

TROUBLES DU SOMMEIL

Le sommeil est un besoin physiologique et fondamental qui occupe 1/3 de l'existence de l'être humain. Fonction physiologique, vitale, rythmique, adaptative, le sommeil est indispensable à la vie tant au plan physique que psychique. Le sommeil, en effet, contient et permet le rêve, fonction essentielle de la vie psychique.

Organisation phasique

Chez l'adulte le sommeil est organisé en cycles avec alternance de phases de sommeil lent, de profondeur croissante (stade I, II, III et IV) et de phases de sommeil paradoxal (REM: rapid eyes movements ou mouvements oculaires rapides). Une nuit de sommeil comporte 4 à 5 cycles, chacun d'une durée d'environ 90 minutes.

La durée totale respective de ces différents stades est en moyenne;

- stade 1 et 2 :50% de la nuit
- stade III et IV: 25 % de la nuit
- sommeil paradoxal; 25 % de la nuit

Au cours de la nuit la durée de ces différents stades varie dans les cycles; le sommeil lent profond prédomine en début de nuit, le sommeil paradoxal en fin de nuit. Cette configuration évolue également avec l'âge. Chez la personne âgée on décrit:

- une augmentation de la durée des stades I et II (Stade I :- Endormissement - Mouvements oculaires lents
Stade II - Sommeil léger)
- une diminution de la durée des stades III et IV (Stade III- Sommeil profond
Stade IV - Sommeil très profond)
- une stabilité de la durée du sommeil paradoxal (Stade V ou Sommeil Paradoxal ou Sommeil REM
mouvements oculaires rapides)
- une augmentation de la fréquence des éveils nocturnes
- Sommeil profond au cours duquel surviennent les rêves
- Atonie musculaire et mouvements oculaires rapides

Les troubles du sommeil sont classés selon leur forme, leur durée ou leurs causes.

1-les dysomnies : perturbations de la qualité, de la quantité ou des horaires du sommeil : insomnies, hypersomnies, troubles circadiens. L'origine intrinsèque (cause interne à l'organisme) ou extrinsèque (cause extérieure) est considérée pour la classification.

2- les parasomnies : phénomènes anormaux qui surviennent au cours du sommeil:
sommambulisme, cauchemars, terreurs nocturnes...

LES INSOMNIES

L'insomnie est une plainte subjective qui désigne à la fois une durée insuffisante du sommeil et un sommeil non réparateur. Elle se caractérise, selon les cas, par des difficultés d'endormissement, des éveils au cours de la nuit, un réveil matinal précoce ou encore une impression d'absence totale de sommeil. Les causes en sont multiples.

La prévalence apparaît importante:

- 10 à 15 % dans la population générale
- l'insomnie occasionnelle est la plus fréquente
- accroissement de l'incidence avec l'âge : trouble deux fois plus fréquent chez les femmes que chez les hommes après 40 ans
- des troubles émotionnels existent dans 1/3 des cas, et 7 % des ordonnances comportent un hypnotique

Les insomnies occasionnelles (quelques nuits) ou à court terme (quelques semaines) surviennent chez des sujets dont le sommeil est habituellement satisfaisant. Leur caractère réactionnel est souvent manifeste. Ce sont les insomnies les plus fréquentes 30 à 40 % de la population générale.

Les insomnies matinales sont souvent liées à des états dépressifs ou pseudo-dépressif. Les dépressions s'accompagnent, dans 80 à 90 % des cas, d'insomnie. Toutes les formes d'insomnies peuvent être observées ; mais l'insomnie dépressive, en particulier dans la mélancolie, est cliniquement une insomnie matinale : réveil précoce (3 à 4 heures du matin) avec, dès le réveil, recrudescence des symptômes dépressifs (tristesse, ruminations, angoisse, fatigue, idéations suicidaires...).

Les insomnies d'endormissement sont liées à de l'anxiété. Les troubles anxieux et névrotiques sont souvent à l'origine d'une insomnie d'endormissement chronique, l'anxiété s'opposant à l'abandon dans le sommeil. Le coucher s'accompagne souvent d'une tension anxieuse avec crainte de l'insomnie, de ruminations, de rituels.

LE SYNDROME D'APNÉES OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL

Le syndrome d'apnées obstructives du sommeil se définit comme un arrêt de l'échange aérien au niveau de la bouche et du nez d'au moins 10 secondes, survenant plus de 5 fois par heures de sommeil alors que les mouvements thoraco-abdominaux persistent. Cette persistance des mouvements thoraco-abdominaux différencie les apnées obstructives des apnées centrales au cours desquelles ces mouvements seront absents. Première cause de somnolence diurne, ce syndrome se rencontre le plus souvent chez l'homme de la cinquantaine, ronfleur, en excès pondéral.

SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Survenant pendant la nuit, à l'origine d'éveils, cette pathologie se manifeste par des secousses de quelques secondes, survenant de manière périodique toutes les 30 secondes, qui affectent surtout les membres inférieurs. A ces secousses s'associe une extension du gros orteil, une dorsiflexion du pied, parfois une flexion du genou, de la hanche. Le sujet se plaint d'un sommeil non réparateur, d'insomnie de milieu de nuit, d'une sensation de fatigue des membres inférieurs le matin. Selon les cas, les symptômes surviennent le soir, surtout au coucher, sous forme de fourmillements, de brûlures des membres inférieurs, soulagées par le mouvement, et qui empêchent l'endormissement.

«Dans la journée, le Yang règne à l'extérieur (périphérie du corps); il éclot à l'aube, culmine à midi et s'anéantit au coucher du soleil alors que se referment "les portes du souffle".». En médecine traditionnelle chinoise, l'insomnie s'explique en fonction d'un déséquilibre entre le Yin et le Yang. Le Yin correspond à la nuit, à l'obscurité, au repos, à la tranquillité, à l'immobilité et à l'intériorisation. Le Yang correspond au jour, à la lumière, au mouvement, à l'agitation et à l'extériorisation. Le Yin correspond à ce qui nourrit et humidifie le corps (le Sang, les Liquides du corps), tandis que le Yang correspond à la forme d'énergie la moins matérialisée (le dynamisme, le mouvement). Le sommeil viendra facilement et ne sera pas perturbé si le cycle du Yin et du Yang est harmonieux. Lorsque vient la nuit, le Yin doit être assez fort pour dominer le Yang et l'amener à s'intérioriser. Si le Yang est en excès, il y a alors hyperactivité, agitation. En langage imagé, les Chinois disent que le Yang, dans cet état de déséquilibre, ne peut pénétrer profondément dans le corps, ne peut s'intérioriser. Plusieurs facteurs peuvent perturber l'équilibre entre le Yin et le Yang et provoquer des troubles du sommeil: -les problèmes émotionnels, le manque d'exercice, l'excès de travail physique ou intellectuel, le stress mal géré ou encore une alimentation et une hygiène de vie inadéquates. Si les périodes d'activité (Yang) ne sont pas entrecoupées de périodes de détente (Yin), le physique et le mental deviennent trop agités: le Yang domine le Yin. Les problèmes émotionnels comme l'irritabilité, la frustration et la colère refoulée - congestionnent l'Énergie, augmentent le Yang et agitent le Shen (le Mental). Une mauvaise hygiène alimentaire - un excès d'aliments gras ou épicés, des repas trop copieux peu de temps avant de se coucher - peut endommager les fonctions digestives et créer une Stagnation de nourriture à l'Estomac. Dans ce cas précis, l'insomnie se traduit par un sommeil agité, accompagné de nombreux rêves.

Le problème peut devenir plus sérieux lorsque l'insomnie s'associe à d'autres symptômes: palpitations, perte d'appétit, selles liquides, etc. Selon le cas, on identifie des déséquilibres énergétiques particuliers entre certains organes.

Une dysharmonie entre le Cœur (qui correspond au Feu et à l'aspect Yang) et les Reins (qui correspondent à l'Eau et à l'aspect Yin), par exemple, amène des réveils fréquents durant la nuit, de l'agitation et des difficultés à se rendormir.

S'il y a déficience de l'Énergie en rapport avec la fonction de digestion et de production du Sang (reliée à la Rate-Pancréas) et une déficience du Sang (relié au Cœur), il peut s'avérer difficile de trouver le sommeil.