

Faites de  
beaux rêves

\*\*\*

Responsable d'édition : Ronite Tubiana  
Édition : Florian Boudinot  
Fabrication : Nelly Roushdi  
Illustrations des pages 41, 45, 46, 56, 56, 61, 63, 66, 72, 78,  
82, 89, 102, 116, 127, 135, 142, 162, 165 : Marie-Eva Cunin

Maquette intérieure et mise en pages : Antartik

© InterÉditions, 2019  
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-7296-2041-7

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

D<sup>r</sup> Clément Bacle  
& D<sup>r</sup> Frédéric Chapelle

# Faites de beaux rêves

★ ★ ★

INTERÉDITIONS

## LES AUTEURS

**Clément Bacle** est docteur en pharmacie, et cofondateur d'Oscare, une solution e-santé améliorant l'autonomie et la qualité de vie du patient.

**Frédéric Chapelle** est psychiatre à Toulouse, spécialiste des thérapies comportementales et cognitives, enseignant en faculté de médecine et psychologie.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>AVANT DE COMMENCER</b> .....	9
Insomnie & troubles du sommeil.....	12
Déterminer son chronotype.....	14
L'agenda du sommeil.....	20
<b>1 COMPRENDRE SON SOMMEIL</b> .....	25
Les différentes phases de sommeil.....	30
L'équilibre du sommeil.....	33
La mélatonine : l'hormone du sommeil.....	35
Âge et sommeil.....	37
Lumière et sommeil.....	39
Fatigue et somnolence.....	41
Les dangers de l'insomnie.....	46
Respiration et sommeil.....	48
Jambes sans repos.....	51
<b>2 VERS UN ENVIRONNEMENT PRO-SOMMEIL</b> .....	53
Une chambre sens dessus dessous.....	56
Une chambre dans le noir.....	58
Une chambre pour dormir.....	61

Éliminer la lumière bleue .....	63
Une bonne literie .....	66
Moins de bruit .....	69
Une chambre à bonne température .....	72

### **3 CHANGER SES HABITUDES LE JOUR**.....75

Le lever .....	78
Que manger le soir pour bien dormir? .....	84
Que manger au réveil? .....	86
Café, tabac, alcool, cannabis et sommeil .....	89
Sport et sommeil .....	91

### **4 CHANGER SES COMPORTEMENTS LA NUIT**.....95

À quelle heure se coucher? .....	98
Connaître sa fenêtre de sommeil .....	100
Que faire quand on se réveille la nuit? .....	106

### **5 PENSER AUTREMENT LE SOMMEIL**.....109

Comment émotions, pensées et comportements interagissent .....	112
Prendre conscience de ses pensées intrusives .....	118
Identifier ses fausses croyances sur le sommeil .....	120
Remettre en question ses croyances .....	123

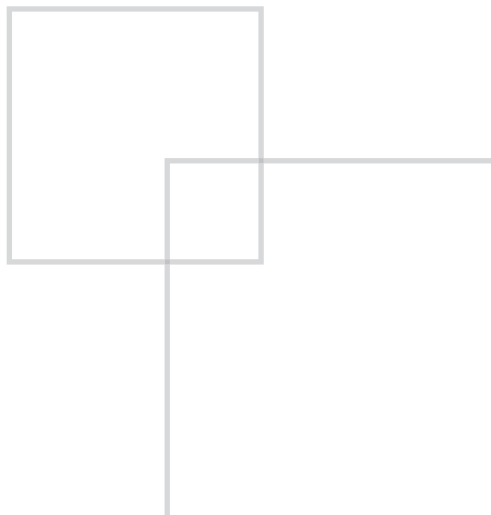
<b>6</b>	<b>GÉRER SON STRESS</b> .....	131
	<i>Catégoriser son stress</i> .....	134
	<i>Résoudre ses problèmes</i> .....	138
	<i>Se détendre pour dormir</i> .....	140
<b>7</b>	<b>SOMMEIL ET MÉDICAMENTS</b> .....	145
	<i>Se libérer des médicaments</i> .....	148
	<i>Utiliser intelligemment les plantes</i> .....	153
	<i>En dernier recours, utiliser un somnifère</i> .....	156
<b>8</b>	<b>SOMMEIL DÉCALÉ</b> .....	159
	<i>Travailler la nuit</i> .....	162
	<i>Gérer le décalage horaire</i> .....	164
	<b>ALLER PLUS LOIN : APPLICATIONS ET OBJETS CONNECTÉS</b> .....	170
	<b>CONCLUSION : FAITES DE BEAUX RÊVES !</b> .....	172
	<b>MON CALENDRIER D'ENGAGEMENTS</b> .....	174
	<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	175







AVANT  
DE COMMENCER



« Je ne peux rien dire sur mon sommeil : chaque fois que je m'apprête à l'observer, je m'endors. »

Francis Blanche

Quel dormeur êtes-vous ? Nous avons tous l'impression d'avoir la réponse à cette question. Après tout, c'est une expérience à la fois personnelle et universelle. Pourtant, même si tout le monde doit dormir, le sommeil est bien différent d'une personne à l'autre. Le sommeil est comme notre empreinte ADN, il est unique. Nous avons une idée bien précise et bien trop souvent idéalisée de ce qu'il devrait être.

Ces différences dans le sommeil permettaient à nos ancêtres de se défendre. Le soir, les couche-tôt s'endormaient, pendant que les couche-tard montaient la garde. Le matin, les rôles s'inversaient, pour ne jamais laisser le groupe sans surveillance. Chacun avait son moment d'activité et de repos. Avec l'évolution de notre civilisation, nous craignons moins les prédateurs que notre réveille-matin. Nos obligations ont changé, ainsi que nos horaires, pour le meilleur, mais aussi pour le pire...

## ***Se connaître pour mieux se soigner***

Quel dormeur suis-je ? C'est une question très personnelle qui se pose-là. Le but n'est pas de chercher à avoir le même sommeil qu'un proche, mais bien d'apprendre à connaître son propre sommeil et d'apprendre à l'accepter comme il est. Notre cerveau suit des rythmes qui se construisent à partir de nos gènes mais aussi par notre mode de vie, de la naissance à l'âge adulte. Une méconnaissance de notre sommeil nous amène parfois à adopter des modes de vie inadaptés qui perturbent notre rythme naturel.

## ***Du matin ou du soir, court ou long dormeur ?***

Nous sommes des animaux diurnes, c'est-à-dire que nous fonctionnons la journée et dormons la nuit. Cependant, il existe un grand spectre de variations dans cette affirmation. Êtes-vous plutôt tout à fait du matin, du matin, neutre, du soir ou encore, tout à fait du soir ? La science qui tente de répondre à ces questions, se nomme la chronobiologie. La chronobiologie est l'étude des rythmes biologiques de notre organisme : hormones, température corporelle, performance physique, concentration et bien sûr, sommeil. Il s'écoule de nombreuses heures entre les deux extrémités de ce spectre des heures du coucher. Il est donc important de connaître votre chronotype pour l'harmoniser le mieux possible avec votre mode

de vie. Parfois il faudra modifier légèrement votre mode de vie pour mieux l'harmoniser avec votre chronotype.

Pour vous aider à mieux comprendre votre sommeil, la première étape est de l'observer, tel qu'il est. Un outil simple existe, c'est l'agenda du sommeil. Comme un scientifique, vous allez reporter dans votre agenda certaines informations concernant votre sommeil.

L'agenda du sommeil est l'une des armes privilégiées du médecin somnologue. Il a été conçu pour vous permettre de mettre en lumière les éléments clés qui peuvent affecter votre sommeil. En notant certains paramètres de votre sommeil chaque jour, vous allez identifier les habitudes et comportements qui l'influencent négativement ou positivement. Au bout de quelques jours, vous comprendrez mieux la structure de votre sommeil ainsi que vos besoins propres. Associer le chronotype à l'agenda du sommeil vous permettra de faire le portrait-robot de votre sommeil pour adapter vos horaires de coucher et de lever naturels à vos contraintes sociales. En réalisant votre agenda, vous pourrez aussi vérifier si vous souffrez réellement d'une insomnie chronique ou bien simplement d'un trouble de sommeil passager.

## ***Ce que nous allons voir dans ce chapitre***

- L'insomnie & troubles du sommeil** p. 12
- Déterminer son chronotype** p. 14
  - Test : « Quel dormeur êtes-vous ? » (p. 16)
- L'agenda de sommeil** p. 20
  - Votre agenda du sommeil à remplir (p. 24)

# Insomnie & troubles du sommeil

Bien souvent, les personnes confondent insomnie et trouble du sommeil passager. Il est normal que le sommeil puisse être perturbé de temps en temps même si cela persiste plusieurs jours voire quelques semaines.

## **L'insomnie chronique, qu'est-ce que c'est ?**

Les scientifiques ont encore des difficultés à se mettre d'accord sur ce qu'est réellement une insomnie chronique, tant le sommeil est un élément subjectif. Un mauvais sommeil pour une personne pourra être un bon pour un autre. Les critères communément admis sont une insomnie qui dure depuis plus de 3 mois avec au moins 3 mauvaises nuits par semaine. Il est donc important de connaître les différents critères qui existent afin de ne pas débiter un traitement, par exemple, alors qu'il ne s'agit pas d'insomnie. Les sociétés savantes et les organismes internationaux tels que l'OMS (Organisation mondiale de la santé) définissent des critères pour que tout le monde parle des mêmes choses et que des traitements ne soient pas donnés de façon abusive.

L'insomnie chronique touche aujourd'hui environ 10 % de la population. Les femmes sont davantage concernées que les hommes. Dans 40 à 50 % des cas, il existe en parallèle une autre maladie.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer l'insomnie : les personnes ayant un profil anxieux, les facteurs environnementaux (le bruit, la lumière...), une composante génétique ou physiologique (âge, sexe).

## **Les critères qui définissent l'insomnie**

### **Est-ce que...**

- J'ai du mal à m'endormir
- Je me réveille fréquemment
- Je peine à me rendormir
- Je me réveille tôt
- Cela concerne au moins 3 nuits par semaine
- Cela dure depuis au moins 3 mois

Plusieurs critères existent pour définir l'insomnie, et si vous avez coché la plupart des cases du questionnaire, vous êtes sans doute concerné. Pour entrer dans les détails,

nous utilisons généralement les critères donnés par la classification américaine des pathologies psychiatriques (DSM 5). Elle inclut l'insomnie dans les troubles de l'alternance veille-sommeil. En voici les principales données :

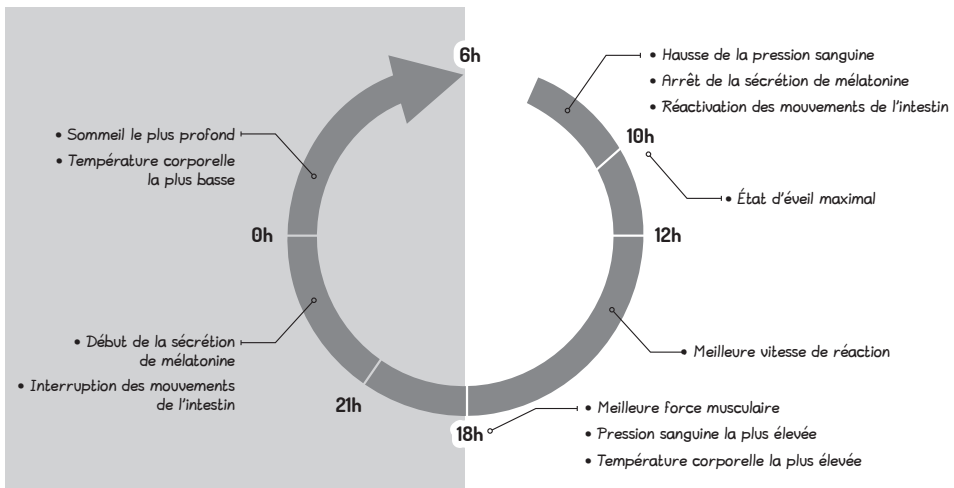
- 1 La plainte concerne surtout une insatisfaction sur la quantité ou la qualité du sommeil avec un ou plusieurs des symptômes suivants :
  - difficulté pour s'endormir ;
  - difficulté pour maintenir le sommeil avec des réveils fréquents ou des difficultés pour se rendormir après un éveil ;
  - réveil matinal précoce sans pouvoir se rendormir.
- 2 Le trouble du sommeil entraîne une détresse importante ou une altération du fonctionnement dans le domaine social, professionnel, éducatif, scolaire ou dans d'autres domaines importants.
- 3 Le trouble du sommeil est présent au moins 3 nuits par semaine.
- 4 Le trouble du sommeil dure depuis au moins 3 mois.
- 5 Le trouble du sommeil se produit en dépit de l'adéquation des conditions de sommeil.
- 6 L'insomnie n'est pas mieux expliquée ni ne survient au cours d'un autre trouble du sommeil tels que : narcolepsie, trouble lié à un problème respiratoire, trouble veille-sommeil du rythme circadien, parasomnie.
- 7 L'insomnie n'est pas liée aux effets physiologiques de la prise d'une substance (par exemple drogue ou médicament).
- 8 La coexistence d'un autre trouble mental ou d'une affection médicale n'explique pas la prédominance des plaintes sur l'insomnie.

## NOS CONSEILS

- ✓ *Devant un trouble du sommeil, il convient d'éliminer certaines causes facilement identifiables qui peuvent être réglées (par exemple, l'animal domestique qui dort avec vous et gêne votre sommeil) ou soignées (pathologies médicales, psychiatriques, prise d'un médicament qui perturbe le sommeil).*
- ✓ *Ne pas s'alarmer quand le sommeil est perturbé quelques jours et ne pas se précipiter sur une solution de facilité en prenant un médicament, le danger étant d'en devenir dépendant.*

# Déterminer son chronotype

La chronobiologie est une discipline peu connue du grand public et parfois même des professionnels de santé. C'est l'étude des rythmes biologiques de l'organisme. Un certain nombre de nos fonctions comme la température corporelle, la pression artérielle, la production d'hormones ou encore le système veille - sommeil sont soumis à un rythme circadien, c'est-à-dire un rythme de 24 heures.



## Le chronotype, qu'est-ce que c'est ?

Le chronotype est l'expression de votre rythme circadien. C'est grâce à lui que l'on peut identifier des couche-tôt et des couche-tard. Il va être variable selon vos gènes, votre âge et votre environnement.

Certains paramètres de votre chronotype peuvent être observés par des mesures spécifiques. Il est possible, par exemple, d'utiliser un appareil appelé actimètre pour enregistrer et évaluer la quantité de vos mouvements sur 24 heures et déterminer ainsi les alternances repos/activités. Cet appareil contient un accéléromètre qui enregistre le nombre et l'intensité des mouvements. Quand vous dormez, vos muscles sont relâchés et l'appareil enregistre donc cette modification. L'agenda du sommeil, quant à lui, va permettre de déterminer vos cycles veille/sommeil.

De nombreux questionnaires existent aussi pour déterminer votre rythme veille-sommeil.