

BIEN ÊTRE

DOSSIER SPÉCIAL « Le sommeil »

Dormir sur ses deux oreilles... enfin !

2 800 heures par an, c'est le temps passé à dormir, soit presque un tiers de notre vie ! Ce chiffre place le sommeil au cœur de notre santé et met en évidence l'importance d'avoir des nuits de qualité.

PAR CELINE CHABERT, KINESIOLOGUE

Que se passe-t-il durant ce laps de temps qui nous échappe, mais qui est pourtant essentiel à notre équilibre ?

Le sommeil est un besoin physiologique auquel nul ne peut déroger : il est impossible de se passer de dormir. Notre corps est programmé pour se reposer à intervalles réguliers, réglés sur l'alternance jour/nuit, c'est l'horloge circadienne.

Entre 4 et 6 cycles de sommeil se succèdent chaque nuit. D'une durée d'environ 90 minutes chacun, le cycle se compose de plusieurs phases.

La première phase est celle dite de sommeil lent, elle-même composée de plusieurs périodes : après une phase de transition séparant la veille et le sommeil, apparaît la phase de sommeil léger. Elle est suivie par une phase de sommeil progressivement plus profond où le métabolisme cérébral se met au ralenti. Le cycle se termine par une phase de sommeil paradoxal, propice aux rêves, pendant laquelle l'activité cérébrale se rapproche de celle de la phase d'éveil.

Le rythme de sommeil n'est pas figé

Il varie pendant la nuit mais aussi au cours de la vie.

En effet, chaque nuit, les cycles qui se succèdent sont composés de manière différente ; plus la nuit avance, plus la part de sommeil lent profond diminue tandis que les phases de sommeil paradoxal augmentent.

Les besoins en sommeil varient également selon l'âge, l'environnement, le rythme et l'hygiène de vie. La génétique, elle, met plutôt en lumière les petits ou gros dormeurs, les lève-tôt ou les couche-tard.



Les vertus du sommeil

Le sommeil remplit une multitude de missions : récupération physique et mentale, concentration, apprentissage, mémorisation, orientation... et est également impliqué dans l'homéostasie. C'est, en effet, lorsqu'on pense « ne rien faire » que notre corps agit sur la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives, l'ajustement de sécrétions hormonales, la stimulation des défenses immunitaires, l'élimination des toxines, la régulation de l'humeur et du stress... la liste est longue !

Des soucis de sommeil accentuent les risques d'irritabilité, de symptômes dépressifs, de poids, d'hypertension, ou encore d'infection. Le fait de bien dormir joue un rôle essentiel dans l'immunité, en témoigne la sagesse populaire qui rappelle qu'une bonne nuit de sommeil est le meilleur médicament !

Quand le train du sommeil déraile, différents symptômes peuvent apparaître, voire se cumuler !

Dans le rayon des insomnies, on retrouve les difficultés d'endormissement, les réveils nocturnes ou encore l'impression de ne pas avoir un sommeil récupérateur.

L'hypersomnie, elle, se caractérise par un besoin élevé de sommeil avec des états de somnolence en journée accompagnés parfois d'hallucinations et de cataplexie.

Les parasomnies, si elles peuvent parfois faire sourire, se manifestent par le fait de parler en dormant (somniaquie), ou de grincer des dents (bruxisme) ; elles se révèlent plus gênantes lors d'épisodes de somnambulisme, énurésie (pipi au lit), TCSP (mouvements violents lors du sommeil paradoxal), ou sexsomnies.



DES SOUCIS DE SOMMEIL ACCENTUENT LES RISQUES D'IRRITABILITÉ, DE SYMPTÔMES DÉPRESSIFS, DE POIDS, D'HYPERTENSION, OU ENCORE D'INFECTION.

D'autres troubles, comme le dérèglement de l'horloge biologique (par exemple, un rythme circadien calé plus près de 25 heures que 24 heures), l'apnée du sommeil ou le syndrome des jambes sans repos peuvent invalider vos nuits. Inutile de s'inquiéter pour un dérapage ponctuel. Il arrive que nous passions parfois une mauvaise nuit pour diverses raisons. Cependant, lorsque la gêne est récurrente, il est opportun de mettre en place des solutions afin de retrouver les bénéfices d'une bonne nuit.

Observer son quotidien

Avant d'aller chercher une prescription de somnifères, le mieux est de faire le point sur ses habitudes : comment je mange (notamment le soir) et comment se passe ma digestion ? Ai-je une activité physique suffisante durant la journée ? Le sport pratiqué le soir est-il trop « adrénalinisant » ? Est-ce qu'un dossier professionnel me stresse (ou est-ce ma situation personnelle/familiale) ? Suis-je trop exposé aux ondes et aux écrans (et à la lumière bleue) ? Est-ce que j'évolue dans un environnement bruyant ? Etc. Autant de pistes à explorer avant d'entamer un suivi.

Parfois, la simple observation permet de trouver le grain de sable qui enrave la machine. Il ne reste plus qu'à corriger nos pratiques pour retrouver des nuits sereines.

Les problèmes de sommeil peuvent être des symptômes et non des causes (tout comme la fièvre peut être le symptôme d'une infection, elle n'en est pas la cause mais est un indicateur). Il faut dans ce cas chercher l'origine de ce dysfonctionnement.

Corriger la cause profonde

Un travail en kinésiologie* permet de mener une investigation large, et de partir à la recherche de la cause profonde de l'expression des symptômes.

Par exemple, après avoir observé son quotidien, une séance de kinésiologie peut confirmer une dépendance aux écrans : la personne a pris conscience de la problématique mais n'arrive pas à modifier ses pratiques, elle consulte pour obtenir de l'aide sur ce plan.

Il arrive également que l'élément déclencheur soit enfoui. Parfois, ce sont des peurs cachées qui se manifestent ainsi, car elles n'ont pas trouvé d'autres moyens d'expression... : peur de la mort, angoisse de séparation, besoin de tout contrôler (notamment chez les personnes qui ont subi un traumatisme et qui anticipent tout pour ne pas être surprises), etc.

Plus ancrés encore, les soucis peuvent trouver leur origine dans les premiers mois de vie, la vie intra-utérine ou encore le transgénérationnel. Il n'est pas rare de travailler sur ces niveaux en kinésiologie même si cela peut être déroutant, les résultats sont parfois époustouffants.

Pour exemple, ce jeune adolescent qui ne pouvait s'endormir seul ni même aller coucher chez un ami, et présentait de nombreux symptômes (bruxisme, terreurs nocturnes, TCSP et somniloquie) : deux séances lui ont permis de trouver la sérénité « nocturne ». La première a levé la peur de séparation, tandis que la seconde a libéré le comportement lié au transgénérationnel. La kinésiologie* peut également s'appliquer ponctuellement lors de troubles physiologiques ressentis après un vol long courrier, le décalage horaire.

De part son approche globale, cette pratique peut considérer tout problème lié au sommeil... Vous rêvez de belles nuits ? N'hésitez plus ! ■

OÙ TROUVER UN KINÉSIOLOGUE CERTIFIÉ ?

Une liste mise à jour chaque année par le [Syndicat national des kinésologues](http://www.syndicatnationaldeskinesiologues.fr) est consultable sur www.annuaire-kinesiologie.fr

Cette liste rassemble les kinésologues formés à une pratique juste, et certifiés, dans le respect du code de déontologie de la profession.

**La kinésiologie ne se substitue pas à la médecine. En cas de traitement nécessaire pour une pathologie, la kinésiologie sera proposée comme accompagnement en complément à un suivi médical ou paramédical. Le kinésologue ne fait donc ni diagnostic, ni prescription médicale.*