

Dr. Michel Cymes Good!



NOS

ASTUCES

POUR MIEUX

DORMIR

SOMMEIL

**NOS CONSEILS POUR
PROTÉGER VOTRE SANTÉ**

Dr. Michel Cymes **Good!**

Ne peut-être vendu.

Directeur de la publication : Franck Cymes

Redacteur en chef : Philippe Berrebi

Rédaction : Cécile Coumau

Conception graphique : Guillemette Berdah

Le Club Santé Débat

Société par actions simplifiée

Siège social : 2 rue Paul Vaillant Couturier,
92300 Levallois-Perret, France.

RCS Nanterre 750 505 349

www.drgood.fr

SOMMEIL

Des gestes simples pour l'améliorer

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir ! C'est dire à quel point sommeil et qualité de vie sont étroitement liés. Une nuit réussie, c'est en effet l'assurance d'effets positifs sur la mémoire, le cœur, le système nerveux et même notre système immunitaire.

A l'inverse, une succession de mauvaises nuits augmente le risque d'apparition de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de diabète - entre autres.

Or, près d'un Français sur trois se plaint de mal dormir et, parmi les 25-45 ans, la moitié considère qu'ils ne dorment pas autant qu'ils le souhaiteraient.

La journée mondiale du sommeil du 19 mars a permis de rappeler que des solutions existent pour mettre fin à des nuits cauchemardesques.

Chaque nuit est composée de plusieurs cycles de 90 minutes environ, et chacun de ces cycles comporte deux phases : le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

Durant cette première phase se succèdent l'endormissement (la respiration devient plus lente, les muscles se relâchent), le sommeil lent léger (la moitié du temps total) et le sommeil lent profond, celui qui est le plus réparateur sur le plan de la fatigue accumulée dans la journée.

Le sommeil paradoxal est appelé ainsi car la personne présente en même temps des signes d'éveil (activité cérébrale intense, mouvements rapides des yeux) et des signes de profond assoupissement (muscles totalement détendus). C'est durant cette phase que nous faisons les rêves les plus longs et les plus élaborés.



Comment retrouver un bon sommeil ?

Il y a des choses à faire ... et d'autres à éviter !

Parmi les bonnes attitudes, les experts recommandent des horaires de lever et de coucher fixes – y compris le week-end ! Soyez également vigilant quand surviennent les premiers signes de fatigue, tels que bâillements ou yeux qui piquent, et ne laissez pas passer « le train du sommeil ». A l'inverse, en cas de réveil très matinal, ne cherchez pas à tout prix à vous rendormir. La chambre à coucher, ses couleurs doivent favoriser une atmosphère de calme et de tranquillité. La literie doit être adaptée à votre morphologie et au confort que vous en attendez.

Parmi les comportements à éviter : pas de travail, pas de repas pas de télévision ni d'autre écran dans la chambre ou d'activité sportive moins de trois heures avant le coucher. Supprimez tout excitant (café, thé, soda, vitamine C), et modérez nettement la consommation d'alcool et de tabac. En effet, la nicotine augmente les réveils nocturnes.

La durée du sommeil a-t-elle une influence sur la qualité du sommeil ?

Oui ... et non ! Oui si la nuit a été vraiment trop courte, et plus encore si elle a été accompagnée de divers excès, alcool notamment. Oui aussi, si le manque de sommeil s'est accumulé au fil des semaines, car une dette de sommeil importante ne se rattrape pas et, en tout cas, pas sur une seule nuit. Oui enfin si on est brutalement interrompu au milieu d'un cycle, en particulier durant la phase de sommeil paradoxal.

En revanche, durée et qualité ne sont pas systématiquement liées. Certains ont besoin de neuf heures de sommeil tandis que d'autres se contentent de cinq. En moyenne, nous passons 6h42 à dormir.

Mais, surtout, la notion de « qualité » est très subjective. Les personnes atteintes d'apnée du sommeil par exemple ont le sentiment de très mal dormir alors qu'elles ont eu leur nombre de cycles suffisant. La raison ? Elles subissent des dizaines de micro-réveils durant la nuit qui les épuisent.

MAUVAIS SOMMEIL

Un cauchemar pour le cœur

Se lever du pied gauche parce qu'on a mal dormi, ce n'est jamais bon pour le moral, désastreux pour son entourage mais aussi pour son cœur.

Avec le sport et l'alimentation, le sommeil est l'un des trois piliers de la santé. Il est pourtant souvent malmené par les Français : la durée moyenne de leur nuit est passée, en 2019, sous la barre des 7 heures, à 6 heures et 42 minutes.

Et une personne sur deux souffre d'insomnie, d'apnée ou de trouble du rythme.

Un véritable cauchemar pour notre organisme. Une étude importante a montré que le risque d'infarctus, d'AVC, ou d'angine de poitrine était multiplié par plus de deux chez les personnes dont le sommeil était le plus irrégulier ! Idem pour l'obésité, les cancers ou la dépression.

Pendant le sommeil profond, le corps se met au repos, la tension artérielle diminue, les muscles se relaxent et de nombreuses fonctions réparatrices se mettent à l'œuvre. Le manque de sommeil interrompt ces processus, conduisant à une hausse des taux de cortisol la journée (une hormone de stress), mais aussi d'insuline et d'autres éléments chimiques.

Nous passons le tiers de notre vie à dormir. En respectant ce moment, on soigne les deux tiers restants.

3 CONSEILS

pour bien dormir & protéger son cœur

1. Respecter ses besoins en sommeil.

« Certaines personnes, les courts dormeurs, ne peuvent dormir que de six heures par nuit. D'autres, les longs dormeurs, ont besoin de neuf heures ou plus. Malheureusement, peu de gens connaissent et respectent vraiment leur rythme. »

2. Opter pour des horaires de sommeil réguliers

« c'est vrai pour le coucher, et surtout pour le lever. Il faut donc éviter les grasses matinées le week-end. Ceux qui ont l'habitude de se lever 4 à 5 heures plus tard se mettent en situation de fragilisation sur le plan cardiovasculaire. »

3. Pratiquer régulièrement du sport

Au moins 4 fois 30 minutes par semaine. « Le sport a un effet très structurant sur le rythme du sommeil. Il augmente notamment le sommeil profond. »

Préserver son sommeil

EN TEMPS DE CONFINEMENT

Les Français dorment mal et pas suffisamment. Une personne sur 5 souffre d'insomnie. Et le confinement imposé risque de dérégler un peu plus notre horloge biologique. Bien dormir est essentiel pour préserver sa santé. Et pas seulement.

« Le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du Covid-19 », explique l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Si vous n'êtes pas un insomniaque chronique, plusieurs astuces peuvent vous aider à retrouver le bon rythme veille sommeil, sans avoir recours aux somnifères qui peuvent entraîner somnolence, difficultés d'attention, de mémorisation, des états confusionnels, et même des chutes.

Avec Maxime Elbaz, docteur en neurosciences et expert en objets connectés au Centre du sommeil et de vigilance de l'hôpital Hôtel-Dieu, Dr Good , vous ouvre des pistes anti-insomnie.

LE SAVIEZ-VOUS ?

"La lumière est le meilleur synchroniseur de notre horloge biologique en régulant les rythmes veille/sommeil." Maxime Elbaz

CONFINEMENT

Les gestes à adopter pour mieux dormir

Une ROUTINE

La routine vous inspire l'ennui. Pourtant, elle a des vertus, et notamment celle de provoquer un sentiment de sécurité. Alors que notre monde bascule dans une forme d'inconnu, vous avez donc tout intérêt à organiser vos journées de manière routinière avec des heures de coucher et de lever identiques, à enchaîner par un bon petit déjeuner en s'exposant à la lumière du jour, à vous habiller comme quand vous deviez partir au bureau, à pratiquer 30' d'activité physique quotidiennement ...

Prenez exemple sur les "pros" du confinement que sont les personnes travaillant dans une station spatiale ou encore dans un sous-marin; ils ont bien souvent des journées millimétrées...

Une CHAMBRE

La maison est pleine en ce moment, et votre chambre a dû être transformée en bureau. Certains d'entre vous dorment même dans une autre pièce parce que votre conjoint est affecté par le Covid-19.

Malgré tout, essayez au maximum de maintenir un climat propice au sommeil dans votre chambre.

Faites place nette et ranger les affaires qui vous rappellent le bureau, assurez-vous que la température soit comprise entre 18 et 20°, que l'obscurité soit presque totale... Le silence favorise aussi la qualité du sommeil. Mais, bonne nouvelle, ceux qui vivent près d'une route ou même près de pistes d'aéroport devraient voir les nuisances sonores baisser.

Un COUVRE-FEU

Les réseaux sociaux sont actuellement nos meilleurs amis. Ils nous permettent de maintenir le lien avec nos proches. Mais, pour préserver votre sommeil, un couvre-feu digital s'impose. Autrement dit, prenez soin de vous déconnecter de tous vos écrans 1 à 2h avant d'aller vous coucher, de les mettre en veille pendant la nuit. Or, 44 % des Français sont connectés avant de s'endormir.

L'INSV recommande de limiter le temps d'écran « en particulier devant les actualités qui sont très anxiogènes à pas plus d'une heure à la mi-journée ».

INSOMNIES

Comment les prévenir chez la femme ?

Les femmes dorment moins bien que les hommes. Ce constat est une nouvelle fois souligné dans une étude, qui montre que les femmes consomment plus de somnifères et sont plus sujettes aux insomnies. Mais alors comment les prévenir ? Les réponses avec le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre spécialiste du sommeil et présidente du réseau Morphée.

Pourquoi les femmes ont-elles plus de troubles du sommeil que les hommes ?

Dr Sylvie Royant-Parola. C'est en effet un fait démontré dans la littérature, et une réalité dans nos cabinets : on dit qu'il y a en général deux femmes pour un homme. Cela s'explique notamment par le fait que les femmes sont plus demandeuses de solutions lorsqu'elles ont un trouble du sommeil, et sont donc plus enclines à consulter.

Les hommes ont plutôt tendance à consulter s'il y a une indication extérieure, si leur médecin les a orientés vers nous. Il existe aussi des facteurs confondants. L'anxiété et la dépression sont plus fréquentes chez la femme, or, c'est une cause courante d'insomnie.

Y a-t-il des moments clé où la femme est plus exposée aux troubles du sommeil ?

Dr Sylvie Royant-Parola. Clairement, autour des grossesses et des naissances - et à tous les coups au deuxième enfant. L'interruption des nuits inhérente aux bébés, et l'augmentation de l'anxiété, exercent une pression plus forte sur la femme, qui peut développer des troubles durables du sommeil. Idem lors de la ménopause. C'est un moment extrêmement difficile au niveau du sommeil. Les réveils nocturnes apparaissent, accompagnés parfois de suées qui rendent très difficiles les nuits. Le changement hormonal est tel qu'on n'a pas le même sommeil : cela bouleverse son rythme et sa durée.

Quels sont les conseils ciblés pour améliorer le sommeil des femmes ?

Dr Sylvie Royant-Parola. L'insomnie, c'est un système qui se met en route. On dort mal, alors nuit après nuit, on met en place des stratégies pour essayer de récupérer : on se couche plus tôt, on se lève plus tard... On crée une irrégularité dans nos rythmes et on chronicise l'insomnie. C'est cela qu'il faut éviter, en particulier aux moments clé où la femme est exposée à ce risque.

A la ménopause, il faut accompagner le changement qui s'opère, ne pas chercher à conserver le même sommeil, ne pas être dans le contrôle. Il faut savoir que le nouvel équilibre peut mettre deux ou trois ans à se mettre en place.

Dans un contexte de naissance, la solution, c'est de partager les interventions la nuit avec son partenaire, pour ne pas faire peser toute la charge sur le sommeil de la femme.

