

Conseils pour mieux dormir



« En quelques décennies, la durée moyenne de notre sommeil a été réduite d'une heure par nuit. Or, dormir a une importance vitale pour notre bien-être, autant que l'air que nous respirons. Un sommeil de qualité réduit le stress, renforce le système immunitaire, soutient le dos et aide le corps à récupérer.

PRENEZ LE TEMPS DE DORMIR ! »

Message du National Institutes of Health, le plus important organisme de recherche médicale des États-Unis

Prévention des risques professionnels



QUELQUES RAPPELS

Le sommeil est constitué d'une succession de cycles composés chacun de deux phases de sommeil dit «lent» (de plus en plus profond) et d'une phase de sommeil dit «paradoxal» (associé au rêve).

En fonction des besoins individuels, une nuit de sommeil (de 6 à 9 heures) se compose en moyenne de 4 à 6 cycles de sommeil d'environ 1 h 30 chacun.

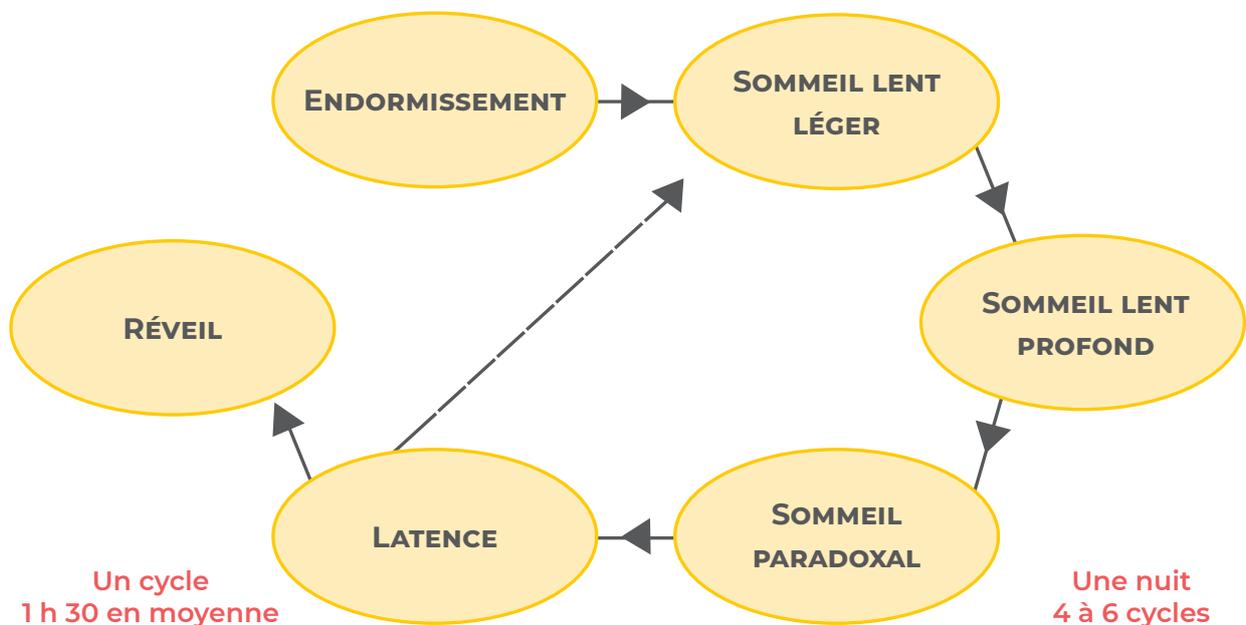
Le sommeil lent léger occupe environ 50 % du temps de sommeil total. Le sujet est assoupi, mais il est encore très sensible aux stimuli extérieurs. Dans cette phase, certains dormeurs pensent ne pas dormir.

Le sommeil lent profond est prédominant durant la première moitié de la nuit. C'est à ce moment qu'a lieu la production de l'hormone de croissance (d'où l'importance de cette phase chez l'enfant).

Le sommeil paradoxal prédomine, au contraire, dans les derniers cycles, surtout le matin.



CYCLE DU SOMMEIL



La mémorisation des phases de latence (phase de réveil entre les cycles, durant moins de 3 minutes) augmente avec l'âge et peut donner l'impression de mauvais sommeil.



POUR PASSER UNE BONNE NUIT

PENDANT LA JOURNÉE

- ▶ Adopter des horaires de sommeil réguliers pour éviter le décalage de l'horloge interne : garder le même rythme de sommeil d'un jour à l'autre, se réveiller à heure fixe, même les jours de repos avec un réveil si besoin et prendre le temps de bien se réveiller (lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet, etc).
- ▶ Une courte sieste en début d'après-midi peut être bénéfique : 15 à 20 minutes les yeux fermés, même si vous ne dormez pas. Pas de longue sieste qui peut occasionner un réveil difficile et vous empêcher de dormir le soir.
- ▶ Faire de l'exercice physique régulièrement en journée et s'assurer d'une exposition suffisante à la lumière du jour.
- ▶ Dîner léger au moins 2 heures avant le coucher : pas de repas copieux, préférer les crudités, les glucides lents (pain, pâtes, riz, légumes secs...), le poisson, les légumes, et tous les produits laitiers. Éviter les fritures et les graisses cuites.
- ▶ Éviter les excitants dans les 4 à 6 heures précédant le sommeil (thé, café, cola...).
- ▶ Éviter l'alcool et le tabac le soir : la nicotine retarde l'endormissement et rend le sommeil plus léger. L'alcool aide parfois à s'endormir mais favorise l'instabilité du sommeil et les réveils nocturnes, il aggrave également les problèmes respiratoires nocturnes.

JUSTE AVANT LE COUCHER

- ▶ Aménager son nid : éviter les bruits gênants, en portant des protections auditives si besoin, et veiller à l'obscurité de la chambre, éteindre son téléphone portable, l'ordinateur, la télévision... chambre aérée, température autour de 18-19°C, literie et vêtements de nuit confortables.
- ▶ Éviter les stimulations (jeux vidéo, ordinateurs, télévision, musique forte...). L'exercice physique après 20 h peut retarder l'endormissement. Au moins 30 minutes avant le sommeil, réserver une période de calme et de relaxation.
- ▶ Prendre une douche tiède avant de se coucher (pas de bain chaud qui augmente la température du corps).
- ▶ Boire une tisane de plantes : valériane, tilleul, verveine, camomille, fleur d'oranger, passiflore, aubépine, ou un verre de lait tiède au miel.
- ▶ Ne pas se coucher trop tôt, ne se mettre au lit que pour dormir : le lit doit être un espace exclusivement réservé au sommeil, à l'exception de l'activité sexuelle.
- ▶ Se coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, clignements des yeux), l'envie de dormir passe au bout d'une quinzaine de minutes et ne reviendra qu'au prochain cycle, 90 minutes plus tard.
- ▶ Pratiquer des exercices de détente et de relaxation : respirer de façon calme et profonde, vider son esprit de toute pensée liée au travail et au stress, techniques de visualisation mentale...



EN CAS DE RÉVEIL NOCTURNE

Après 20 minutes sans endormissement et une attente pénible, se lever et pratiquer une activité calme (lecture, musique douce, travail manuel...), de façon à rompre la recherche du sommeil et diminuer l'énervernement



ET LES SOMNIFÈRES ?

Le «mauvais dormeur» acquiert progressivement la conviction qu'il est incapable de dormir sans l'aide d'un produit, même «léger», là où le bon dormeur se couche en confiance. Pourtant les personnes s'endormant avec un somnifère n'accomplissent pas le cycle normal de sommeil. Toute alternative aux somnifères ou «thérapie non médicamenteuse» est à privilégier avant d'envisager la demande d'un somnifère (associée avec les règles d'hygiène pré-listées).

Les somnifères ou hypnotiques ne seront prescrits qu'en dernier recours dans certaines situations, uniquement sur avis médical et ce pendant 4 semaines maximum.

QUELQUES MISES EN GARDE

Ils occasionnent des effets secondaires dans la nuit (sommambulisme, confusion...) ou durant la journée (sommolence, fatigue, bouche sèche, vertiges...) et sont responsables de troubles de la mémoire et de l'attention (par exemple, leur implication dans les accidents du travail ou de la circulation est certaine).

Ils masquent les signaux naturels du sommeil et, de fait, aggravent le handicap de celui qui ne «sait plus ce qu'est d'avoir sommeil le soir».

L'augmentation de la durée du sommeil se fait au détriment de sa qualité (avec disparition du sommeil lent profond).

Les somnifères perdent très rapidement de leur efficacité même quand ils ne sont pas utilisés toutes les nuits.

Ils sont contre-indiqués en cas de suspicion d'apnées du sommeil.

EXEMPLES D'ALTERNATIVES AUX SOMNIFÈRES

- ▶ Technique de relaxation (yoga, sophrologie, exercices respiratoires, Tai-Chi, bio-feed back, thérapies cognitivo-comportementales basées sur la compréhension de son sommeil...)
- ▶ Acupuncture
- ▶ Musicothérapie
- ▶ Phytothérapie et minéraux = extraits de plantes en gélules (Valériane, Eschscholtzia, Passiflore, Mélisse, Rhodiola, etc)
- ▶ Fleurs de Bach

- ▶ Institut National de Sommeil et de la Vigilance : www.institut-sommeil-vigilance.org
- ▶ Réseau Morphée (prise en charge des troubles chroniques du sommeil) : www.reseau-morphee.org
- ▶ Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil : www.sfrms.org

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail



Document élaboré par ST-Provence
membre de Présanse Paca-Corse



Retrouvez-nous sur   