

Patrick Lesage

# 2H CHRONO

*pour*

**MIEUX DORMIR**

*(et gagner en énergie)*

DUNOD

Couverture et maquette intérieure : © Hung Ho Thanh

Infographies : © Yves Tremblay

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2018

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN : 978-2-10-077694-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## « Avant-propos »

« **B**onne nuit » ces deux mots, ce vœu, ce souhait... chacun d'entre nous les émet ou les entend chaque soir. Cette espérance – sans doute universelle – exprime plus ou moins consciemment ce que nous attendons de cette perte de conscience, de ce moment d'abandon aux bras de Morphée.

Consciemment, nous savons que les nuits insuffisamment récupératrices impactent la santé physique et mentale de ceux qui les subissent. Ce constat s'applique d'ailleurs au propre comme au figuré car il concerne aussi bien ceux qui en sont directement les acteurs que ceux qui en sont les témoins collatéraux (par exemple le conjoint).

La vie, la nuit... ne sont pas toujours conformes à nos souhaits, à nos attentes, à nos croyances. Bien sûr il y a les pathologies qui perturbent la qualité et la quantité du sommeil. Cela nécessite alors des prises en charge par des médecins spécialistes du sommeil, des somnologues dûment formés. Ce n'est donc pas sur ce terrain que nous irons.

« 100 % des gagnants ont tenté leur chance »

**C**ependant dans bon nombre de cas, un sommeil récupérateur suivi d'une journée sans somnolence excessive peuvent être facilement recouverts. Une qualité de vie peut alors être retrouvée... sans recours à la médecine allopathique.

En effet, la simple mise en place de règles de vie, mais aussi de réflexes et de pratiques suffit pour obtenir ces résultats qui de surcroît ont des effets durables. Pour y arriver il faut (juste) passer de l'attitude (je suis en accord avec ce qui est dit, écrit...) au comportement

(je mets en œuvre les recommandations proposées, les suggestions faites...).

Plus facile à dire qu'à faire diront certains mais comme le dit la publicité pour les jeux de hasard «100 % des gagnants ont tenté leur chance».

Dans cet ouvrage il est fait référence à du vécu, celui de l'auteur ou celui des personnes rencontrées au cours des actions en entreprise ou lors des échanges en vis-à-vis lors de consultations en cabinet.

**P**our aller sur le chemin d'un sommeil récupérateur il faut juste oser tenter l'expérience proposée par un autre regard, une autre vision des choses. Il est certain que le défi à relever n'est pas mince car d'aucuns considèrent encore que dormir est du temps perdu. D'autres ne savent pas (ou ne savaient pas avant l'attribution du prix Nobel de médecine en 2017) que c'est notre horloge biologique qui nous pilote. Nous devons donc éviter de la chambouler car si nous la bousculons les conséquences à court, moyen et pire à long terme peuvent s'installer.

Le blues du dimanche

soir peut être aboli

D'autres sous-estiment – malgré les alertes régulièrement relayées par les médias – que la (mauvaise) utilisation des écrans (tablettes, smartphones, ordinateurs) le soir peut être à l'origine de difficultés d'endormissement. Mais cette difficulté pour s'endormir peut aussi trouver sa source dans le fait de pratiquer trop tardivement une activité sportive ou prendre un bain chaud juste avant d'aller se coucher. Décider d'aller se coucher uniquement parce que le programme TV est inintéressant ou le film terminé peut aussi être à l'origine d'une insomnie d'endormissement. Nous verrons aussi que le blues du dimanche soir n'a pas pour origine le fait de travailler le lendemain !

**N**ous irons à l'encontre d'idées reçues telles que « il faut se coucher avant minuit parce que cela compte double » ou encore que « l'envie de dormir en début d'après-midi est due à notre déjeuner ».

Gérer

ses émotions

On verra aussi que la nuit se prépare le jour et qu'une bonne gestion des émotions est aussi un des leviers accessibles à tous pour mieux dormir. Apprendre à ne pas se laisser emporter par ses idées, actionner les moyens qui permettent de libérer les tensions accumulées au fil de la journée, aborder positivement la soirée... engendre un mieux-être favorable à une nuitée bénéfique.

**P**roposé par un Breton, ce livre est en quelque sorte un phare qui d'une part, permet d'éviter les écueils qui peuvent nous faire échouer sur la route du sommeil réparateur, et d'autre part, nous donne le cap à suivre pour arriver à bon port.

The background features a light beige gradient with several circles of varying sizes scattered across it. Each circle is composed of multiple triangular segments in shades of teal, orange, lime green, and dark grey. A large white rounded rectangle is positioned on the right side of the page, containing the word 'Semmaine' written vertically in a teal, cursive font.

# *Semmaine*

<i>Avant propos</i> .....	III
<i>Remerciements</i> .....	9
<b>1</b> Le sommeil : une perte de conscience salutaire.....	11
<b>2</b> Il n'y a pas de modèle !.....	18
<b>3</b> Les trains se suivent mais ne se ressemblent pas.....	24
<b>4</b> Les 24 heures du cycle circadien.....	30
<b>5</b> Des donneurs de temps pour recaler notre horloge.....	36
<b>6</b> Un éclairage sur la lumière.....	42
<b>7</b> Le sommeil, une préoccupation pour l'entreprise.....	48
<b>8</b> Le blues du dimanche soir.....	58
<b>9</b> Un SAS qui ferme.....	64
<b>10</b> Parasomnies et dyssomnies, une compagnie encombrante.....	72
<b>11</b> De la mesure vient la lumière.....	80
<b>12</b> Se restaurer pour se restaurer.....	88
<b>13</b> L'écologie du sommeil.....	96
<b>14</b> Petits actes, grands effets.....	103
<b>15</b> La nuit se prépare le jour.....	110
<b>16</b> Mieux dormir au naturel.....	118
<b>17</b> Rêver, un songe pas si vague.....	124
<b>18</b> Faire la sieste c'est déjà faire quelque chose !.....	133
<i>Permis de dormir</i> .....	145
<i>Ça bouge dans le sommeil... mais où aller?</i> .....	151
<i>Bibliographie</i> .....	155





# Remerciements

Avec la sortie de cet ouvrage je voudrais remercier trois groupes de personnes.

Le premier associe le **professeur Damien Leger** (Président de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil, responsable du Centre du sommeil et de la vigilance, Centre de référence national des hypersomnies à l'Hôpital Hôtel-Dieu de Paris) au **docteur Marie-Françoise Vecchierini**, (neuro-psychiatre, maître de conférences des universités, praticien hospitalier honoraire et attachée au centre du sommeil de l'Hôtel Dieu de Paris) qui m'ont encouragé dans ma quête de connaissances sur le sommeil et la vigilance.

Le second est formé de toutes les personnes que j'ai rencontrées jusqu'à présent (et que je verrai dans le futur) lors de mes conférences, ateliers et journées de formation. Leur écoute, leurs questionnements et participations donnent à ces moments de partage de belles connotations.

Le troisième ensemble regroupe la « team Dunod ». De **Chloé** – qui a été mon premier contact – à **Yves** – qui a mis ses compétences de graphiste au service de l'illustration – en passant par les deux éditrices que sont **Julie et Sara**, il m'a été très agréable de co-construire ce livre avec cette belle équipe.

Recevez tous ma gratitude.

Patrick Lesage





# LE SOMMEIL :

## *une perte de conscience salutaire*



Certains considèrent que le temps de sommeil est un temps perdu. Or notre santé mentale et physique, notre vigilance, nos performances cognitives et physiques sont impactées par cette perte de conscience qui est alors salutaire.

### *Exemple*

Il y a quelques semaines, Kevin, a voulu tester le « Miracle morning » ce mode de vie qui fait promesse d'être mieux affectivement, physiquement et intellectuellement si on se lève tôt. Mais le miracle n'a pas eu lieu et Kevin a rapidement repris son mode de vie antérieur avec des horaires qui lui correspondent c'est-à-dire ceux qui lui permettent d'atteindre l'équilibre physique et mental qui lui sont bénéfiques. Kevin ignorait que le sommeil est une affaire personnelle et que c'est une ineptie de vouloir faire se lever tôt un couche-tard. Or Kevin comme bon nombre d'adolescents de son âge est un lève... tard. Il ne savait pas que c'est une hérésie que d'amputer le sommeil lorsqu'il n'est pas biologiquement terminé.

Que l'on soit couche-tôt ou couche-tard, court ou long dormeur l'important est d'avoir au réveil la sensation d'un sommeil récupérateur et en journée un bon niveau de vigilance.

Les humains sont des êtres diurnes donc « programmés » pour être « consciemment actifs » le jour et au repos la nuit. Oui, consciemment actifs le jour car la nuit notre organisme est « à l'insu de notre plein gré », très sollicité et « travaille » beaucoup. Il dépense de l'énergie pour réparer notre physique et notre mental, pour trier et stocker nos connaissances...

C'est notre horloge biologique qui nous donne ce tempo. Nous devons donc la respecter si l'on souhaite que notre sommeil, cette perte de conscience (réversible) nocturne, soit salubre.

Un enfant qui ne bénéficie pas de conditions de nuit épanouissantes peut ne pas grandir. Si des disputes familiales, un logement exigu, des absences fréquentes des parents... représentent le quotidien d'un enfant, ce dernier peut avoir

Indispensable

à la croissance

des retards de croissance. Ce nanisme psychosocial est alors dû aux conditions de vie dégradées, à l'insécurité permanente... Le sommeil lent profond n'est plus de qualité et l'hormone de croissance – qui normalement est sécrétée dans cette phase du sommeil – est alors déficitaire et peut entraîner un retard dans le développement corporel mais aussi intellectuel.

Le sommeil de qualité est important pour assurer un bon « nettoyage du cerveau ».

Les protéines qu'il faut évacuer quotidiennement de la sphère cérébrale (quelques grammes par jour) le sont principalement lors des phases de sommeil via le système glymphatique. Mais si les gliales ne peuvent pas assurer correctement leur mission, les protéines non évacuées peuvent alors former des plaques amyloïdes.



Les adolescents qui ne dorment pas suffisamment ont un volume de matière grise réduit par rapport à ceux qui ont leur quota de sommeil.



On retrouve ces amas dans la maladie d'Alzheimer, d'où les interrogations sur les liens potentiels entre troubles du sommeil et maladies neurodégénératives.

Par ailleurs les liens entre la baisse des défenses immunitaires et le manque de sommeil sont avérés. Par exemple les personnes en dette de sommeil sont plus sujettes à la grippe alors que celles qui ont des temps de sommeil suffisants sont moins souvent traitées par antibiotiques, antiviraux, antifongiques, antiparasitaires.

« Ma jeunesse a été compliquée. Lorsque je vivais avec mes parents, mes heures de coucher n'étaient jamais les mêmes, mes nuits rarement complètes, ni calmes... Parallèlement mon carnet de santé montrait un retard de croissance. Pour me soustraire au milieu violent auquel j'étais exposé, la Justice m'a placé dans une famille d'accueil. Quelques mois après j'ai repris une croissance normale. »

Quant à la baisse de vigilance, due à la restriction de sommeil, elle peut être fatale. Les études menées par l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA) et le Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, Université Paris Descartes montrent que les « erreurs de conduite » (sur des simulateurs motos/auto) sont légions.

Réveil

des entreprises

La prise de conscience au regard des risques encourus est flagrante et les demandes qui nous parviennent pour faire des conférences, conduire des ateliers ou assurer des journées de formation en entreprise sont exponentielles.

Les cycles circadiens sont les cycles biochimiques, physiologiques et comportementaux qui oscillent selon une périodicité d'environ 24 heures. Ils s'articulent autour d'une horloge biologique principale qui elle-même impacte des horloges périphériques. Si on observe le système cardiovasculaire on constate que