

Avant-propos

La vie mouvementée que nous menons aujourd'hui pousse bon nombre d'entre nous à faire peu de cas du nombre d'heures que nous accordons au sommeil, voire à n'avoir aucune hésitation à en sacrifier quelques-unes. Ce comportement peu salubre a d'ailleurs mené à l'instauration d'une Journée mondiale du Sommeil dont le but est de rappeler au monde entier que dormir est important. Ce guide a pour mission de convaincre ceux qui en douteraient encore.

En effet, nous savons aujourd'hui que le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité peuvent provoquer ou aggraver divers troubles de santé. Dans la majorité des cas, il est heureusement possible d'améliorer la qualité de notre sommeil, à condition d'acquiescer de meilleures habitudes et de nous débarrasser de celles qui nous empêchent de bien dormir.

Tels sont les principes qui ont poussé Test-Achats à publier ce livre. Si vous décidez de consacrer un moment à le lire, vous y trouverez non seulement la réponse à de nombreuses questions, mais aussi une foule de conseils pratiques pour vous aider à dormir plus et mieux.

Tout aussi important, lorsqu'un changement d'habitudes ne suffit pas et que les problèmes persistent, ce guide pratique vous explique à quel moment consulter un spécialiste et comment aider celui-ci à poser un diagnostic aussi précis que possible.

Cet ouvrage est structuré de manière à permettre au lecteur de le consulter selon ses propres besoins. Les thèmes abordés sont les suivants :

- Qu'est-ce que le sommeil et pourquoi devons-nous dormir suffisamment (chapters 1 et 2)?
- Pourquoi dormons-nous mal et quels sont les principaux troubles du sommeil (chapters 3 et 4)?
- Quelles sont les caractéristiques spécifiques du sommeil en fonction du sexe, de l'âge et des horaires de travail (chapter 5)?
- Comment créer des conditions et un environnement propices au sommeil (chapter 6)?
- Comment identifier et soigner les troubles du sommeil (chapter 7)?
- Testez vos connaissances sur le sommeil (chapter 8).

Ce guide comporte plusieurs références à une étude dont les conclusions principales ont été publiées en octobre 2004 dans le numéro 63 de Test-Santé, le magazine santé de l'Association des Consommateurs.

Il s'agit d'une enquête représentative de la population adulte belge réalisée par Test-Achats sur un échantillon de 2634 personnes.

Tous les moyens appropriés ont été utilisés dans le but d'établir de manière concrète à quel point le nombre d'heures de sommeil et la qualité de celui-ci influencent le bien-être et la qualité de vie des personnes interrogées.

L'enquête a en outre permis de recueillir des informations sur les habitudes de sommeil (durée, raisons invoquées pour expliquer un mauvais sommeil, etc.) de la population belge et sur les principales difficultés rencontrées à ce niveau. Les données de l'enquête sont présentées tout au long du livre sous la forme de tableaux ou de graphiques.

Nous espérons que la lecture de ce guide vous sera à la fois bénéfique et agréable, et que ce livre atteindra l'objectif que nous lui avons fixé, à savoir, comme son titre le prône, vous aider à *Bien dormir*. Il ne nous reste plus qu'à ajouter : faites de beaux rêves !

Sommaire

| | |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| 1. De la nécessité de dormir | 9 |
| De combien d'heures de sommeil avons-nous besoin ? | 9 |
| Et si nous ne dormons pas assez ? | 14 |
| | |
| 2. La qualité du sommeil | 21 |
| Explications scientifiques | 22 |
| Que se passe-t-il quand nous dormons ? | 27 |
| Types de sommeil au fil du développement | 34 |
| Hommes et femmes ne sont pas égaux | 36 |
| Les rêves | 37 |
| | |
| 3. Pourquoi dormons-nous mal ? | 41 |
| Les facteurs socioculturels | 41 |
| Une question d'âge et de sexe | 42 |

| | |
|---------------------------------|----|
| Coupable : le stress | 43 |
| Les causes externes..... | 45 |
| Les causes physiques | 49 |
| Les causes psychologiques | 52 |
| Dormir avec son ennemi..... | 55 |

4. Les troubles du sommeil63

| | |
|----------------------------------------------|----|
| Classification des troubles du sommeil..... | 63 |
| Troubles du sommeil les plus fréquents | 68 |

5. Sommeil pour tout le monde 103

| | |
|----------------------------------------|-----|
| Le sommeil au féminin | 103 |
| Le sommeil chez l'enfant | 111 |
| Le sommeil chez l'adolescent | 119 |
| Le sommeil chez la personne âgée | 120 |
| Travail posté = sommeil déréglé..... | 123 |

6. Optimiser le sommeil..... 131

| | |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Reconnaître le problème | 132 |
| Le journal du sommeil | 132 |
| Connaître ses besoins..... | 133 |
| La solution vous appartient..... | 133 |
| Les facteurs ambiants..... | 139 |
| Le support physique du sommeil | 142 |
| Quand faut-il rechercher une aide spécialisée ? | 147 |

| | |
|----------------------------------------------------------------------|------------|
| 7. Diagnostic et traitement des troubles du sommeil | 151 |
| Le diagnostic..... | 153 |
| Les traitements | 158 |
| | |
| 8. Idées reçues sur le sommeil | 177 |
| Testez vos connaissances | 177 |
| Nos conclusions | 189 |

1

CHAPITRE

DE LA NÉCESSITÉ DE DORMIR

Dormir est un besoin biologique qui assure le rétablissement de toutes les fonctions physiques et mentales essentielles au bon fonctionnement de notre corps. Malgré cela, nous dormons tous de moins en moins et de plus en plus mal. Notre rythme de vie effréné et nos journées surchargées nous poussent, plus souvent que de raison, à réduire le temps que nous devrions réserver à notre sommeil. Dans ces conditions, il n'est pas étonnant que plusieurs études révèlent que nous dormons aujourd'hui en moyenne une heure et demie de moins qu'il y a un siècle.

Cela dit, il n'y a pas que le nombre d'heures de sommeil qui a diminué. En effet, le style de vie actuel limite aussi de plus en plus les moments de la journée auxquels il est possible de dormir. C'est ce qui explique que le nombre de personnes souffrant de troubles du sommeil soit en augmentation. Nous sommes de plus en plus nombreux à lutter pour rester éveillés, que ce soit à l'école, à la maison, au travail ou encore sur la route, avec tous les risques que cela comporte.

De combien d'heures de sommeil avons-nous besoin ?

Le besoin de sommeil varie d'une personne à l'autre. Einstein (1879-1955) dormait jusqu'à douze heures par jour ; Goethe (1749-1832), plus de neuf.

Dans la société compétitive d'aujourd'hui, le fait de dormir plus de huit heures par jour est considéré comme une perte de temps. Beaucoup sont ceux qui vont jusqu'à penser que dormir est une perte de temps en soi. Le fait de dormir peu est, en outre, souvent considéré comme une marque de facultés supérieures. Thomas Edison (1847-1931), célèbre inventeur et fondateur de General Electric, est l'exemple type du cas extrême mis en valeur par la société d'aujourd'hui : apparemment, il ne dormait que deux heures par jour. De manière anecdotique, on pourrait dire que par ses inventions (le phonographe, le kinétoscope, l'électricité...), il est à l'origine des principales causes de la diminution du nombre d'heures de sommeil. En effet, les inventions d'Edison ont bien évolué et sont aujourd'hui des appareils qui nous incitent – pour ne pas dire nous “obligent” – à rester éveillés plus longtemps (télévision, ordinateur, etc.).

L'ENQUÊTE DE TEST-ACHATS

La Belgique, un pays endormi ? D'après une enquête réalisée par Test-Achats en 2004 sur les habitudes de sommeil et la qualité de vie, presque un Belge sur deux dort mal et 46 % de la population présente des signes de somnolence diurne.

Chez 17 % des personnes interrogées, le niveau de somnolence peut être considéré comme dangereux car il représente un risque pour la sécurité individuelle et celle d'autrui.

La même étude suggère en outre qu'un sommeil de mauvaise qualité peut être à l'origine d'autres problèmes de santé. En effet, les personnes interrogées qui se plaignaient de dormir mal avaient consulté un médecin deux fois plus souvent que les autres au cours de l'année écoulée pour des troubles qui, en apparence, n'étaient pas liés au sommeil.

Par ailleurs, 90 % des femmes et 45 % des hommes estiment qu'ils devraient dormir plus.

La majorité des répondants se disent incapables de dormir plus longtemps en raison de leur rythme de vie.

Pour plus de détails, voir www.test-achats.be.

Pourquoi avons-nous des besoins différents ?

Plusieurs facteurs influencent le temps de sommeil nécessaire pour récupérer physiquement et mentalement. En moyenne, un adulte a normalement besoin de sept à huit heures de sommeil pour retrouver toutes ses forces. Néanmoins, chez certaines personnes, la qualité du sommeil est telle qu'elle permet d'atteindre le même objectif plus rapidement, alors que chez d'autres c'est l'inverse.

C'est pourquoi il est impossible de dissocier quantité et qualité du sommeil.

Une étude menée par le psychiatre américain Ernest Hartman a permis d'établir que certaines personnes dormant normalement peu (moins de six heures) avaient un sommeil plus efficace que celles qui dormaient beaucoup (plus de neuf heures). Malgré un sommeil plus court, le temps de sommeil profond du premier groupe était le même que celui du second.

En résumé, il n'existe pas de nombre d'heures de sommeil idéal valable pour tout le monde. Si vous vous sentez en forme après cinq heures de sommeil et si vous gardez votre vitalité tout au long de la journée, c'est que vous dormez assez. Il serait donc insensé d'essayer de se rendormir dans le simple but d'atteindre le seuil des sept ou huit heures de sommeil. D'abord, il est très peu probable que vous y parveniez. Ensuite, paradoxalement, il arrive souvent qu'en dormant plus que nécessaire, on se sente plus fatigué pendant la journée.

Par ailleurs, une personne qui a besoin de dormir plus de huit heures par nuit ne se sentira pas reposée après seulement cinq ou six heures. Si ces nuits courtes se répètent, elle développera un déficit (manque) de sommeil de plus en plus important, ce qui, comme nous le verrons plus loin dans ce guide, peut avoir des conséquences sur sa santé.

En conclusion, dormir peu parce que cela vous convient est une chose. Dormir peu parce que des circonstances vous y poussent, alors que votre corps vous réclame plus de repos, c'en est une autre. Si tel est votre cas, et si vous tenez à rester en bonne santé, essayez de dormir plus!

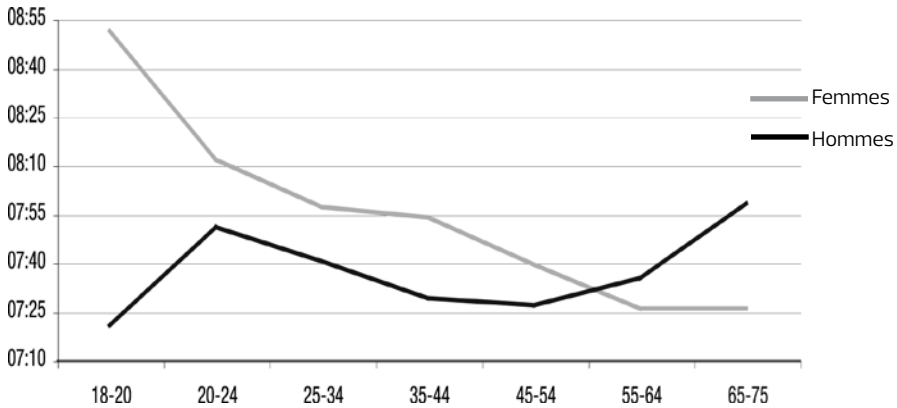
Le fait que la durée de sommeil idéale varie d'une personne à l'autre est aussi à mettre en rapport avec, d'une part, le besoin de sommeil de base de chaque individu, c'est-à-dire la quantité de sommeil dont le corps a besoin pour mener à bien ses activités et, d'autre part, avec le déficit de sommeil, c'est-à-dire le nombre total d'heures de sommeil perdues en raison du style de vie, d'une mauvaise gestion du temps, de problèmes physiques (douleurs, maladies) ou de facteurs environnementaux qui provoquent le réveil, etc.

Pour déterminer quels sont vos besoins personnels, faites le test suivant : pendant plusieurs jours sans sorties ni préoccupations majeures, ne mettez pas le réveil et dormez jusqu'à ce que vous vous réveilliez spontanément. Combien d'heures avez-vous dormi ? Si vous vous sentez reposé, vous avez trouvé votre durée de sommeil idéale. Le fait de dormir moins ou plus pourrait affecter vos activités quotidiennes. En effet, si vous dormez plus qu'il ne faut, vous risquez d'avoir des troubles de la concentration, des sautes d'humeur ou des maux de tête.

Une question d'âge

L'âge joue un rôle important. La perception du nombre d'heures de sommeil nécessaires varie pendant les premières années de vie pour se stabiliser vers la fin de l'adolescence (voir le graphique à la page suivante).

DE COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL PENSEZ-VOUS AVOIR BESOIN ?



Source : Enquête Test-Achats, 2004

À noter que les personnes âgées ne partagent pas l'idée générale préconçue selon laquelle elles auraient besoin de moins d'heures de sommeil.

Même si la recherche ne permet pas de déterminer avec précision le temps de sommeil idéal pour chaque tranche d'âge, des valeurs indicatives existent (voir tableau *Heures de sommeil à chaque âge de la vie* ci-dessous). Les besoins individuels doivent toutefois faire l'objet d'une attention particulière.

Les heures de sommeil à chaque âge de la vie

| | Âge | Nombre d'heures de sommeil * |
|----------------------|---------------|------------------------------|
| Nourrissons et bébés | 0-2 mois | 10,5-18,5 |
| | 2-12 mois | 14-15 |
| | 12-18 mois | 13-15 |
| Enfants | 18 mois-3 ans | 12-14 |
| | 3-5 ans | 11-13 |
| | 5-12 ans | 9-11 |
| Adolescents | | 8,5-9,5 |
| Adultes | | 7-9 |

* Siestes incluses

Source : US National Sleep Foundation, 2003

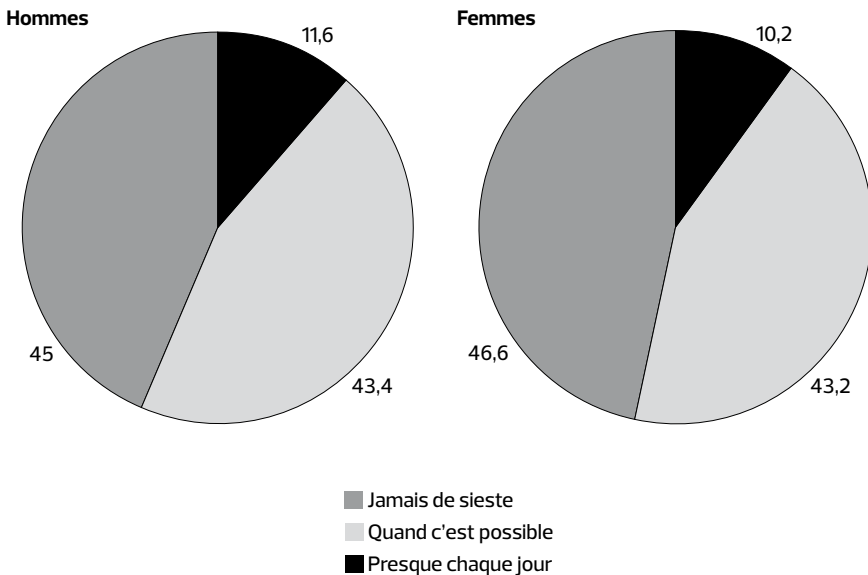
Il est possible d'évaluer ceux-ci en étudiant l'état général d'un individu après plusieurs nuits de longueurs différentes. La personne se sent-elle productive et satisfaite après avoir dormi sept heures? A-t-elle besoin de neuf heures d'un sommeil réparateur pour se sentir bien? La personne a-t-elle besoin de caféine pour être active pendant la journée? A-t-elle sommeil lorsqu'elle est au volant? La réponse à toutes ces questions permet d'établir si la personne dort réellement le nombre d'heures qui lui convient ou pas.

Bien que le besoin de sommeil reste relativement stable pendant l'âge adulte, plus le temps passe, plus il devient difficile de bien dormir. En effet, plusieurs études montrent que le nombre de petites siestes quotidiennes augmente avec l'âge. Cette tendance se confirme également dans l'enquête réalisée par Test-Achats (voir le graphique *Pourcentage de personnes qui font la sieste en Belgique*).

▲ Le saviez-vous ?

Après cinq nuits de sommeil incomplètes consécutives, trois verres d'alcool produisent le même effet sur l'organisme que six en temps normal.

POURCENTAGE DE PERSONNES QUI FONT LA SIESTE EN BELGIQUE



Source : Enquête Test-Achats, 2004