beaucoup moins longtemps et que leurs effets se dissipent donc plus rapidement. Voici un tableau comparatif de la demi-vie des médicaments Z et des benzodiazépines.

Somnifère	Demi-vie
Zaléplon	1 heure
Zolpidem	2-3 heures
Zopiclone	5 heures
Témazépam	8-9 heures
Lormétazépam	11 heures
Lorézepam	12-16 heures
Nitrazépam	29 heures

Existe-t-il des effets secondaires ?

Les médicaments Z entraînent moins d'effets secondaires que les benzodiazépines. Les problèmes les plus fréquents sont :

- indigestion
- somnolence
- fourmillements
- troubles de la mémoire et difficultés de concentration.

Il est préférable de les éviter pendant la grossesse et l'allaitement, et ils ne doivent pas être pris pendant plus de quatre semaines en raison du risque élevé de dépendance. L'arrêt du traitement entraîne des effets de sevrage similaires à ceux des benzodiazépines.

Si vous avez pris des somnifères appartenant à l'un de ces

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

distance parcourue entre les fuseaux autour du monde. Le vol de six heures et demie depuis Londres vers le Sud jusque Freetown en Sierra Leone ne provoque aucun décalage horaire puisque les deux villes se situent sur le même fuseau, alors qu'un temps de vol similaire entre Londres et New-York à travers cinq fuseaux en provoque un.

Les symptômes du décalage horaire

Le décalage horaire produit les mêmes effets sur l'horloge interne que le travail posté. Les symptômes sont donc très similaires. Leur intensité dépend du nombre de fuseaux franchis, de l'heure de départ et d'arrivée et de la direction empruntée (voyager vers l'Est est plus perturbateur que voyager vers l'Ouest). Les symptômes incluent souvent :

- l'insomnie
- l'irritabilité
- le manque de concentration
- la fatigue
- l'indigestion
- une perturbation des habitudes intestinales
- des maux de tête.

Vaincre le décalage horaire

Il faut parfois jusqu'à un jour par fuseau horaire franchi pour se remettre vraiment du décalage horaire. Cependant, il existe des méthodes éprouvées pour réduire ses effets et le surmonter sans gâcher exagérément votre voyage.

- Soyez reposé pour entamer votre voyage. Veillez donc à avoir quelques bonnes nuits de sommeil avant le vol.
- Dans la mesure du possible, prévoyez une étape dans votre trajet car elle vous permettra de vous acclimater de façon progressive au changement de fuseau horaire.

- Restez hydraté en buvant beaucoup d'eau et de boissons non alcoolisées. Évitez l'alcool et la caféine, qui sont tous deux susceptibles de perturber vos habitudes de sommeil. Si vous prenez un vol de nuit, efforcez-vous de dormir normalement. Des bouchons d'oreille et un masque de sommeil vous y aideront.
- À votre arrivée, essayez de dormir au moins quatre heures la première nuit dans le nouveau fuseau horaire. Il est question du « sommeil de fond ». Il vous aidera à vous installer dans vos nouvelles habitudes.
- Sur votre lieu de destination, prenez un bain chaud avant d'aller au lit pour vous aider à vous détendre.
- Évitez les somnifères et essayez les méthodes plus naturelles énumérées précédemment.

Chasseur de mythes

Voyager en première classe permet d'éviter le décalage horaire.

Même si une couchette dans une partie spacieuse de l'avion est assurément plus confortable qu'un siège étroit de la classe économique, vous franchirez le même nombre de fuseaux horaires quel que soit le prix de votre ticket. Le désagrément est donc identique pour les passagers de première classe.

10| Syndrome d'apnée obstructive du sommeil

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?

Le mot grec *apnoea* signifie littéralement « cesser de respirer » et c'est précisément ce qui arrive à ces patients lorsqu'ils dorment. Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS) se caractérise par un relâchement temporaire des muscles et des tissus mous du cou pendant le sommeil, empêchant l'air d'accéder à la trachée. Si la respiration s'arrête chaque fois pendant dix secondes ou plus, il s'agit d'une apnée véritable, mais si l'arrivée d'air est seulement réduite de 50 % ou plus pendant dix secondes, l'apnée est qualifiée d'hypopnée.

Quels sont les symptômes ?

En cas de SAOS, les arrêts respiratoires sont souvent d'abord remarqués par la personne qui partage le lit du patient. La plupart du temps, ce dernier est emmené en consultation par son conjoint qui l'a vu cesser de respirer et qui craint qu'un jour, ces apnées lui soient fatales. Dans les cas les plus graves, les arrêts respiratoires se produisent jusqu'à trente fois par heure : autant d'occasions pour le partenaire de s'inquiéter pendant la nuit. Les personnes souffrant du SAOS sont généralement de gros ronfleurs de sorte que leur conjoint est réveillé au moment où les apnées surviennent.

Outre les arrêts respiratoires nocturnes, plusieurs autres symptômes caractérisent le SAOS pendant la journée, notamment :

- sensation de somnolence et assoupissements inopinés et fréquents
- gorge irritée ou sèche au réveil
- troubles de la mémoire ou manque de concentration

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Traitements médicaux

Si ces quelques principes simples ne vous empêchent pas d'avoir des crampes ou ne les soulagent pas rapidement lorsqu'elles surviennent, certains médicaments pourraient s'avérer utiles.

Des antidouleurs disponibles en vente libre comme le paracétamol et l'ibuprofène soulageront éventuellement vos symptômes. Discutez-en avec votre pharmacien avant de prendre rendez-vous chez le médecin. Ce dernier vous suggérera peut-être d'essayer des comprimés de quinine.

La quinine, surtout utilisée dans le traitement contre la maladie tropicale de la malaria, se montre efficace pour soigner les crampes nocturnes, mais elle entraîne quelques effets secondaires auxquels vous devez être attentif. Elle ne sera donc utilisée qu'en dernier recours et avec prudence. Parmi ses effets secondaires les plus courants figurent :

- des nausées
- des vertiges
- des acouphènes (sifflement dans l'oreille)
- la surdité
- des troubles visuels
- des saignements de nez et l'apparition plus rapide d'ecchymoses.

Si la quinine produit chez vous les effets secondaires suivants, qui sont plus graves, vous devez en informer votre médecin immédiatement, car il convient alors de suspendre le traitement :

- grande somnolence et endormissements très fréquents
- gorge irritée et sèche au réveil
- troubles de la mémoire et de la concentration

- maux de tête matinaux
- irritabilité et agitation
- troubles de l'humeur, comme l'anxiété et la dépression
- perte de la libido et impuissance (masculine) éventuelle
- augmentation de la pression artérielle engendrant un risque accru de maladie cardiaque et d'attaque cérébrale.

Ressources

Liste des centres du sommeil homologués par la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil :

www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/liste_centres.pdf

Association Sommeil et Santé

BP 28

92362 Meudon La Forêt Cedex, France

<http://www.sommeilsante.asso.fr>

contact@sommeilsante.asso.fr

Sommeil, Vigilance, Somnolence (SVS)

Laboratoire de sommeil, Fondation Bon Sauveur

BP 94

81003 Albi-cedex

<http://eric.mullens.free.fr>

www.bonsauveuralby.fr

Institut du Sommeil et de la Vigilance (ISV)

<http://www.institut-sommeil-vigilance.com>

Association française de narcolepsie cataplexie et d'hypersomnie (ANC)

Le Sartre de Mallet

07110 Laboule

anc.paradoxal@wanadoo.fr

<http://perso.wanadoo.fr/anc.paradoxal>

Laboratoire d'Exploration du Sommeil

Hôpital Antoine Béclère

157 Av de la Porte de Trévoux

92141 Clamart Cedex

<http://etud.epita.fr:8000/~sommeil/page0.htm>

Le monde du sommeil

<http://www.sommeil.fr>

Le sommeil, les rêves et l'éveil

http://sommeil.univ-lyon1.fr/index_gp_f.html

Société Française de Recherche sur le Sommeil (SFRS)

<http://sommeil.univ-lyon1.fr/sfrs/index.html>

Sommeil et Santé

<http://www.sommeilsante.asso.fr/index.html>

Le Sommeil et le Rêve, de Freud à Jung

<http://membres.lycos.fr/jmcmcd/reves/>

La grande aventure du sommeil

<http://www.sommeil.org>

Sommeil et médecine générale

www.sommeil-mg.net

Laboratoire du Sommeil – CHU Grenoble

www.chu-grenoble.fr/public/public_unite.aspx?UNITE=2345

Laboratoire du sommeil – Clinique Ambroise Paré

www.clinique-a-pare.fr/labSommeilHopsi.aspx

Centre Hospitalier Alpes Léman

www.ch-alpes-leman.fr/fr/Patients-et-visiteurs

Centre du sommeil et de la vigilance

www.sommeil-vigilance.fr