

Les troubles et maladies du sommeil

Si les bienfaits du sommeil sont aujourd'hui bien compris, la répercussion d'un manque de sommeil sur l'organisme se dévoile progressivement à notre connaissance. Outre qu'il se révèle parfois difficile à vivre, avec des troubles comme l'insomnie, le syndrome d'apnées du sommeil, certaines maladies telle la narcolepsie, perturbent son rôle de récupération. Cette période peut aussi se montrer particulièrement agitée avec des manifestations comme les terreurs nocturnes ou le somnambulisme qui font partie des "parasomnies". Quoi qu'il en soit, **maintenir une bonne qualité de sommeil représente pour certains un réel défi au regard de nos rythmes sociaux**. C'est particulièrement vrai pour les personnes qui travaillent en horaires décalés ou dont la fonction implique des voyages avec un jetlag répété.

Ce dossier permet de comprendre les différents problèmes pouvant affecter le sommeil et leurs conséquences. Il donne aussi des conseils pour faire face aux insomnies et aux horaires décalés.

Manque de sommeil : les conséquences sur l'organisme

Le sommeil joue un rôle important dans le maintien de notre capital santé. A l'inverse, un manque de sommeil va bien entendu impacter l'organisme. L'expérience d'une nuit blanche le démontre aisément. Cette insuffisance de repos aura un retentissement physiologique, physique et intellectuel.

Les conséquences d'un sommeil insuffisant sur le court terme :

- Problèmes de concentration et de mémoire
- Fatigue
- Irritabilité
- Fragilité émotionnelle
- Risque d'infection augmenté
- Augmentation de l'appétit
- Risque d'accident

Les conséquences d'un sommeil insuffisant sur le long terme :

- Retentissement scolaire et professionnel, voire social
- Diminution des défenses immunitaires
- Risque d'obésité
- Risque de diabète
- Risque de maladies cardiovasculaires
- Risque de certains cancers
- Risque de dépression

Quels sont les différents troubles et pathologies du sommeil ?

Si l'insomnie reste la pathologie la plus répandue, avec un français sur cinq qui s'en plaint, **différents troubles peuvent nuire à une bonne nuit de récupération. Lorsqu'un trouble persiste alors que l'on a adopté une bonne hygiène de sommeil, il faut en parler à son médecin.** Il peut s'agir d'un trouble du sommeil pathologique : un syndrome d'apnée du sommeil, un syndrome des jambes sans repos ou plus rarement d'une narcolepsie. Votre médecin pourra vous proposer de faire un bilan en centre du sommeil.

L'insomnie conjoncturelle

Des difficultés d'endormissement ou des perturbations en seconde partie de nuit, peuvent être le signe d'une insomnie passagère due à une hygiène de vie non adaptée ou un évènement stressant par exemple. La cause de cette insomnie conjoncturelle disparue, la qualité du sommeil revient progressivement. Par contre, l'insomnie qui s'installe et devient chronique, et réclame une prise en charge.

Le syndrome d'apnées du sommeil

Ce trouble affecterait entre 5 et 15 % de la population adulte, selon l'âge.

Pendant le sommeil, la personne souffrant de ce syndrome (forme obstructive) subit un rétrécissement de son pharynx lié en partie à un relâchement musculaire. Cela entraîne une circulation de l'air plus difficile et un ronflement à cause des vibrations de l'air. Si les voies aériennes se ferment complètement, la personne arrête temporairement de respirer : elle fait une apnée obstructive.

Un tel événement peut durer 10 secondes ou plus. Il peut être fréquent et se produire jusqu'à plusieurs centaines de fois par nuit. **Le sommeil est perturbé sans que le dormeur en ait forcément conscience** (éveils brefs après chaque apnée). Cela a pour conséquences immédiates une désorganisation du sommeil, avec somnolence diurne, des troubles de l'attention et de l'humeur pendant la journée. **A long terme ce syndrome favorise les maladies cardiovasculaires.** Des traitements spécifiques existent visant à supprimer ces épisodes d'apnée.

Le syndrome des jambes sans repos

C'est une maladie assez fréquente : 8 % des Français en souffrent au moins 1 fois par an. Il s'agit d'un trouble neurologique qui se manifeste par des sensations désagréables au niveau des jambes. Cette maladie, souvent décrite sous le terme d'« impatiences », est favorisée par l'immobilité, calmée par la marche ou le mouvement, et survient surtout en soirée et en début de nuit. **Ce syndrome peut provoquer une insomnie** en rendant l'endormissement difficile ou en interrompant le sommeil.

Il est d'autant plus important de consulter qu'il **existe des traitements efficaces.**

La narcolepsie et l'hypersomnie idiopathique

La personne souffrant de narcolepsie présente des épisodes brusques et passagers de somnolence durant la journée.

La narcolepsie est une maladie rare le plus souvent associée à d'autres troubles tels que la cataplexie (faiblesse musculaire brutale suite à une émotion), des hallucinations visuelles ou auditives en phase d'endormissement ou encore une paralysie du sommeil (sensation de paralysie des muscles lors de la phase d'endormissement ou de réveil).

L'hypersomnie idiopathique est une maladie neurologique caractérisée par une somnolence excessive durant la journée.

Il existe des médicaments visant à diminuer la fréquence de survenue de ces épisodes de somnolence diurne et à restaurer une certaine qualité de vie.

Des tests spécifiques sont proposés en **centre du sommeil** pour faire le diagnostic de ces pathologies du sommeil : la polysomnographie (PSG), le Test Itératif de Latence d'Endormissement (TILE) et/ou le Test de Maintien d'Éveil (TME).

Personnes à contacter en cas d'interrogations : médecins du sommeil, somnologues, sophrologues ou hypnothérapeutes spécialisés dans le domaine du sommeil. S'adresser à un centre du sommeil si nécessaire.

Conseils face à l'insomnie chronique

On parle d'insomnie chronique dès lors qu'une personne rencontre des problèmes d'endormissement, de maintien du sommeil ou d'éveil précoce, ceci 2 à 3 fois minimum au cours d'une semaine et depuis au moins un mois, avec des répercussions sur la qualité de la vie diurne, comme la fatigue, des troubles de la vigilance, etc.

La bonne solution devant une insomnie chronique est d'en chercher la ou les causes (mauvaise hygiène de vie, hyperactivité, hyper vigilance, surmenage, anxiété, etc.) et de tenter d'y remédier sans avoir à recourir, même occasionnellement, aux somnifères. **Le plus souvent, des règles simples d'hygiène de vie permettent de retrouver le sommeil.** Dans le cas contraire, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin : il peut s'agir d'un trouble du sommeil pathologique.

Quelques règles simples pour lutter contre l'insomnie :

- **Favoriser les activités relaxantes le soir** : lecture, tisane, relaxation, bain tiède (au moins 2 heures avant le coucher).
- Trouver son propre rythme de sommeil et le respecter (se coucher et mettre son réveil à des horaires réguliers).
- **Dormir dans un environnement calme et apaisant** : la température de la chambre ne doit pas dépasser 19/20°C, pièce aérée chaque jour, dans l'obscurité, au calme, bonne literie, appareils électroniques à distance.
- Se coucher dès les premiers signes de sommeil (bâillements, yeux qui piquent, paupières lourdes, etc.).
- Se lever quand vous vous réveillez, ne pas trainer au lit.
- **Éviter les excitants le soir** : café, thé, vitamine C, cola, cigarette, etc.
- Arrêter le sport ainsi que toute activité très stimulante au moins 1 h avant le coucher.
- **Éviter les écrans environ 1 heure avant l'endormissement** (téléphone, ordinateur, télévision).
- Éviter les repas trop copieux et l'alcool au dîner.
- Éviter de manger, de regarder la TV ou de travailler au lit.

Attention aux somnifères

En France, entre 13 et 20 % des adultes utilisent occasionnellement des somnifères, et 10 % en font un usage régulier. La prise d'un hypnotique sur une durée de quelques jours ne présente pas d'inconvénients majeurs. En revanche, **prendre régulièrement « quelque chose pour dormir » pendant des mois ou des années n'est jamais la bonne solution et peut avoir de graves conséquences.**

Beaucoup de médicaments utilisés pour dormir n'ont pas démontré leur efficacité et présentent des effets secondaires potentiellement dangereux : perturbation de la vigilance au réveil alors même que l'on ne se sent pas somnolent, ralentissement des réflexes, perturbations de la concentration, troubles de la mémoire, dépendance, etc. **Attention en particulier aux risques d'accident liés à la baisse de vigilance dans certaines conditions de travail ou au volant de son véhicule.** Il faut être particulièrement vigilant aux personnes âgées qui, de nuit comme de jour, présentent un risque de chute accru après une prise de somnifère avec potentiellement un danger de fracture augmenté à cet âge.

Les parasomnies les plus fréquentes

La vie nocturne, bien au chaud sous la couette, peut apporter son lot de phénomènes inattendus. **On regroupe certains de ces troubles du sommeil sous le nom de parasomnies.** Elles désignent des comportements non conscients comme se lever, marcher, ou d'ordre verbale (parler, chanter), ou encore d'ordre sensoriel (entendre, sentir), qui surviennent à l'endormissement, au réveil ou en plein sommeil. Bénins le plus souvent, ils n'en restent pas moins parfois perturbants.

Les terreurs nocturnes

Chez les enfants il existe les terreurs nocturnes qui se différencient du cauchemar. **Elle survient surtout chez les garçons entre 3 et 6 ans. Ce sont des accès brefs de panique survenant en sommeil profond, au début de la nuit.** L'enfant ne se réveille pas et il n'a pas souvenir de cet événement au réveil. Les terreurs nocturnes peuvent être dues à du stress, à une fatigue importante ou si les habitudes de sommeil changent. Si cela se reproduit très fréquemment, n'hésitez pas en à parler avec votre médecin.

Le somnambulisme

Lors du sommeil profond, **certaines personnes vont effectuer certaines actions aussi variées que marcher, parler, s'asseoir, nettoyer des objets... sans en avoir conscience.** Ces personnes ont les yeux ouverts. En général elles ne se souviennent de rien à leur réveil. La cause du somnambulisme reste à découvrir. L'hygiène de vie, le stress, la privation de sommeil, des facteurs génétiques pourraient être des explications avec certainement une combinaison de ces facteurs entre eux.

Les mesures principales à prendre dans ce cas concerne la protection (fermer les portes, les fenêtres, cacher les objets dangereux) **ainsi qu'avoir une bonne hygiène de vie** (éviter le manque de sommeil). Si les crises de somnambulisme sont trop fréquentes, il ne faut pas hésiter à consulter.

Le bruxisme

La personne présente des **contractions répétées des maxillaires produisant un bruit de grincement** qui peut déranger l'entourage, avec potentiellement une **usure anormale des dents**. Il est conseillé de consulter un dentiste si le phénomène se produit régulièrement. Le bruxisme est souvent relié à des périodes de stress.

L'énurésie

L'énurésie concerne spécifiquement l'enfance où le sommeil est parfois trop profond pour autoriser le réveil.

Horaires décalés ou de nuit : impacts sur le sommeil

Les travailleurs de nuit le savent bien, même en dormant correctement le jour, il existe des effets à ne pas dormir la nuit surtout quand le rythme n'est pas régulier. Vous trouverez ci-après plusieurs informations utiles pour mieux comprendre ce qui se joue ainsi que des conseils.

Notre horloge interne peut s'adapter au décalage de nos horaires mais cela lui prend du temps (1 jour par heure de décalage). En effet le sommeil est normalement programmé pour un moment donné dans les 24 heures d'une journée qui correspond en règle générale à la nuit. Mais nous savons que c'est rarement possible. Il existe alors une désynchronisation entre nos rythmes biologiques et celui que nous nous imposons. Des troubles du sommeil s'installent rapidement et ils sont associés à des effets directs sur notre corps : somnolence, anomalies de la température (frissons ou bouffées de chaleur), troubles digestifs et/ou sensation de malaise.

À long terme, tout un cortège de maladies peut apparaître. Il a été montré que l'insomnie, une dette de sommeil (en moyenne une nuit perdue par semaine, soit 4 à 5 nuits par mois), un risque d'accident lié à la somnolence, une obésité, des troubles cardiovasculaires et le cancer du sein, sont plus fréquents chez les travailleurs postés.

Voici un exemple simple des conséquences du travail de nuit : nous savons que lorsque l'on mange la nuit notre corps métabolise les aliments moins vite que le jour donc avec la même quantité de nourriture consommée la prise de poids est plus importante la nuit. Pour toutes ces raisons, **depuis la loi sur le travail de nuit de 2002, une surveillance médicale renforcée est effectuée par la médecine du travail chez les travailleurs de nuit.*** S'il ne vous a pas été proposé de rencontrer votre médecin du travail vous pouvez légitimement demander à le voir pour en discuter et lui demander conseil. Un « agenda du sommeil » bien rempli peut faciliter la consultation. Il s'agit de remplir l'heure de votre coucher, l'heure où vous estimez vous êtes endormi, la durée de votre sommeil, votre ou vos heures de réveil, votre heure de lever, les siestes éventuelles, les moments de somnolence dans la journée. Il est bien de le remplir sur au moins 2 semaines avec des jours de travail (au moins 7) et des jours de repos (au moins 2). Pour les travailleurs en 3/8, il est conseillé de remplir l'agenda pour les trois périodes différentes.

*La Loi Travail du 8 août 2016 modifie certains critères

Conseils pour les travailleurs de nuit :

- Souvent en rentrant le matin le sommeil est court, 5 à 6 heures, alors qu'il faudrait dormir au moins 7 heures dans la journée. Il ne faut donc pas hésiter à compléter ce premier temps de sommeil par une sieste de 30mn à 1h30 (soit un cycle de sommeil maximum).
- Il faut **essayer de reproduire au maximum les conditions d'un sommeil de nuit** : faire le noir dans la chambre, éviter le bruit, ne pas prévoir de rendez-vous pendant la période de repos.
- Pensez à prendre une douche fraîche avant de vous coucher. Cela permet de baisser la température du corps et favorise l'endormissement.
- Avant et au début du travail il faut s'exposer à la lumière. En revanche en fin de nuit ou sur le retour chez soi il faut éviter la lumière vive au maximum.
- **Avoir un exercice physique régulier** à des moments fixes (par exemple, après ma sieste)
- **Avant de partir au travail il faut un repas riche en protéines et suffisamment consistant alors qu'avant de se coucher nous préconiserons un repas léger.**

Le « jet lag » et les astuces pour le minimiser

Le « jet lag » ou « syndrome du décalage horaire » en français est une condition physiologique qui concerne les voyageurs qui franchissent plusieurs fuseaux horaires rapidement, généralement en avion. Plus le nombre de fuseaux traversés est important plus les effets sont sévères. Les vols vers l'Est sont moins bien supportés que ceux vers l'Ouest. Certains conseils peuvent vous aider à lutter contre ce phénomène. Pour les voyageurs empruntant l'avion fréquemment sur une longue distance, une prise de mélatonine peut être proposée par un médecin. En effet, cette hormone serait en partie responsable de ces troubles. Elle est sécrétée uniquement la nuit. En cas de décalage brutal, son rythme de sécrétion est décalé et met quelques jours à se synchroniser de nouveau.

Conseils :

- **Se mettre à l'heure d'arrivée** dès son entrée dans l'avion
- **Bien s'hydrater** et éviter la consommation d'alcool
- La prise de somnifères pour s'endormir plus facilement ou de stimulants pour éviter la somnolence ne doit se faire que sur avis d'un médecin et est à éviter autant que possible
- Lors d'un voyage vers l'ouest, vous allez retarder votre horaire de coucher puis de lever car vous êtes dans le sens où le soleil se couche. Il faut donc, dès la descente d'avion, favoriser l'exposition à la lumière du jour l'après-midi. Au contraire il faut éviter la lumière forte du matin, mettre des lunettes de soleil si vous sortez. L'activité physique en fin de journée ou une douche chaude vous permettront de résister plus facilement au sommeil.
- Lors d'un voyage vers l'est, vous devez avancer votre horaire de coucher et de lever car vous êtes dans le sens où le soleil se lève. Il faut donc faire l'inverse d'un voyage vers l'Ouest : s'exposer à la lumière du jour et faire de l'exercice physique le matin. L'après-midi le port de lunettes de soleil est conseillé. Prendre une douche fraîche le

soir vous permettra de mieux vous endormir.

- **Faire si possible des séjours longs** en cas de jet lag important pour laisser le temps au corps de s'adapter.

Références / Sources

- Institut national du sommeil et de la vigilance
- Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm)
- Guide « Bien dormir, mieux vivre, Le sommeil, c'est la santé ! », Inpes Santé
- Société Française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS)
- Le réseau Morphée
- Ministère de l'Emploi et de la Solidarité, Direction des relations du travail. Circulaire DRT no 2002-09 du 5 mai 2002 relative au travail de nuit
- Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS). Travail de nuit et travail posté. Réglementation
- Service-Public.fr. Travail de nuit.

Rédaction

- Auteurs : ALLAIS Claire (Dr - Médecin généraliste) ; RAMONNET Christine (Sophrologue)
- Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française
- Date : 23-07-2021

PROTÉGÉ PAR LES SIENS



BPCe Mutuelle

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité immatriculée sous le n° SIREN 776 466 963
7, rue Léon Patoux – CS 51032 – 51686 Reims Cedex 2 – Tél. : 03 26 77 66 00 – Fax: 03 26 77 66 19 – www.bpcemutuelle.fr

