

DOCTEUR, JE NE DORS PAS !

LE **SOMMEIL** EN 50 QUESTIONS

Dr Patrick Lemoine



COLLECTION
QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

« DOCTEUR, JE NE DORS PAS ! »»

LE SOMMEIL EN 50 QUESTIONS

Dr Patrick Lemoine



COLLECTION

QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

INTRODUCTION

LE BATON D'HERMES

↳ Depuis que nos ancêtres ont connu leur première nuit de sommeil, et que des hommes chargés de soigner leurs semblables sont apparus, il existe deux plaintes essentielles, deux demandes principales deux grands cris de souffrance aussi : « *Docteur, j'ai mal* » et « *Docteur, je ne dors pas* ».

Ces deux galères, douleur et insomnie, sont à coup sûr les plus anciennes et les plus fréquentes en médecine. Si l'on examine les textes médicaux les plus vénérables comme le Code d'Hammourabi (Mésopotamie, 1700 ans av. J.-C.) ou le papyrus d'Ebers (Égypte, à peine plus récent) et que l'on dénombre les centaines de substances proposées pour soulager tous les maux possibles et imaginables, une seule plante a su traverser les siècles et reste utilisée de nos jours. Il s'agit du **pavot**, autrement dit la morphine, principe médicamenteux capable à la fois de calmer la douleur et... *de faire dormir*.

Le bâton nommé caducée que les Grecs et les Romains avaient attribué à Hermès, dieu de la médecine, était capable de plonger quiconque dans un profond sommeil, ce qui rendait ce dieu à la fois redoutable et bien-faisant.

Bref, le bon médecin, qu'il soit traditionnel, chaman, sorcier, guérisseur ou rebouteux, qu'il soit ou non diplômé de la Faculté, est celui qui peut soulager ses malades et satisfaire cette demande essentielle : « Docteur, faites-moi (bien) dormir ! »

↳ Seulement, de nos jours, si l'on évoque l'insomnie, le problème n'est pas dû à un manque de médicaments, mais au contraire à leur trop grande abondance et, surtout, à leur trop grande efficacité. Si l'on peut dire ! Du coup, nos contemporains, notamment les Français, ont tendance à trop utiliser somnifères et tranquillisants et à vouloir prendre le comprimé « presse-sommeil » chaque fois qu'ils se couchent. J'en connais qui en avalent même dans la journée quand l'idée leur vient de faire un petit somme. Et bien sûr, cette trop grande fiabilité des hypnotiques entraîne une véritable dépendance, ce qui n'est pas sans conséquences parfois graves sur la santé.



À SAVOIR : LE MOT « SOMNIFÈRE »

Le mot « somnifère » repose sur une escroquerie intellectuelle. Étymologiquement, le mot signifie : « qui apporte le sommeil ». Or, quand on y regarde de plus près et que l'on enregistre quelqu'un qui a absorbé un « somnifère », on s'aperçoit que ce n'est pas du sommeil mais plutôt une anesthésie légère... et cela fait une sacrée différence !

↳ Il existe aujourd'hui un certain nombre de **règles d'hygiène du sommeil et de l'éveil** qui permettent de régler la plupart des difficultés courantes sans recourir à la chimie. Mais avant de songer à se soigner, il faut être capable de reconnaître le mal dont on souffre et c'est ce que nous allons examiner ensemble dans la première partie de cet ouvrage.



CE QU'IL FAUT GARDER À L'ESPRIT

L'important est d'avoir les idées claires et de comprendre qu'il existe **trois grandes façons de mal dormir** :

- ↳ **Trop dormir**, c'est l'hypersomnie ;
- ↳ **Pas assez dormir**, c'est l'insomnie ;
- ↳ **Mal dormir**, c'est la dyssomnie.

Il faut apprendre à reconnaître à quelle catégorie on appartient mais surtout savoir reconnaître ce qu'est le bon sommeil, le sommeil normal et satisfaisant, car nombreuses sont les erreurs à ce sujet !

PARTIE



1

GRANDS MOTS ET PETITS
MAUX...

1 | J'ai des spasmes d'endormissement

Au moment de s'endormir, il arrive que certaines personnes présentent un spasme très violent, voire effrayant pour elles comme pour leur conjoint. Les quatre membres se détendent comme des ressorts. C'est parfois tellement brutal et surprenant que cela peut déclencher des palpitations et de l'angoisse. Il n'y a pourtant aucune raison de s'inquiéter, c'est **un phénomène tout à fait naturel** qui n'a pas de signification pathologique. C'est simplement le corps qui se relaxe de manière peut-être un peu trop enthousiaste.

2 | Je grince des dents en dormant

Le fait de grincer des dents en dormant (bruxisme) peut rendre insomniaque le partenaire de lit à cause du bruit et d'autre part, user les dents. Ce phénomène difficile à traiter n'a souvent aucune signification pathologique. La première chose à faire est de consulter un dentiste afin de voir s'il n'existe pas un problème au niveau de l'occlusion dentaire. Une simple inégalité de quelques millimètres peut déclencher les grincements. Si la correction d'une éventuelle anomalie ne suffit pas, le dentiste peut proposer des appareils à porter la nuit (goulottes). Enfin, certains médicaments relaxants musculaires sont prescrits si le médecin le juge nécessaire.

↳ Les techniques comme la relaxation, l'homéopathie, l'acupuncture peuvent aussi être utiles.

3 | Je gémis en dormant

Certaines personnes gémissent, grognent ou balbutient en dormant. Pour certaines d'entre elles, ce phénomène est exceptionnel et signe la présence d'un mauvais rêve. Pour d'autres, cela arrive très souvent, voire toutes les nuits, en général au début du sommeil, lorsque celui-ci n'est pas trop profond. **Cela n'est pas pathologique.** Il n'y a pas de traitement. Tout au plus peut-on conseiller au conjoint d'acheter des boules Quiès...

4 | Je parle en dormant

Beaucoup d'enfants et d'adultes parlent en dormant. La somniloquie n'est pas pathologique, mais peut s'avérer gênante, car certaines personnes non seulement parlent, mais parfois même répondent aux questions... indiscreètes.

5 | Je marche en dormant

Si le phénomène est assez rare chez l'adulte, il est beaucoup plus fréquent chez l'enfant. En principe, c'est au cours de la première partie de la nuit que l'enfant se lève et part se promener à travers toute la maison. Si on parvient à le réveiller, opération inutile, assez difficile, mais sans danger contrairement à la légende, l'enfant est confus et n'a rien de particulier à raconter car cette activité automatique ne se produit pas au cours d'un rêve. Le lendemain, le somnambule ne garde aucun souvenir de son aventure, sauf s'il s'est réveillé.

↳ **Le somnambulisme n'est pas le signe d'une maladie et le seul problème est le risque d'accident.** Cette éventualité est très rare si l'enfant est dans son environnement habituel et que les lieux lui sont familiers, mais en cas de déménagement ou s'il dort chez ses grands-parents ou chez des amis, il peut dégringoler dans les escaliers, passer par la fenêtre et se blesser. Il faut donc veiller à sécuriser les lieux, en installant des verrous hors de portée. Certains parents vont jusqu'à fixer des clochettes sur les portes afin d'être réveillés en cas de balade nocturne.

6 | J'ai des érections nocturnes

Tous les dormeurs, quel que soit leur âge ou leur sexe, du fœtus au vieillard, lorsqu'ils atteignent le stade de sommeil paradoxal, donc du rêve, ont une érection du pénis chez l'homme, du clitoris chez la femme. Cette manifestation parfaitement normale n'a rien à voir avec la sexualité ou un éventuel rêve érotique.

Ce mystérieux phénomène se produit même en cas d'impuissance non organique. Quand les érections nocturnes sont douloureuses, il s'agit d'un phénomène pathologique rare, assez souvent lié à l'âge. Ce symptôme justifie une consultation.

7 | J'ai des palpitations pendant mon sommeil

Se réveiller en pleine nuit avec le cœur qui palpite peut juste signifier qu'un rêve ou une pensée angoissante a déclenché une banale accélération cardiaque. Néanmoins, ce symptôme révèle parfois un trouble soit grave, soit bénin du rythme cardiaque. Il peut aussi être le signe d'une apnée du sommeil, ou encore traduire une attaque de panique.

↳ La perception répétée de palpitations nocturnes justifie une consultation cardiologique avec éventuellement un enregistrement continu (holter) de l'électrocardiogramme.

8 | J'ai des crampes pendant mon sommeil

Il arrive parfois que l'on soit réveillé en sursaut par des crampes des mollets extrêmement douloureuses et qui laissent un endolorissement pendant plusieurs heures, comme si le muscle avait été broyé par un étou. Ce phénomène peut aussi exister, mais plus rarement, à l'éveil. Il faut rechercher d'éventuelles causes comme une polyneuropathie éventuellement alcoolique, mais souvent on ne trouve rien.

↳ Dès le début du trouble, il faut se dépêcher de prendre appui avec le pied contre le bois de lit ou un mur et de pousser très fort pour mettre le pied en hyperflexion. C'est le seul moyen d'interrompre la douleur.

9 | J'ai des cauchemars

Le cauchemar ou rêve d'angoisse est normal et banal chez l'enfant. Bien que moins fréquent, il est également normal chez l'adulte. Il traduit l'effort du cerveau pour digérer un stress, un traumatisme, un souci. Il arrive que les cauchemars se répètent d'une nuit sur l'autre jusqu'à devenir un vrai handicap, entraînant une insomnie, les personnes ayant peur de dormir car elles savent qu'elles vont vivre un film d'épouvante.

↳ Un des trucs consiste à bien noter son rêve le matin au réveil, d'en faire un récit par écrit et d'inventer un scénario de bonne fin : les agresseurs sont conduits en prison, l'animal est apprivoisé, des chasseurs arrivent, etc. Refaire cet exercice autant de fois que nécessaire.

10 | J'ai besoin de me lever la nuit pour uriner

Normalement, chez l'adulte, l'autonomie doit être suffisante pour passer la nuit sans se lever, sauf en cas de micro-vessie (de naissance ou due à une tuberculose rénale). L'apparition de besoins (une ou plusieurs fois par nuit) doit faire consulter, soit à la recherche d'une infection urinaire, soit, chez l'homme de plus de 45 ans, d'un problème de prostate ou d'apnées du sommeil. Une fois toutes les causes médicales éliminées, si le problème persiste, il faut également éliminer un syndrome d'apnées du sommeil et enfin, si on est sûr qu'il n'y a pas de problème, il faut réduire les boissons le soir.

11 | J'ai des crises de transpiration en dormant

La transpiration est le plus souvent normale et traduit simplement l'effort de l'organisme pour abaisser la température jugée trop élevée par le cerveau. Elle peut survenir quand il fait trop chaud, quand on a de la fièvre, au cours de la ménopause et en cas d'asphyxie (apnées du sommeil, insuffisance respiratoire...)

↳ Ne pas oublier que tous les antidépresseurs peuvent provoquer cet inconvénient.

12 | J'ai des petites manies avant de m'endormir

Les rituels d'endormissement sont quasi constants dans l'enfance (avoir son doudou, entendre une histoire...) et fréquents chez l'adulte. C'est juste une manière de se mettre en sécurité avant de s'abandonner aux bras de Morphée. **Il faut bien respecter ces innocentes petites manies.**



« Docteur, je ne dors pas ! » Si familier des médecins, ce cri d'alarme témoigne d'une souffrance bien réelle. Une majorité d'entre nous est confrontée à cette inquiétude qui gâche nos nuits et nos jours.

- ➔ Comment fonctionne le sommeil ?
- ➔ Tout le monde dort-il de la même façon ?
- ➔ Quelles peuvent être les conséquences d'un manque ou d'un excès de sommeil ?
- ➔ Comment retrouver un rythme de sommeil sain ?
- ➔ Quelles sont les méthodes naturelles pour réguler son sommeil ?
- ➔ En cas de pathologie sévère du sommeil : que faire ?

Des troubles légers du rythme du sommeil aux véritables pathologies (hypersomnie, apnées du sommeil...), cet ouvrage explique de manière simple et accessible les différents problèmes liés au sommeil, et propose des solutions les plus naturelles possibles pour se traiter efficacement. En annexe, un agenda du sommeil accompagne le lecteur dans la quête d'un sommeil de qualité.



Le **Docteur Patrick Lemoine** est psychiatre, docteur en neurosciences, directeur de recherche à l'Université Claude Bernard de Lyon, Professeur associé à l'université de Pékin. Il a publié de nombreux ouvrages consacrés au sommeil et à ses troubles, à la dépression, à l'anxiété et au sevrage des médicaments.



9 782848 354255

ISBN : 978-2-84835-425-5

9,50 € TTC – France

Visuel de couverture : © fotolia_samrit

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •