CHAVILLE

J'ai du mal à dormir

Tout au long de la vie le sommeil est un déterminant essentiel de la santé. Sa qualité et sa durée influencent le développement et la préservation de la santé de l'individu, et ce en interdépendance avec les habitudes de vie.



Le sommeil, comment ça marche ?

On passe un tiers de notre vie à dormir et ce n'est pas sans raison ! Le sommeil est important à tout âge. Il est fondamental pour le fonctionnement du cerveau.

La nuit est une succession de **5 à 6 cycles de sommeil,** d'environ 90 minutes, qui contiennent tous du sommeil lent léger, du sommeil lent profond, et du sommeil paradoxal, en quantité variable selon l'avancée de la nuit. Chaque cycle se termine par une très brève période d'éveil, souvent inconsciente, avant de passer au cycle suivant. C'est pourquoi **quand on est préoccupé**, cette courte période d'éveil se traduit par un authentique réveil, avec parfois des difficultés à se rendormir.

Comment s'endormir ?



Le sommeil ne survient pas sur commande. Le moment idéal pour s'endormir est personnel et dépend à la fois de **son rythme biologique et de la pression de sommeil accumulée**.

Plus on reste éveillé longtemps et plus le corps fabrique de véritables "somnifères" naturels au fur et à mesure de la journée.

L'horloge biologique a besoin de se mettre à l'heure tous les jours. Les principaux signaux qui donnent le rythme de la journée sont **la lumière et l'activité physique**.

Le sommeil à l'adolescence

Le sommeil est l'un des grands changements de l'adolescence. En effet, **le sommeil se modifie en lien avec la maturation cérébrale**, qui se déroule jusqu'à 25-30 ans, et la maturation pubertaire. **L'heure d'endormissement devient plus tardive**.

Cependant, les besoins de sommeil restent importants. En effet, pour être en forme, **9 heures de sommeil en moyenne** restent nécessaires.



À éviter :

- **Une nuit blanche ou un coucher trop tardif** → les performances physiques et intellectuelles sont alors touchées.
- **Le sport en soirée** → faire du sport augmente la température interne et retarde l'heure d'endormissement.
- L'exposition à la lumière le soir, surtout via **les écrans** → leur lumière bleue diminue la sécrétion de mélatonine ce qui empêche le sommeil de s'installer.
- **Les excitants** → café, boissons énergisantes et tabac sont des stimulants de la vigilance.
- **Les sédatifs** → alcool, cannabis et somnifères ont des conséquences néfastes sur la vigilance. Ils donnent l'impression d'initier le sommeil mais celui-ci est perturbé et n'est donc pas récupérateur.

Quelques astuces :

- **Ne pas modifier de façon majeure le rythme du week-end** par rapport à celui de la semaine → un décalage de 2 heures entre l'heure de lever de la semaine et l'heure de lever du week-end.
- **Ne pas faire de sieste en fin d'après-midi**.
- Être dans son lit ou dans le noir → éviter de regarder un film ou une série dans le noir, allongé dans son lit.
- **Miser sur un réveil dynamique** pour bien entraîner l'horloge biologique → ouvrir les volets, allumer la lumière, prendre une douche chaude, et éviter de zapper le petit-déjeuner.
- **Mettre de côté les problèmes de la journée** avant l'heure du coucher → la rumination des pensées, au moment du coucher, entraîne une activation cérébrale et parfois des angoisses.
- **L'environnement de sommeil** → il doit être calme, aéré, ni trop chaud ni trop froid (entre 18 et 20°C).
- **Les rituels du coucher** : à chacun sa façon de se préparer à dormir → ce temps doit être propice à la relaxation : lecture, musique, activités manuelles...

Quand demander de l'aide ?



➔ La nuit peut être un **moment d'angoisse**, selon les périodes de la vie traversées. Le sommeil peut être perturbé de différentes façons : **difficultés d'endormissement ou réveils prolongés en milieu de nuit**.

Quand ces difficultés durent et ont une incidence sur la forme de la journée, on parle d'**insomnie**.

➔ Quand le sommeil est franchement décalé (plus de 2h par rapport aux horaires qui sont imposés), on peut évoquer alors **"un retard de phase"**. Il s'agit d'un décalage important des heures d'endormissement, avec de ce fait une incapacité à se lever le matin, et un lever souvent très tardif (parfois dans l'après-midi). Ce retard de phase a **des conséquences importantes sur les performances de la journée, sur la vie sociale et relationnelle**.

Face à ces différentes situations, **une consultation médicale est nécessaire**.

Les troubles du sommeil peuvent être le signe d'une détresse psychique plus générale pour laquelle un avis psychiatrique sera recommandé.

Plus d'infos



Cliquer sur l'image pour consulter la brochure Sommeil de Santé Psy Jeunes

➔ Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil

➔ Fondation sommeil, Association au service de patients qui souffrent de troubles du sommeil, de leur entourage et des professionnels de la santé

➔ Dossier thématique INSERM, Sommeil Faire la lumière sur notre activité nocturne

