

CENTRE DE PSYCHIATRIE JACQUES GIRARD

32, boulevard Pasteur

63000 CLERMONT-FERRAND

SIREN 30881947300015 - RCS CLERMONT-FD

Tél : 04 73 29 33 33

Fax : 04 73 29 33 32

Mail : cabmed.centrejgirard@yahoo.com

Docteur M. Abraham, Docteur A. Béguet, Docteur M.F. Lanzas, Docteur S. Luneau, Docteur M. Mialou,
Docteur J.Y. Pérol, Docteur S. Pourcet, Docteur A.M. Radu, Docteur C. Schmitt

COMPRENDRE LE SOMMEIL POUR MIEUX DORMIR

SA CONNAISSANCE NE DATE QUE DE 1966

Le sommeil est l'un des éléments neuro physiologiques le moins connu dans le grand public.

Il apparaît que l'information d'éléments simples sur les bases neuro physiologiques concernant le sommeil peut permettre une meilleure compréhension du vécu des patients entraînant une demande thérapeutique différente.

- 1) **Le lever précoce à la même heure, tous les jours, toute la vie**, est la première mesure à respecter pour avoir un bon sommeil (lever précoce entre 6h et 7h). Ce réveil précoce et ce lever précoce permettent au cerveau de régler l'heure du coucher selon le besoin réel de sommeil.
« **Le monde appartient aux gens qui se lèvent tôt.** » *William Camden*
- 2) Compréhension de la nature polyphasique du sommeil. **Le sommeil n'est pas uniforme**, ni homogène et **il comporte des cycles de sommeil durant 80 minutes** se renouvelant plusieurs fois dans la nuit avec des réveils physiologiques entre chaque cycle dont le sujet ne se souvient pas ou peu surtout dans sa jeunesse et qui deviennent de plus en plus perceptibles au fur et à mesure du vieillissement et surtout dans les périodes d'anxiété où la vigilance est augmentée.
- 3) « **Le sommeil avant minuit compte double ...** »
En début de nuit, durant les 3 premières heures de sommeil, le cerveau « fabrique » beaucoup de sommeil lent profond (qui repose le cerveau et le cœur) ; à partir de 2h à 3h du matin, le cerveau « fabrique » du sommeil paradoxal, qui est un travail pour le cerveau (dépense d'énergie).
Dormir 7h de 22h à 5h repose le cerveau.
Dormir 7h de 3h à 10h fatigue, tue le cerveau.
- 4) **Quand s'endormir ?**
Le cerveau nous propose des heures d'endormissement : les trains de sommeil vers 20h30, 22h30, 24h, 1h30. Si on « rate le train », on ne peut s'endormir qu'au train suivant.
- 5) La lumière du soleil apparaît comme étant le premier régulateur des horloges biologiques responsables de notre sommeil. Il y a donc intérêt à dormir avec les volets et des rideaux qui laissent passer le plus possible la lumière solaire afin de faciliter la régularité des cycles hormonaux biologiques.
La photothérapie constitue une aide thérapeutique :
Photothérapie le matin, si endormissement difficile le soir.
Photothérapie le soir, si endormissement trop tôt le soir.
- 6) Les psychotropes modifient la structure du sommeil : dans les périodes aigües de la pathologie psychiatrique, les somnifères sont le plus souvent indispensables ; lorsque l'on s'éloigne de la période aigüe, il y a souvent intérêt à diminuer les médicaments somnifères qui entraînent un sommeil plus léger et moins réparateur, particulièrement les benzodiazépines augmentent le sommeil lent-léger, peu récupérateur et diminuent le sommeil lent-profond qui est la seule partie du sommeil réellement récupératrice.
- 7) Le ronflement n'est pas anodin et un certain nombre de ronfleurs présentent des apnées du sommeil (pause respiratoire dans la nuit au cours de laquelle le taux d'oxygène diminue dans le cerveau).
L'enregistrement la nuit des cycles respiratoires et du taux d'oxygène dans le sang permet de diagnostiquer l'apnée du sommeil qui est une pathologie dont les risques sont très graves (accidents cardiaques, accidents vasculaires cérébraux).