

Le sommeil

par ComprendreChoisir.com



guide, questions-réponses & conseils

ComprendreChoisir.com

Près de 200 sites pour
mieux comprendre et bien choisir

Tout le monde veut vendre et plus personne ne prend le temps d'expliquer. ComprendreChoisir.com, ce sont près de 200 sites pour vous aider à mieux comprendre et bien choisir.

Sur chacun de nos sites, vous pouvez :

Mieux comprendre

- **Consulter notre guide pratique** : rédigé par des experts indépendants
- **Poser vos questions** : vous recevrez des réponses de pros et de spécialistes

Bien choisir

- **Trouver un produit, un pro...** : photos, produits, bonnes adresses
- **Obtenir des devis gratuits** : par des professionnels de votre région

Quelques-uns de nos sites Santé & Bien-être :

Thalasso - Régime - Aromathérapie - Complément alimentaire - ...

© Fine Media, 2010 - ISBN : 978-2-36212-012-1

ComprendreChoisir.com est une marque de Fine Media
108, rue des Dames - 75017 Paris



Le sommeil

Mieux comprendre pour bien dormir !

par ComprendreChoisir.com

Retrouvez ce guide et bien plus sur notre site

Sommeil.comprendrechoisir.com

Guide pratique

Posez une question (réponse d'experts)

Table des matières

L'essentiel en un coup d'œil	8
Qu'est-ce que le sommeil ?	8
Un sommeil différent selon l'âge	9
Les troubles du sommeil	10
Faire face aux troubles du sommeil	12
 Comprendre le sommeil	 15
Qu'est-ce que le sommeil ?	15
Les cycles du sommeil	19
L'éveil	19
Le sommeil lent	20
Le sommeil paradoxal	23
Le rêve	25
Le sommeil du bébé	27
Le sommeil d'un adulte	31
Le sommeil d'une personne âgée	32
 La dyssomnie	 36
L'insomnie	36
Le décalage horaire	38
 L'hypersomnie	 41
Qu'est-ce que l'hypersomnie ?	41
L'apnée du sommeil	43
Le ronflement	45
La somnolence diurne	47

La narcolepsie	48
La fatigue chronique	50
Le trouble du rythme circadien	53
La parasomnie	56
Le cauchemar	56
La terreur nocturne	60
Le somnambulisme	62
Les troubles du comportement en sommeil paradoxal (TCSP)	64
Causes des troubles et diagnostic	66
Les causes	66
La polysomnographie	68
Le test du sommeil	69
Le test de maintien d'éveil	70
Les traitements	72
Identifier le trouble du sommeil	72
Choisir le traitement pour ses troubles du sommeil	73
Les somnifères	74
L'appareil respiratoire à pression positive continue	77
La sophrologie	79
L'homéopathie	80
La phytothérapie	81
L'acupuncture	83
Alimentation et sommeil	84
La sieste	86
La cure de sommeil	87

Conseils pour un bon sommeil	89
Bien dormir	89
Bien se réveiller	92
 Annexes : autour du sommeil	 96
L'interprétation des rêves	96
La maladie du sommeil	100
 Lexique	 102
 Dans la même collection	 104
 Les sites ComprendreChoisir.com	 107

L'essentiel en un coup d'œil

Un bon sommeil est essentiel pour mener une vie saine et équilibrée. Un trouble dans le cycle du sommeil peut perturber le rythme d'une vie et devenir rapidement ingérable, avec des conséquences sur la santé et les rapports sociaux. Ce guide vous aidera à mieux comprendre le sommeil et à identifier et guérir les troubles du sommeil.

Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil est un état physiologique nécessaire à l'homme pour être en bonne santé. En moyenne, un homme devrait dormir 8 heures par nuit, soit un tiers de sa journée, pour régénérer sa forme physique et mentale.

Le sommeil est caractérisé par un cycle qui se répète avec deux phases distinctes :

- Le sommeil lent, première phase du cycle du sommeil, et qui sert à détendre le corps. Il comporte 5 phases : la phase d'endormissement, la phase du sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil très profond ;
- Le sommeil paradoxal, qui reposera mentalement.

Avant et après toute phase de sommeil, il y a une phase d'éveil. Pendant cette phase, l'activité du cerveau et du corps est permanente tout au long de la journée. Le cerveau est stimulé par l'environnement extérieur comme la lumière. Le corps est aussi sollicité par les mouvements quotidiens comme la marche.

Un sommeil différent selon l'âge

Le sommeil a des spécificités en fonction de l'âge du dormeur.

Le sommeil des bébés

Le temps de sommeil est très important chez les bébés de moins de trois mois. Ils dorment en moyenne entre 16 et 17 heures par jour, par périodes de 3 heures :

- La moitié du sommeil du bébé est le sommeil lent, ce qui permet la sécrétion des hormones de croissance.
- L'autre moitié du sommeil est le sommeil paradoxal, qui permet le développement de son système nerveux.

Le sommeil de l'adulte

D'une manière générale, l'adulte devrait dormir un tiers de son temps, soit environ 8 heures par nuit. Mais ce temps peut varier en fonction des besoins du dormeur.

En pratique, le temps de sommeil moyen de l'adulte est de 6h58 en semaine et de 7h50 le week-end, ce qui signifie que la plupart des personnes ont une dette de sommeil importante.

Le sommeil est important pour l'adulte afin qu'il refasse une réserve d'énergie pour être efficace durant la journée :

- Le sommeil lent va lui permettre de se reposer physiquement des tensions musculaires accumulées durant la journée.
- Et le sommeil paradoxal va favoriser le renouvellement cellulaire des organes et fortifier son système immunitaire.

Le sommeil d'une personne âgée

Le sommeil varie légèrement pour les personnes âgées, qui dorment environ 6 heures par nuit. Le temps de sommeil est un peu plus court durant la nuit, mais des siestes durant la journée vont contribuer à un repos complet.

Le cycle du sommeil est souvent entrecoupé de réveils. Ceci est expliqué par la diminution des sécrétions hormonales régulant le sommeil.

Les troubles du sommeil

Le sommeil d'une personne peut être perturbé par différents facteurs. Les troubles du sommeil sont d'intensité différente en fonction des personnes. Aussi, le traitement doit être adapté au trouble mais aussi au patient.

Les troubles du sommeil sont divisés en 3 catégories :

- les dyssomnies : insomnie, décalage horaire (jet lag) ;
- l'hypersomnie : apnée du sommeil, ronflement, somnolence diurne, narcolepsie, fatigue chronique, trouble du rythme circadien ;
- et les parasomnies : cauchemar, terreur nocturne et somnambulisme.

La dyssomnie

Un sommeil est récupérateur quand une personne a dormi suffisamment et profondément. Un trouble du sommeil, appelé dyssomnie, apparaît quand la qualité ou la durée du sommeil sont altérées.

L'insomnie et le décalage horaire sont des exemples de ces troubles du sommeil appelés dyssomnie.

L'hypersomnie

Le sommeil est récupérateur quand un individu dort en moyenne 8 heures par nuit. Cette durée peut varier d'une personne à l'autre.

Les personnes atteintes d'hypersomnie dorment au minimum 10 heures par nuit et présentent de nombreuses périodes de somnolence durant la journée.

Bien que le temps de sommeil soit important, il n'est pas pour autant récupérateur. C'est pourquoi, dans la majorité des cas, ces personnes vont subir plusieurs phases d'endormissement total ou partiel durant la journée. C'est ce qu'on appelle la somnolence diurne.

Voici d'autres exemples de troubles du sommeil hypersomniques :

- apnée du sommeil ;
- ronflement ;
- narcolepsie ;

- fatigue chronique ;
- trouble du rythme circadien.

Les parasomnies

La parasomnie est un trouble du sommeil qui l'altère par des événements souvent agités. L'origine des parasomnies peut être psychologique, physiologique ou pathologique. Ils peuvent survenir durant le sommeil lent ou le sommeil paradoxal.

Voici des exemples de parasomnies :

- Les cauchemars sont une sorte de rêve à caractère effrayant et anxiogène. Ils se manifestent durant le sommeil paradoxal.
- Les terreurs nocturnes sont un trouble du sommeil faisant partie des parasomnies. Les crises de terreur nocturne peuvent être très violentes.
- Le somnambulisme caractérise les personnes qui s'agitent, se déplacent ou parlent durant leur sommeil.

Faire face aux troubles du sommeil

Identifier les causes

Les causes des troubles du sommeil sont diverses et peuvent provenir de problèmes médicaux sévères ou d'une mauvaise hygiène de vie. Certains troubles du sommeil sont les conséquences d'autres troubles du sommeil.

L'examen de polysomnographie permet d'étudier le sommeil et de trouver un traitement à un trouble du sommeil.

Le test du sommeil, appelé aussi le test itératif de la latence d'endormissement, détermine la nature d'une hypersomnie, en particulier la somnolence diurne et la narcolepsie.

Le test de maintien d'éveil est un examen du sommeil, qui permet de déterminer si un patient est atteint de somnolence diurne.

Quels sont les traitements ?

Les troubles du sommeil peuvent être traités par des médicaments, une thérapie, une chirurgie ou un changement d'hygiène de vie. Un ou plusieurs traitements peuvent s'appliquer pour un même trouble.

- Les somnifères permettent de traiter certains troubles du sommeil. Certains somnifères sont très forts, à utiliser alors sur avis du médecin. En moyenne, on estime à 10 % le nombre des adultes qui prennent régulièrement des hypnotiques.
- L'appareil respiratoire à pression positive continue permet aux personnes souffrant d'apnée du sommeil de retrouver un sommeil récupérateur.
- Une alimentation trop riche et excessive est souvent la cause de troubles légers du sommeil. Modifier ses habitudes alimentaires donne, selon les cas, des résultats rapides et sans médicament.

- La sieste permet de reposer son corps et son esprit durant quelques dizaines de minutes. Elle est un bon moyen de récupérer de la fatigue due à certains troubles du sommeil.
- La cure de sommeil permet de traiter autant le corps que l'esprit en lui offrant du temps pour récupérer de l'énergie.

Les médecines douces peuvent aussi contribuer à traiter les troubles légers du sommeil :

- La sophrologie : méthode de relaxation qui peut guérir des troubles du sommeil causés par l'anxiété, le stress ou un problème émotionnel.
- L'homéopathie : méthode basée sur la dilution d'un principe actif. Efficace chez certaines personnes pour diminuer les effets du stress et de l'anxiété.
- La phytothérapie : méthode basée sur l'utilisation de plantes pour calmer les effets du stress et de l'anxiété.
- L'acupuncture : méthode efficace pour soigner des troubles légers du sommeil grâce à l'utilisation de fines aiguilles.

Les troubles plus légers peuvent être traités par une modification du rythme de vie.

Comment choisir son traitement ?

Les troubles du sommeil sont d'intensité différente en fonction des personnes. Le traitement doit être adapté au trouble mais aussi au patient. Pour tout trouble sévère du sommeil, il est nécessaire de consulter un médecin.

Comprendre le sommeil

Le sommeil est indispensable à l'homme afin de reposer son corps et son esprit. Il comporte plusieurs cycles du sommeil. Si ces cycles sont perturbés, des troubles du sommeil peuvent apparaître.

Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil est un état physiologique nécessaire à l'homme pour être en bonne santé. En moyenne, un homme devrait dormir 8 heures par nuit, soit un tiers de sa journée, pour régénérer sa forme physique et mentale.

Le sommeil est caractérisé par des modifications physiologiques comme la sécrétion d'hormones spécifiques ainsi qu'une diminution :

- du tonus musculaire ;
- du rythme cardiaque ;
- de la température du corps.

Comme toute activité corporelle, le sommeil est régi par le cerveau. Ce dernier présente une activité différente en fonction des cycles du sommeil.

Le rythme circadien

Le sommeil fait partie du rythme circadien. C'est un rythme biologique qui se définit sur une période de 24 heures.

Il est constitué de deux phases :

- la phase d'éveil durant le jour ;
- la phase de sommeil durant la nuit.

Le rythme circadien décrit ainsi l'alternance du rythme biologique entre les phases d'éveil et de sommeil.

Dette de sommeil

Un décalage dans le rythme circadien peut provoquer des perturbations des phases d'éveil et de sommeil.

Par exemple, la durée du sommeil peut être moins longue à cause d'un décalage horaire. Le manque de sommeil accumulé est aussi appelé dette de sommeil.

Plusieurs nuits vont être nécessaires pour renflouer cette dette. Si des troubles du sommeil persistent, des traitements permettent d'aider les personnes à retrouver un sommeil réparateur.

Pourquoi dormons-nous ?

Nous dormons pour nous réparer durant la nuit des incidents physiques ou psychologiques quotidiens. C'est pour cette raison que le sommeil est dit réparateur : il permet de maintenir un équilibre autant physique que mental. Le sommeil permet aussi d'assimiler ce qu'on a appris durant la journée. Il favorise ainsi l'apprentissage et la mémoire.

La machine du corps humain est bien réglée : notre corps nous parle et nous indique par un sentiment de fatigue qu'il est temps de se coucher. Ce sentiment est obtenu grâce à la production d'hormones régulatrices de l'éveil et du sommeil. D'autres hormones, comme les hormones de croissance, sont aussi sécrétées durant la nuit.

Les bienfaits du sommeil

Le sommeil présente plusieurs bienfaits pour notre corps et notre esprit. En position allongée, les muscles ne sont pas sollicités. Ainsi, les différents membres du corps peuvent se relaxer et les tensions musculaires s'évacuer.

Le cerveau va profiter de ce « repos musculaire » pour intensifier le renouvellement cellulaire de la peau, des os et des muscles. Les connexions cérébrales, affaiblies durant le jour, seront aussi régénérées durant la nuit.

Adopter une bonne position pour dormir

Un bon maintien corporel est non seulement le fruit de postures debout et assises correctes, mais également de celles que l'on adopte la nuit durant son sommeil. Il n'est pas évident de savoir si l'on dort dans une bonne position ou non ; le mal de dos au réveil est bien souvent un incontournable signe révélateur. Des habitudes bénéfiques au coucher, associées à des éléments matériels adaptés, peuvent constituer un excellent remède.

Les sommiers à ressorts ou à lattes seront évités au profit d'un simple support en bois, sur lequel un matelas de qualité, ni trop dur, ni trop souple, sera posé.

Dormir sans oreiller est néfaste pour les cervicales et, à long terme, la colonne vertébrale. On le choisira ferme et d'une épaisseur permettant à la tête de reposer dans l'alignement de la colonne vertébrale.

La meilleure position allongée est celle dite du chien de fusil : sur le côté, les épaules légèrement vers l'avant, les bras reposant naturellement sur le matelas. Le dos est droit, les jambes à demi pliées.

À éviter absolument : dormir sur le ventre. Non seulement le bas du dos est victime d'un creux marqué qui donne fréquemment lieu à des douleurs dès le réveil, mais en outre, cette position oblige à tordre les vertèbres cervicales pour tourner la tête.

par Evegill

Les cycles du sommeil

Chaque nuit, le sommeil suit une répétition de cycles. Ces cycles sont divisés en 2 phases :

- Le sommeil lent. Cette première phase permet au corps de se reposer et d'évacuer les tensions accumulées durant la journée. L'activité physiologique du corps et du cerveau diminue au cours de quatre stades distincts.
- Le sommeil paradoxal. La deuxième phase d'un cycle de sommeil est le sommeil paradoxal. C'est la phase la plus courte qui dure entre 15 et 20 minutes. Cette phase est caractérisée par une activité cérébrale intense, similaire à l'activité durant la phase d'éveil. Bien que la personne soit endormie, le cerveau est paradoxalement très actif, d'où son nom de sommeil paradoxal.

Avant et après toute phase de sommeil, il y a une phase d'éveil.

L'éveil

Pour mieux comprendre le processus du sommeil, il faut d'abord connaître les caractéristiques de la phase d'éveil.

La phase d'éveil

Durant la journée, le cerveau et le corps sont en activité constante : ils sont en éveil. Les muscles du corps sont sollicités pour marcher, taper à l'ordinateur, ouvrir une porte ou tenir un sac. Leurs contractions nécessitent de l'énergie produite tout au long de la journée par les cellules.

Le cerveau est, lui aussi, actif en permanence. Durant l'éveil, son activité neuronale est maintenue grâce à des stimulations provenant de l'environnement extérieur comme la lumière. Des stimulations internes, comme la sécrétion de certaines molécules, permettent aussi de maintenir l'éveil.

La molécule de l'éveil

La **sérotonine** est un neurotransmetteur sécrété par le cerveau pour maintenir la phase d'éveil. Elle joue aussi un rôle important dans l'endormissement. En effet, la diminution du taux de sérotonine contribue à atteindre la phase de somnolence, juste avant le sommeil.

De plus, la sérotonine permet de synthétiser la mélatonine. Souvent appelée hormone du sommeil, la mélatonine régule les phases du sommeil. Elle est nécessaire pour obtenir un sommeil de qualité.

Le sommeil lent

Le sommeil lent, première phase du cycle du sommeil, permet au corps de se reposer. C'est pourquoi l'activité physiologique du corps et du cerveau diminue.

Qu'est-ce que le sommeil lent ?

Le sommeil lent est décrit par des modifications de l'activité physique et cérébrale. Afin d'étudier ces modifications, la réponse cérébrale est enregistrée pour chaque stade du

sommeil lent. La réponse est sous forme d'onde électrique caractérisée par un rythme (ou fréquence) et une amplitude. Ces caractéristiques sont différentes en fonction des stades.

La durée du sommeil lent dans un cycle du sommeil est de 60 à 75 minutes. Durant cette période, les muscles du corps vont se relâcher. Le corps va ainsi utiliser moins d'énergie et la température du corps pourra doucement baisser, de même que le rythme cardiaque et respiratoire.

Cette baisse d'activité physique se traduit par une baisse de l'activité cérébrale :

- Les ondes électriques du cerveau ralentissent pour donner un rythme plus calme. Par conséquent, le sommeil lent est aussi appelé sommeil calme à ondes lentes.
- Il est possible de rêver durant cette phase, mais les expériences ont montré que les personnes se souvenaient rarement du rêve.

Le sommeil lent est divisé en quatre stades présentant chacun des caractéristiques différentes : l'endormissement, le sommeil léger, le sommeil profond, le sommeil très profond.

Stade 1 : la phase d'endormissement

La phase d'endormissement fait une transition entre l'éveil et le sommeil. Le corps est en position allongée, les muscles sont détendus et les yeux sont fermés. Le rythme cérébral est ralenti par rapport au rythme cérébral de l'éveil.

Les stimulations extérieures sont diminuées mais encore perçues par le corps. Le sommeil peut alors s'interrompre facilement durant cette phase qui dure de 3 à 12 minutes.

Stade 2 : la phase du sommeil léger

Une personne rentre en phase de sommeil léger lorsqu'elle produit une réponse cérébrale ralentie par rapport au stade de l'endormissement. L'amplitude de la réponse est augmentée et décrit une éventuelle réponse à des stimulations extérieures sans pour autant réveiller le dormeur.

Cette phase dure en général de 10 à 20 minutes.

Stade 3 : le sommeil profond

C'est la phase de transition entre le sommeil léger où l'on entend encore des bruits de l'extérieur, et le sommeil profond où l'activité cérébrale est la plus minime.

Durant cette phase qui dure environ 10 minutes, le dormeur ne se réveillera plus à cause des stimulations extérieures.

Stade 4 : le sommeil très profond

C'est la phase durant laquelle la réponse cérébrale est la plus lente avec une forte amplitude. Le corps et le cerveau sont au repos.

C'est le moment pour le corps de faire une réserve d'énergie pour la journée suivante.

Le sommeil très profond permet de récupérer physiquement.

Le sommeil paradoxal

Le sommeil paradoxal est la deuxième phase d'un cycle du sommeil.

Définition du sommeil paradoxal

Le sommeil paradoxal est la dernière phase et la plus courte du cycle du sommeil. Elle dure entre 15 à 20 minutes. Cette phase est caractérisée par une activité cérébrale intense.

En effet, contrairement au sommeil lent, les ondes du cerveau présentent un rythme accéléré et une amplitude très faible durant le sommeil paradoxal. Les muscles inertes, comme paralysés, et le mouvement oculaire rapide sont aussi caractéristiques de cette phase.

Le rythme des ondes électriques du cerveau durant le sommeil paradoxal est similaire au rythme durant la phase d'éveil. Bien que le corps soit inerte et que l'individu soit endormi, le cerveau est paradoxalement très actif. C'est pourquoi cette phase est appelée sommeil paradoxal.

Un rythme respiratoire et cardiaque accéléré

Le sommeil paradoxal présente plus d'un paradoxe. En effet, outre l'activité intense du cerveau, d'autres paramètres physiologiques sont modifiés :

- Le rythme cardiaque et la respiration deviennent plus rapides et irréguliers que durant le sommeil lent.

- La température du corps devient aussi irrégulière et s'ajuste à la température ambiante.

Pour être capable de maintenir ce rythme accéléré, le cerveau a besoin d'énergie sous forme d'oxygène. C'est pourquoi, durant le sommeil paradoxal, le cerveau utilise davantage d'énergie que durant la phase d'éveil.

Des rêves pour se reposer mentalement

Le sommeil paradoxal permet l'apparition de rêves très visuels. Ils apparaissent durant le mouvement rapide des yeux. Les rêves du sommeil paradoxal diffèrent de ceux obtenus durant le sommeil lent. En effet, un individu se réveillant du sommeil paradoxal se souviendra souvent de ce dont il vient de rêver.

C'est d'ailleurs grâce aux rêves que les informations collectées durant la journée sont traitées et assimilées par le cerveau. Un équilibre se crée au niveau psychique en travaillant sur les émotions, l'apprentissage et la mémorisation.

Bien qu'il y ait une forte activité cérébrale durant le sommeil paradoxal avec une forte consommation en énergie, ce sommeil est essentiel pour le mental. En effet, contrairement au sommeil lent qui est récupérateur pour le physique, le sommeil paradoxal est récupérateur pour le mental.

Le rêve

Les rêves peuvent apparaître durant les deux phases du cycle du sommeil. Le dormeur ne se souvient pas des rêves au cours du sommeil lent, contrairement à ceux rêvés dans la phase du sommeil paradoxal.

Les rêves sont nécessaires

Tout le monde rêve, même ceux qui affirment le contraire. Les rêves sont une représentation visuelle créée par le mental. Ils peuvent contenir différents éléments : de la vie de tous les jours, aux événements de la veille, en passant par les souvenirs stockés dans la mémoire.

Bien que les histoires créées au cours des rêves peuvent être dénuées de logique, elles vont permettre au dormeur :

- de résoudre certains problèmes émotionnels ;
- d'assimiler des informations acquises durant la journée ;
- de « reconfigurer » des zones du cerveau pour en améliorer la mémoire.

Ainsi, les rêves au cours du sommeil paradoxal sont essentiels pour maintenir un équilibre psychique et émotionnel. C'est d'ailleurs durant ce sommeil qu'on retrouve l'activité cérébrale la plus intense durant la nuit : le corps est au repos, mais le cerveau est pleinement actif.

Les rêves anxiogènes

Que les rêves soient farfelus, féeriques ou anxiogènes, ils ont chacun un rôle dans le maintien de l'équilibre mental. C'est pourquoi il ne faut pas condamner le cauchemar et essayer de l'oublier à tout prix.

Le cauchemar apparaît pour différentes raisons :

- pour nous informer d'une situation stressante ou angoissante ;
- pour signaler une décision qui s'avère la mauvaise ;
- pour montrer nos peurs cachées et nous aider à les affronter.

Comme les rêves, les cauchemars nous aident à résoudre nos problèmes au quotidien ou antérieurs, qu'ils soient conscients ou inconscients.

La signification des rêves

La science des rêves est complexe, car encore mal comprise. Aucune technique ne permet d'ailleurs de vérifier et d'authentifier la signification d'un rêve.

Cependant, l'interprétation des rêves est un sujet qui passionne les foules, les psychanalystes et plus récemment les scientifiques.

En comparant les détails de rêves de plusieurs volontaires avec les détails de la vie au quotidien de ces mêmes personnes, certaines significations de rêve ont vu le jour. Mais, il est important

de noter que chaque personne est différente, ainsi que son vécu. L'interprétation des rêves est alors spécifique à chaque cas.

Néanmoins, l'étude des rêves a montré que certaines similitudes entre rêveurs peuvent avoir une signification commune. Par exemple, le fait de tomber indiquerait peut-être que l'on a l'impression de n'avoir plus de contrôle dans sa vie. À l'opposé, l'action de s'envoler serait un indice que l'on se sent maître de sa vie.

Le sommeil du bébé

Un bébé de moins de trois mois dort en moyenne entre 16 et 17 heures par jour par périodes de 3 heures. Quand l'enfant grandit, la durée de sommeil diminue.

La durée de sommeil

La durée totale du sommeil au cours d'une journée d'un bébé jusqu'à l'âge adolescent varie selon l'âge. En moyenne, la durée du sommeil est de :

- 16 à 17 heures pour un bébé de 0 à 3 mois ;
- 15 heures pour un bébé de 3 mois à 1 an ;
- 12 heures pour un enfant de 1 an à 3 ans ;
- 10 heures pour un enfant de 3 ans à 6 ans ;
- 9 heures pour un enfant de 6 ans à 15 ans.

Les cycles du sommeil

Les quatre premières heures de sommeil d'un bébé font partie du sommeil lent. Le sommeil paradoxal survient en fin de nuit.

La moitié du temps de sommeil d'un bébé est occupée par le sommeil paradoxal. Il est associé à des mouvements oculaires rapides avec une forte activité cérébrale. C'est pourquoi quand un bébé dort, ses paupières bougent rapidement.

Les siestes du bébé

Les enfants jusqu'à l'âge de 6 ans dorment plus qu'un adulte. Ils ont besoin de beaucoup de sommeil, et une nuit de 9 heures ne suffit pas du tout. C'est pourquoi les siestes sont nécessaires pour compléter le temps de sommeil.

Le nombre de siestes varie en fonction de l'enfant. De manière générale, l'enfant de moins de 1 an aura besoin de 2 à 3 siestes. Une sieste d'environ 2 heures est préconisée pour l'enfant de 2 ans.

Il n'est pas nécessaire pour ce dernier de dormir plus longtemps, car cela pourrait perturber son sommeil durant la nuit.

Les bienfaits du sommeil

Le sommeil lent va permettre la sécrétion des hormones de croissance. Ces dernières sont principalement sécrétées durant la nuit et sont essentielles pour le bon développement de l'enfant.

Le sommeil paradoxal représente 50 % du temps de sommeil d'un bébé. Cette phase de sommeil est très longue chez l'enfant afin que son système nerveux puisse se développer.

Troubles du sommeil

Les bébés et les jeunes enfants ont besoin de beaucoup de sommeil pour se construire autant psychologiquement que physiquement. La survenue de troubles peut perturber la croissance normale d'un enfant. C'est pourquoi il est essentiel de détecter quelconque trouble du sommeil au plus tôt.

Les troubles du sommeil chez l'enfant proviennent à 75 % d'un environnement familial stressant. Des troubles d'ordre médical surviennent dans 25 % des cas, provoqués par des coliques ou une poussée de dent.

Les parents peuvent aussi, à leur insu, être la cause de ces troubles en se précipitant vers l'enfant dès le premier gémissement. Dans de nombreux cas, l'enfant qui se réveille au cours de la nuit peut se rendormir tout seul.

Bien coucher son bébé

Les premiers mois, des gestes et des mesures simples s'imposent pour assurer à son nourrisson des bonnes conditions de sommeil, pour son confort et sa sécurité.

Pour prévenir les risques de mort subite, il est recommandé de toujours faire dormir un nouveau-né sur les dos. Dans une pièce régulièrement aérée, où l'on ne fume jamais, et peu chauffée : la bonne température est de 18/19°C.

Le couchage doit être adapté à sa taille. Le mieux est de l'installer dans un berceau ou un petit lit. On peut aussi, si le lit est trop grand, en réduire l'espace utile avec un polochon.

Plutôt qu'un drap ou une couette, qui risquent de laisser votre bébé découvert s'il bouge, vous pouvez opter pour une gigoteuse qui se met au-dessus du pyjama.

Attachez solidement le tour de lit sur le bord et à la base du sommier, pour éviter tout risque qu'il ne tombe sur le visage du bébé ou que celui-ci ne glisse sa tête en dessous.

Entre deux siestes, retendez bien (ou changez) le drap-housse et posez la gigoteuse ouverte dans le lit. Toute prête à recevoir votre enfant, elle sera aussi bien aérée.

Avec des gestes enveloppants, maintenez son buste et sa tête droits contre vous tandis que vous vous penchez. Ses pieds et ses fesses doivent toucher en premier le matelas.

Pour le coucher comme pour le sortir de son lit, gardez toujours une main sous sa nuque, jusqu'à ce que ses muscles lui permettent de tenir sa tête tout seul (vers 4 mois).

Sa peluche préférée peut dormir avec lui, à condition qu'elle ne soit pas trop encombrante et que vous la placiez au bout du lit pendant son sommeil.

par Leilao6600

Le sommeil d'un adulte

Le sommeil d'un adulte au cours d'une nuit est divisé en plusieurs cycles répétitifs. Un cycle est composé de deux phases : le sommeil lent et le sommeil paradoxal. Ces cycles sont nécessaires pour un repos efficace du corps et du mental.

La durée de sommeil

Le sommeil de l'adulte varie d'une personne à l'autre en fonction des besoins de son organisme. De manière générale, un adulte a besoin de 8 heures de sommeil par nuit pour être efficace et tenir toute la journée sans somnolence diurne ou fatigue.

Le repos du corps et de l'esprit

Le sommeil permet à l'adulte de reposer son corps et son esprit. Le corps allongé horizontalement sur un lit, les muscles peuvent se détendre. Ainsi les tensions musculaires accumulées durant la journée s'estompent.

Durant le sommeil, le cerveau va être en constante activité. Dans une première phase, il va permettre au corps de se détendre en diminuant le rythme du cœur et de la respiration ainsi qu'en abaissant la température du corps.

Dans une seconde phase, le cerveau va entrer en activité intense afin de favoriser le renouvellement cellulaire de la peau, des os et des muscles. Il va profiter du corps au repos pour remplir les réserves d'énergie et fortifier son système immunitaire.

Troubles du sommeil

Les cycles du sommeil réparateur peuvent être perturbés par plusieurs facteurs autant psychologiques, physiques qu'environnementaux. Le sommeil étant essentiel pour l'équilibre physique et mental, il est important de déceler un trouble du sommeil afin de le soigner le plus tôt possible.

Le sommeil d'une personne âgée

Le sommeil d'une personne âgée est différent de celui d'un adulte âgé de moins de 65 ans.

La durée de sommeil

La durée du sommeil d'une personne active avant 65 ans est d'environ 8 heures par nuit. Cette durée est variable en fonction des besoins d'une personne. Pour les personnes âgées, le sommeil nocturne dure environ 6 heures.

Le sommeil nocturne est entrecoupé de réveils plus fréquents que chez les moins de 65 ans. Mais comme les personnes âgées ont tendance à faire des siestes durant la journée, la durée des siestes diurnes s'ajoute au temps de sommeil nocturne.

Les cycles du sommeil

Un cycle du sommeil d'un adulte en bonne santé est composé de deux phases : le sommeil lent et le sommeil paradoxal. Le sommeil lent comprend un stade de sommeil profond dans lequel le dormeur n'entendra presque plus les stimulations extérieures.

Chez les personnes âgées, le sommeil profond est instable et plus court. Ce qui expliquerait pourquoi les personnes âgées ont un sommeil plus léger la nuit, avec des phases de réveils.

Troubles du sommeil

Le sommeil des personnes âgées peut être perturbé par leurs habitudes de se coucher très tôt le soir. En effet, le rythme biologique tend à changer au cours de la vie. La production d'hormone est moindre avec l'âge, provoquant ainsi un déphasage de cycles du sommeil.

Des maladies telles que l'arthrite, les problèmes de dos ou de respiration sont d'autres causes possibles de troubles du sommeil.

Les avantages du lit à eau

Avec un lit à eau, vous éprouvez un grand confort dans votre sommeil.

Le lit à eau prend les formes exactes de votre corps. Il aide à réduire la pression sur le corps, particulièrement au niveau des articulations. Le lit à eau réduit également la pression sur l'épine dorsale permettant aux muscles spinaux de se détendre entièrement, facilitant le traitement du mal de dos. Il est aussi très bien pour les femmes enceintes qui peuvent facilement trouver une position confortable, même sur le ventre. Et dans la plupart des cas de mal de dos, le lit à eau vous aide à mieux dormir.

Le matelas à eau :

- vous aide à tomber dans un sommeil profond beaucoup plus rapidement ;*
- vous fournit un sommeil bien plus profond qui régénère votre corps ;*
- supprime votre stress ;*
- relaxe vos muscles ;*

- *active votre métabolisme ;*
- *est une bien meilleure solution que des somnifères.*

par Agi

La dyssomnie

Il existe 3 principaux troubles du sommeil : la dyssomnie, l'hypersomnie et la parasomnie.

Un sommeil est récupérateur quand une personne a dormi suffisamment et profondément. Un trouble du sommeil, appelé dyssomnie, apparaît quand la qualité ou la durée du sommeil sont altérées. L'insomnie et le décalage horaire sont les dyssomnies les plus fréquentes.

Les facteurs provoquant des dyssomnies sont multiples, ils peuvent provenir :

- de l'environnement de vie : bruit, stress, mauvais lit ;
- de l'hygiène de vie : travail de nuit, alimentation trop riche, consommation d'excitants, décalage horaire.

Les dyssomnies peuvent aussi être la conséquence ou un symptôme d'une maladie comme la dépression, la narcolepsie, les problèmes de santé physique (arthrite).

L'insomnie

L'insomnie est un trouble du sommeil qui touche les personnes de tout âge. Elle est le trouble du sommeil le plus fréquent chez l'adulte et touche un tiers de la population. L'insomnie sévère touche 9 % de la population.

L'insomnie est définie par une incapacité :

- à s'endormir à l'heure du coucher ;
- à rester endormi au cours de la nuit ;
- à se rendormir une fois réveillé durant la nuit.

L'insomnie empêche une personne d'avoir un sommeil de quantité et de qualité suffisantes. Le sommeil n'est plus récupérateur et la personne ressent une fatigue ou une somnolence durant la journée.

Les causes

L'insomnie peut être primaire ou secondaire. L'insomnie secondaire est la conséquence d'autres facteurs perturbateurs pouvant être :

- physiologiques : maladies ;
- psychologiques : dépression, anxiété, traumatisme ;
- environnementaux : bruit, stress quotidien (famille, travail), hygiène de vie.

L'insomnie primaire est décrite comme un trouble dont l'origine est inconnue.

Les traitements

Certaines insomnies peuvent être occasionnelles ou chroniques et durer plusieurs mois. Comme les insomnies ont une origine différente en fonction de la santé physique et psychologique d'un individu, la prise en charge est à considérer au cas par cas.

Certains traitements non médicamenteux permettent de sortir du cercle vicieux de l'insomnie, comme :

- des exercices de relaxation ;
- la médecine douce ;
- un changement de l'alimentation ;
- une cure de sommeil.

D'autres traitements comme une thérapie permettront aux insomniaques chroniques de trouver le problème sous-jacent à leur insomnie.

Le décalage horaire

Un individu sait naturellement quand son corps est prêt au sommeil grâce à son horloge biologique. Cette dernière est régulée par la sécrétion de différentes hormones. Cette même sécrétion est dépendante des conditions dans lesquelles se trouve un individu, s'il fait jour ou nuit.

Après un vol d'avion d'une durée de 6 heures, on se trouve dans un autre fuseau horaire. Néanmoins, le corps est encore à l'ancien fuseau horaire. C'est alors que la fatigue et les somnolences apparaissent à des heures inhabituelles, comme en plein milieu de l'après-midi.

Le fait que l'horloge biologique ne soit pas réglée au nouveau fuseau horaire provoque le syndrome du décalage horaire, aussi appelé « jet lag ».

Les conséquences

Les symptômes du décalage horaire varient en fonction des personnes. Certaines personnes y sont moins sensibles que d'autres. Les symptômes les plus fréquents sont :

- une fatigue à des heures inhabituelles ;
- des insomnies ;
- des troubles de l'humeur, de concentration et de l'appétit.

Remédier au décalage horaire

Le décalage horaire n'est pas une maladie et il n'y a donc pas de traitement spécifique. Cependant, certaines recommandations permettent d'atténuer ce syndrome :

- adapter l'heure des repas au nouveau fuseau horaire ;
- quelques jours avant son départ, décaler légèrement l'heure de son coucher dans le sens du décalage horaire ;
- éviter de consommer et boire des produits excitants.

Attention à la prise de somnifères, qui peut faciliter le sommeil de la première nuit du séjour, mais qui peut aussi affaiblir les capacités de concentration.

Conseils pour lutter contre le décalage horaire

Si vous partez en voyage, vous n'échapperez pas au décalage horaire (ou « jet lag ») pour les destinations lointaines.

Si vous voyagez vers l'est, couchez-vous une heure ou deux plus tôt la veille de votre départ.

En direction de l'ouest, couchez-vous une heure ou deux plus tard.

Réglez votre montre une fois monté dans l'avion.

Évitez de consommer des excitants comme le tabac, l'alcool ou le café.

Exposez-vous au soleil et limitez votre activité physique pendant les premières 24 heures.

par CommentFaitOn

L'hypersomnie

L'hypersomnie, autre catégorie du trouble du sommeil, consiste en un excès de sommeil.

Qu'est-ce que l'hypersomnie ?

Le sommeil est récupérateur quand un individu dort en moyenne 8 heures par nuit. Cette durée peut varier d'une personne à l'autre. Les personnes atteintes d'hypersomnie dorment au minimum 10 heures par nuit et présentent de nombreuses périodes de somnolence durant la journée.

Bien que le temps de sommeil soit important, il n'est pas pour autant récupérateur. C'est pourquoi dans la majorité des cas, les personnes vont subir plusieurs phases d'endormissement totale ou partielle durant la journée. C'est ce qu'on appelle la somnolence diurne.

Voici d'autres exemples de troubles du sommeil appelés hypersomnie :

- apnée du sommeil ;
- ronflement ;
- narcolepsie ;
- fatigue chronique ;
- trouble du rythme circadien.

Les causes

Les origines de l'hypersomnie sont diverses. Ce trouble peut provenir de :

- facteurs environnementaux : ronflement du conjoint, bruit, décalage horaire ;
- facteurs physiologiques : apnée du sommeil, fatigue chronique, dette de sommeil ;
- maladies : narcolepsie, conséquences d'autres maladies [cancer] ;
- problèmes psychiatriques : dépression, trouble de l'humeur.

Les conséquences de l'hypersomnie

L'hypersomnie est un trouble du sommeil difficile à gérer pour la personne atteinte, car les symptômes affectent la qualité de vie. Les symptômes sont :

- une somnolence diurne ;
- une fatigue constante ;
- des troubles de l'humeur ;
- une baisse de la vigilance.

L'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est un trouble très fréquent chez l'homme. Ses conséquences sur la santé sont souvent négligées.

L'apnée du sommeil, aussi appelée apnée obstructive du sommeil, est un trouble de la respiration. Une apnée est définie comme un arrêt de la respiration pendant 10 à 30 secondes. Les apnées du sommeil surviennent souvent chez les ronfleurs.

Un cycle qui se répète tout au long de la nuit s'établit en commençant par la respiration normale, suivie par le début du ronflement, puis par l'obstruction des voies respiratoires entraînant une apnée.

Les causes de l'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est provoquée par l'obstruction des voies respiratoires. Plusieurs facteurs peuvent induire cette obstruction :

- un affaissement des parois de la gorge ;
- une langue trop grosse, ou un relâchement de langue en direction de la gorge ;
- des tissus gras souvent présents chez les obèses.

Les conséquences

L'arrêt de la respiration à répétition durant le sommeil a des conséquences importantes sur la santé. L'apnée pousserait le cœur à travailler plus intensément afin de continuer à distribuer

l'oxygène dans le corps. Ce travail supplémentaire du cœur aurait pour conséquence de l'affaiblir, d'où une augmentation des risques d'accident cardiovasculaire.

Les interruptions à répétition empêchent le sommeil d'être profond et donc récupérateur. C'est pourquoi les personnes atteintes d'apnée du sommeil présentent souvent des symptômes de somnolence diurne. La vigilance et l'humeur en sont ainsi directement touchées.

Les traitements

Les traitements de l'apnée du sommeil sont proposés en fonction de la santé physique du patient et de la nature de l'apnée.

- Pour les personnes présentant un surpoids, un régime permettra de diminuer la masse de gras et d'éviter ainsi l'accumulation de tissus gras pouvant obstruer la gorge. La diminution de prise d'alcool et de somnifères est conseillée.
- Pour les personnes qui obstruent leurs voies respiratoires à cause de leur langue, un appareil dentaire peut être porté durant la nuit. Il maintient la langue et la mâchoire de telle sorte que les voies respiratoires restent dégagées.
- Un appareil respiratoire sous forme de masque applique une pression positive constante dans les voies respiratoires. Cette pression empêche les voies de se refermer.

- La chirurgie est une solution pour enlever les tissus qui bloquent les voies respiratoires. Elle a un taux de réussite de 50 %.

Le ronflement

Le ronflement est un trouble du sommeil pour la personne qui ronfle et pour les personnes qui dorment à côté du ronfleur.

Le ronflement est le bruit très fort et saccadé qu'un ronfleur émet quand il respire durant son sommeil. C'est le résultat de l'obstruction des voies respiratoires.

Contrairement à l'apnée du sommeil, l'air circule toujours dans la gorge lors des ronflements, mais difficilement. C'est pourquoi on entend parfois les ronfleurs siffler durant la nuit.

Les causes

Le ronflement est causé par le relâchement de tissus de la gorge, qui rend difficile le passage de l'air à chaque inspiration. Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine du ronflement :

- un relâchement des parois de la gorge ou de la langue en arrière de la gorge ;
- une congestion nasale ;
- la consommation d'alcool ou la prise de somnifères.

Les conséquences

La qualité du sommeil d'un ronfleur n'est pas suffisante pour que le sommeil soit récupérateur :

- Le passage difficile de l'air dans les voies respiratoires demande beaucoup plus d'énergie au corps pour respirer.
- En plus, cela fait travailler le cœur de façon plus intense, pouvant causer un affaiblissement cardiaque avec les risques associés.
- Le ronfleur est souvent fatigué durant la journée avec des épisodes de somnolences.

Les ronflements peuvent aussi être une source de trouble du sommeil pour les personnes dormant à proximité de ronfleurs, les empêchant ainsi de dormir d'un sommeil profond.

Comment dormir près d'une personne qui ronfle

Vous avez sommeil mais ne pouvez pas dormir car la personne près de vous ronfle ? Ne vous mettez pas martel en tête et mettez en œuvre les astuces suivantes pour dormir, vous aussi, du sommeil du juste.

En général, une personne qui ronfle a des problèmes avec ses voies respiratoires, ce qui l'empêche d'inspirer et d'expirer en silence. Dans ce cadre, une astuce consiste à surélever la tête de cette personne avec un oreiller. Normalement, une à deux minutes après, les ronflements vont cesser !

Si vous en avez la possibilité, faites la changer de position. Une position inconfortable qui empêche une respiration normale peut, en effet, aussi se trouver à l'origine du ronflement : si la personne est couchée sur le côté, mettez-la sur le dos, et vice-versa. Évitez toutefois d'être trop brusque dans vos gestes afin de ne pas perturber son sommeil, ce qui risquerait de favoriser encore plus les ronflements.

Avant le coucher, faites boire un peu de tisane à la personne qui ronfle : la tisane possède une vertu calmante qui ne peut que lui être bénéfique si un sommeil perturbé se trouve être la cause des ronflements. Investissez aussi dans les patchs anti-ronflement.

par Bibi86

La somnolence diurne

La somnolence diurne touche 5 % de la population. Elle est caractérisée par un excès de sommeil durant la journée. Elle fait partie des troubles du sommeil appelé l'hypersomnie.

Certaines personnes vont éprouver des phases d'endormissement alors que d'autres vont s'endormir totalement. La durée de somnolence peut ainsi varier selon la gravité du trouble. Elle peut être de quelques secondes à 30 minutes.

Les causes

Des soucis médicaux ou la conséquence d'autres troubles du sommeil peuvent être la cause d'une somnolence diurne :

- La somnolence diurne occasionnelle peut être due à une mauvaise nuit de sommeil, à une dette de sommeil ou à un stress temporaire.
- La somnolence diurne excessive est le symptôme de troubles du sommeil sévères comme la narcolepsie ou l'apnée du sommeil.
- La somnolence diurne peut aussi être d'origine inconnue.

Les conséquences d'une somnolence diurne

La somnolence diurne affecte la qualité de vie des personnes atteintes de ce trouble. Les symptômes sont :

- une fatigue durant la journée ;
- une baisse de la vigilance ;
- des troubles de l'humeur ;
- des risques de se blesser en tombant subitement dans une crise de sommeil.

La narcolepsie

La narcolepsie est un trouble du sommeil conduisant à un excès de sommeil incontrôlable. La narcolepsie est une maladie neurologique très rare. Elle est caractérisée par :

- une hypersomnie diurne : plusieurs phases incontrôlables de sommeil durant la journée, pouvant durer de quelques minutes à une heure ;
- une **cataplexie** : perte subite du tonus musculaire en réponse à une émotion vive. La cataplexie peut arriver aléatoirement durant la journée. Le narcoleptique reste éveillé et conscient mais sans pouvoir réagir physiquement ;
- des **hallucinations** : elles apparaissent uniquement durant la phase d'endormissement ou de réveil ;
- une **paralysie du sommeil** : incapacité à bouger qui se manifeste en phase d'endormissement ou de réveil.

Les causes

L'origine de la narcolepsie n'est pas encore identifiée. On sait que c'est une maladie touchant le système nerveux, mais les clés de son mécanisme sont encore à résoudre. La narcolepsie serait d'origine génétique.

Cependant d'autres causes pourraient la déclencher : stress, traumatisme, dépression, choc émotionnel.

Les conséquences de la narcolepsie

Les symptômes soudains de la narcolepsie peuvent entraîner des situations dangereuses pour le narcoleptique ou son entourage. La perte du tonus musculaire peut aboutir à des chutes dans de multiples situations (rue, magasin, escalier).

Les somnolences à répétition au cours de la journée peuvent rendre le travail difficile, voire impossible.

Les traitements de la narcolepsie

Comme la narcolepsie est une affection neurologique, un traitement possible est l'absorption de médicaments pour stimuler le système nerveux. Les molécules stimulantes sont le modafinil, le méthylphénidate, la méthamphétamine.

Des médicaments antidépresseurs peuvent aussi être efficaces pour traiter le symptôme de la cataplexie.

En parallèle au traitement médicamenteux, un changement de l'hygiène de vie montre des résultats intéressants chez certaines personnes. En particulier, l'organisation de son emploi du temps en incluant des plages de 20 minutes pour des siestes.

La fatigue chronique

La fatigue chronique est une maladie qui présente une lourde fatigue associée à des symptômes secondaires.

La fatigue chronique, aussi appelée encéphalomyélite myalgique, est une maladie neurologique encore mal connue et mal expliquée. Elle peut toucher toutes les catégories d'âge et de personne. Le diagnostic est difficile, car il faut distinguer la fatigue occasionnelle de la fatigue chronique. À cela s'ajoute une multitude de symptômes secondaires pouvant être communs à d'autres maladies ou troubles du sommeil, comme :

- des douleurs musculaires ;
- des difficultés de concentration ;
- une fatigue généralisée ;
- un sommeil non récupérateur.

Les causes

La fatigue chronique étant mal connue, les causes en restent difficiles à préciser. L'origine virale est une explication possible. En effet, une infection virale entraîne souvent une forte fatigue, mais uniquement durant la période de l'infection. La fatigue chronique pourrait alors venir d'un dysfonctionnement du mécanisme de défense du système immunitaire.

Fatigue chronique ou carence alimentaire ?

Bien que les symptômes se ressemblent, il ne faut pas confondre la fatigue chronique avec la fatigue due à une carence alimentaire (manque de fer, de vitamine, de magnésium, etc.). En cas de grande fatigue, une prise de sang prescrite par le médecin permettra de détecter s'il s'agit d'une carence, et d'y remédier avec le régime adapté.

Par G2l

Les conséquences de la fatigue chronique

Les personnes atteintes de fatigue chronique doivent changer leur rythme de vie à cause de la fatigue généralisée dont ils sont touchés. Toute activité devient plus difficile, voire impossible (sorties, sport, travail).

Outre l'impact physique, l'impact mental est à prendre au sérieux. Les personnes peuvent se sentir isolées par leur incapacité à travailler ou à suivre une activité physique ou culturelle. D'autant plus que les causes à son mal ne peuvent être expliquées clairement.

Les traitements

Comme la maladie est encore peu comprise, les traitements spécifiques à la fatigue chronique ne sont pas encore développés. Cependant, il est possible de traiter les symptômes secondaires :

- **changement d'hygiène de vie** : faire des exercices appropriés, se reposer convenablement, se nourrir de manière équilibrée pour éviter les carences ;
- **psychothérapie** : consulter un psychothérapeute peut aider le patient à atténuer ses problèmes psychologiques et son anxiété.

Le trouble du rythme circadien

Le trouble du rythme circadien est un dérèglement de l'horloge biologique interne de l'homme.

Qu'est-ce que le rythme circadien ?

Un rythme circadien est un rythme biologique qui se définit sur une période de 24 heures. Il décrit l'alternance du rythme biologique entre les phases d'éveil et de sommeil. Il est réglé grâce :

- au cycle jour-nuit, autrement dit le cycle lumière-obscurité ;
- au mode de vie : heure de travail, activité sportive, heure du coucher.

Le trouble du rythme circadien représente ainsi un dérèglement du rythme biologique normal. Le rythme de phase d'éveil et de sommeil est perturbé, on parle alors :

- de syndrome de retard de phase : heure du coucher et du réveil tard ;
- de syndrome d'avance de phase : heure du coucher et du réveil tôt.

Les causes

Le rythme circadien est principalement dérégulé à cause d'un mode de vie stressant ou d'activité stimulante :

- activités physiques trop intenses ;
- vie nocturne festive ;

- décalage horaire ;
- horaire de travail (travail de nuit, travail posté).

Le trouble du rythme circadien peut aussi être d'origine psychologique :

- des troubles de l'humeur (dépression, anxiété) ;
- un traumatisme émotionnel ;
- les conséquences d'une maladie (neurologique, cancer).

Les conséquences du trouble du rythme circadien

Les personnes touchées par le décalage de phase avancée se couchent tard, mais sont obligées de se lever tôt pour le travail, ce qui coupe quelques heures sur la durée totale du sommeil. Une dette de sommeil peut alors être accumulée.

Ainsi, le dérèglement du rythme circadien engendre souvent une fatigue durant la journée pouvant provoquer :

- des accidents de voiture par manque d'attention ;
- des erreurs au travail par manque de concentration, de motivation et d'énergie ;
- des conflits sociaux par un trouble de l'humeur (irritabilité, anxiété).

Les traitements

Un traitement médicamenteux par absorption de stimulant permet au patient de rester actif durant la journée. Néanmoins, le meilleur traitement reste une modification dans le mode de vie. Avant le sommeil, privilégiez ainsi :

- une atmosphère calme et reposante ;
- une activité physique modérée.

D'autres conditions s'appliquent pour obtenir un bon sommeil :

- une obscurité totale durant le sommeil ;
- un calme serein dans la chambre à coucher.

Pour un réveil efficace, la photothérapie se révèle efficace. Des réveils permettent de simuler l'aube avec une intensité de lumière croissante. L'intensité lumineuse maximale correspond au réveil.

La parasomnie

Les parasomnies sont des troubles du sommeil qui altèrent le sommeil par des événements souvent agités. L'origine des parasomnies peut être psychologique, physiologique ou pathologique.

Les parasomnies s'observent durant le sommeil. Les crises peuvent être très vives et accompagnées de mouvements brusques, d'anxiété, de sueurs, de hurlements. Ces symptômes décrivent des parasomnies comme :

- les cauchemars, qui sont une sorte de rêve à caractère effrayant et anxiogène. Ils se manifestent durant le sommeil paradoxal ;
- la terreur nocturne, qui est un trouble du sommeil faisant partie des parasomnies. Les crises de terreur nocturne peuvent être très violentes ;
- le somnambulisme, qui caractérise les personnes qui s'agitent, se déplacent ou parlent durant leur sommeil.

Le cauchemar

Qu'est-ce que le cauchemar ?

Un cauchemar, aussi populaire sous le nom de mauvais rêve, est une manifestation anxieuse et/ou effrayante durant un rêve. Il peut être occasionnel ou récurrent. Le cauchemar se déroule toujours durant la phase de sommeil paradoxal, contrairement aux terreurs nocturnes qui se manifestent au cours du sommeil lent.

Le cauchemar, tout comme le rêve, a un rôle dans le maintien de l'équilibre mental d'une personne. Comme la personne se souvient de son cauchemar, son interprétation peut aider une personne à pointer du doigt ou à résoudre un problème dans sa vie.

Les causes

Un cauchemar peut survenir pour différentes raisons :

- pour nous signaler une situation stressante ou angoissante dans notre vie (mauvaise décision, problème au travail ou au sein de la famille) ;
- pour affronter nos peurs connues ou cachées et nous aider à les guérir (stress post-traumatique, choc émotionnel, maladie) ;
- suite à la prise de médicaments hypnotiques, de psychotropes, de sevrage toxicologique (alcool, drogue).

Les conséquences

Les conséquences de cauchemars occasionnels peuvent être bénéfiques, car ils permettent de prendre conscience d'un problème et d'essayer de le résoudre.

Les cauchemars chroniques peuvent par contre causer des troubles du sommeil récurrents et ainsi affecter la qualité du sommeil. Le sommeil n'est plus récupérateur et la qualité de vie est perturbée (fatigue, irritabilité, inattention, anxiété).

De plus, l'anxiété ressentie durant le cauchemar ainsi qu'à son réveil peut conduire à une peur de s'endormir. Il faut réagir rapidement lors de cauchemars chroniques pour restabiliser le sommeil afin qu'il soit à nouveau récupérateur.

Traiter le cauchemar

Les cauchemars chroniques peuvent être traités par différentes thérapies pour identifier, comprendre et se délivrer d'un mauvais rêve :

- apprentissage du rêve lucide ;
- hypnose ;
- thérapie par répétition en rêve éveillé.

L'interprétation de certains cauchemars classiques

Il existe des cauchemars qui mettent en scène des symboles communs aux hommes de tous les pays. Ils n'auront jamais exactement le même sens pour deux personnes différentes, mais on peut en tirer des constantes qui peuvent nous aider à les expliquer, en faisant attention de ne pas tomber dans les interprétations caricaturales.

Un des cauchemars les plus fréquents est de perdre ses dents. On les sent tomber, ou s'effriter dans sa bouche, et on se réveille en sursaut pour vérifier l'état de ses

mâchoires. Ce type de cauchemar pourrait signifier que l'on est fatigué, découragé, que l'on a perdu son entrain. Les dents sont symboles d'agressivité, de « gnaque », de volonté. Si elles tombent, cela peut aller de pair avec le découragement, l'envie de laisser tomber que l'on ressent pendant le jour.

Un cauchemar typique est de se trouver perdu dans un couloir interminable, ou un labyrinthe. On peut interpréter cela par une incapacité momentanée à choisir : on se trouve dans une situation inextricable dans la vraie vie et aucune solution ne nous convient.

Un autre cauchemar commun à l'humanité est celui de voler. Cela peut être un rêve agréable d'apesanteur, de liberté, mais aussi un cauchemar où l'on est seul, perdu dans le vide, en train de tomber indéfiniment. Pour le psychanalyste, le problème pour tout individu est d'apprendre à voler de ses propres ailes, à devenir autonome. Ce cauchemar révélerait la difficulté à exister par soi-même, la peur de se lancer dans l'action.

Les femmes font parfois un cauchemar violent où il est question de longs objets tranchants, couteaux, scies, etc, qui les poursuivent. Ces objets représenteraient les organes sexuels masculins en érection. Ce genre de cauchemar peut exprimer la peur des hommes, ou le

sentiment de culpabilité éprouvé lorsqu'on aime faire l'amour alors qu'on a eu une éducation puritaine et castratrice.

par Mamytime74

La terreur nocturne

Les terreurs nocturnes se manifestent par des crises violentes :

- physiques : mouvements brusques, agitation, hurlement, yeux ouverts vitreux, somnambulisme ;
- physiologiques : tachycardie, anxiété, peur.

Contrairement aux rêves, elles apparaissent durant le sommeil lent profond. Les personnes ont en général du mal à se réveiller durant la crise, même avec l'aide d'une tierce personne, et elles ne se souviennent pas de ce dont elles ont rêvé.

Bien que certains adultes soient pris de terreurs nocturnes, ces crises sont plus fréquemment observées chez les enfants de moins de 15 ans.

Les causes

Bien que l'origine des terreurs nocturnes soit encore mal comprise, elles trouveraient leur origine dans un dysfonctionnement du système nerveux. En particulier, le développement incomplet du système d'éveil.

À cela s'ajoutent les causes d'ordre médical (maladie infectieuse) et psychologique (problème familial, travail).

Les conséquences des terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes à répétition sont à prendre au sérieux, surtout chez l'enfant. Elles peuvent démontrer un problème de développement d'ordre affectif ou social.

Les terreurs nocturnes peuvent aussi être accompagnées de somnambulisme, et l'enfant risque ainsi de se blesser ou de blesser quelqu'un d'autre.

Les traitements

L'origine des terreurs nocturnes étant principalement psychologique ou liée au développement de l'enfant, une psychothérapie reste l'un des traitements privilégiés chez l'enfant.

Dans une crise de terreurs nocturnes :

- Il faut éviter de réveiller l'enfant ou l'adulte de sa crise. En le réveillant, la personne se rendormira et risquerait de refaire des crises.
- Il faut toutefois s'assurer de la sécurité des personnes lors d'une crise, surtout à cause des mouvements brusques.
- Parler doucement et avec une voix calme aide les personnes à se rendormir.

Le somnambulisme

Le somnambulisme est un trouble du sommeil, ou plus précisément de l'éveil, car il s'agit d'un éveil incomplet, sans conscience.

Le somnambulisme touche principalement les enfants, et en particulier les garçons de 7 à 12 ans. Cependant, de 10 à 20% des adultes en seraient victimes.

Durant une crise de somnambulisme, la personne va s'agiter dans le lit, prononcer des paroles tout en étant endormie, voire se déplacer dans la maison et réaliser des actions complexes. Ses yeux seront grands ouverts, sa perception sera effective, mais il sera inconscient de ses gestes et de ses paroles.

Une crise peut durer de 10 à 30 minutes pouvant se manifester plusieurs fois par mois. Comme le somnambulisme s'observe durant le sommeil profond, la personne ne se souviendra pas de sa crise durant la nuit.

On distingue trois catégories de somnambulisme :

- le somnambulisme léger : mouvements dans le lit, déplacement au sein de la maison ;
- le somnambulisme à risque : mouvements dangereux, fréquence hebdomadaire de crise supérieure à 2 fois ;
- le somnambulisme terreur : mouvements violents, hurlement, risque de défenestration.

Les causes

Les crises de somnambulisme peuvent provenir :

- de facteurs génétiques héréditaires ;
- d'un stress ou d'un traumatisme émotionnel ;
- de migraines (prédominance chez les femmes) ;
- de maladies : épilepsie, maladie de Gilles de la Tourette, poussée de fièvre ;
- de modification hormonale comme la puberté ;
- de médicaments psychotropes.

Les conséquences du somnambulisme

Les somnambules ne sont pas conscients de leurs actes. C'est pourquoi ils peuvent se blesser durant leur crise ou blesser une autre personne. Les risques majeurs sont :

- la défenestration ;
- la chute dans les escaliers ;
- l'accès facile aux objets tranchants (couteaux de cuisine) ;
- rouler en voiture (pour les adultes).

Les traitements

Chez les enfants, les crises de somnambulisme peuvent disparaître toutes seules. Une psychothérapie est conseillée si les crises sont accompagnées d'anxiété de l'enfant.

Pour le somnambulisme terreur, un traitement médicamenteux est possible (antidépresseurs, somnifères).

Dans tous les cas, il est important de veiller à la sécurité des adultes ou des enfants, en prenant des mesures préventives, comme :

- dormir au rez-de-chaussée ;
- bloquer les portes ;
- fermer les fenêtres ;
- enlever les clés de voiture.

Les troubles du comportement en sommeil paradoxal (TCSP)

Le trouble du comportement en sommeil paradoxal est une parasomnie, comme le somnambulisme, auquel il ressemble beaucoup. En effet, on retrouve la même agitation pendant le sommeil. Pourtant, ce sont deux troubles très différents :

- Le trouble du comportement en sommeil paradoxal a lieu pendant le sommeil paradoxal (et non le sommeil profond).
- Ce trouble affecte principalement des hommes, âgés de plus de 60 ans. Le plus souvent, ces patients ont souffert de parasomnie pendant leur enfance.

- Le TCPS se rattache le plus souvent au rêve en cours.
- Le TCPS se caractérise par une forte agitation et des gestes violents, mais cette activité est peu précise et peu élaborée, comparée à celle du somnambule.

Il est important de consulter en cas d'apparition de trouble du comportement en sommeil paradoxal. En effet, le TCSP peut être précurseur de certaines maladies neurodégénératives. De plus, il existe des traitements médicamenteux pour lutter contre ce trouble.

Causes des troubles et diagnostic

Les causes

Les causes des troubles du sommeil peuvent être psychiatriques, psychologiques, physiologiques, liées à l'environnement, liées à l'hygiène de vie...

Elles sont diverses et peuvent provenir de troubles médicaux sévères ou d'une mauvaise hygiène de vie.

Certaines causes sont les conséquences d'autres troubles du sommeil. Il reste des troubles qui sont encore difficiles à expliquer médicalement.

Les causes psychiatriques et psychologiques

- Stress post-traumatique, choc émotionnel ;
- trouble de l'humeur (dépression, anxiété).

Les causes physiologiques

- Maladies (origine virale, neurologique, génétique, cancer, épilepsie) ;
- fièvre, migraine, dette de sommeil, fatigue chronique, apnée du sommeil ;
- pour les apnées et le ronflement : affaissement des parois de la gorge, langue trop grosse, relâchement de la langue vers l'arrière de la gorge, surpoids, congestion nasale.

Les causes liées à l'environnement

- Bruit (ronflement du conjoint, appartement mal isolé) ;
- stress quotidien (famille, travail) ;
- mauvais lit ;
- ronflement.

Les causes liées à l'hygiène de vie

- Horaire de travail (travail de nuit, travail posté), vie nocturne festive, décalage horaire, activité physique trop intense ;
- alimentation trop riche, consommation d'excitants ;
- médicaments (hypnotiques, psychotropes).

Les causes non expliquées

Certains troubles du sommeil ne peuvent encore être médicalement expliqués. Plusieurs hypothèses présentent des dysfonctionnements du système nerveux comme dans le cas des insomnies primaires, du somnambulisme, de la narcolepsie, des terreurs nocturnes.

La polysomnographie

Le principe d'une polysomnographie

La polysomnographie est un examen qui se déroule dans un hôpital ou une clinique. Elle permet d'étudier les cycles du sommeil et d'en révéler de possibles troubles grâce à l'enregistrement de données provenant du patient, comme :

- les ondes électriques du cerveau ;
- la respiration ;
- les mouvements des yeux ;
- les positions durant le sommeil.

Les mesures

Le patient passera une nuit entière à l'hôpital en essayant de dormir comme d'habitude. Durant l'examen, il sera relié avec des électrodes :

- à la tête pour étudier l'activité électrique du cerveau. C'est un électro-encéphalogramme (EEG) ;
- au menton, aux jambes ou aux bras pour étudier l'activité des muscles. C'est un électromyogramme (EMG) ;
- au cœur pour étudier l'activité cardiaque. C'est un électrocardiogramme (ECG) ;
- aux yeux pour étudier l'activité oculaire (mouvements des yeux). C'est un électro-oculogramme (EOG).

D'autres mesures seront enregistrées :

- le débit d'air circulant par le nez pour étudier la respiration et détecter les apnées du sommeil ;
- ses positions seront filmées par une caméra vidéo ;
- l'activité des muscles respiratoires grâce à une sangle autour du thorax et de l'abdomen ;
- le niveau sonore du bruit lors des ronflements ;
- le niveau d'oxygène dans le sang grâce à un capteur fixé au bout du doigt.

Préparer un examen de polysomnographie

Avant un examen de polysomnographie, il est conseillé :

- de se raser le visage pour les hommes ;
- de ne pas consommer d'excitants après 18h le soir de l'examen ;
- d'amener ses effets personnels pour mimer un sommeil comme chez soi : pyjama, oreiller ;
- d'amener ses médicaments, dans les cas nécessaires.

Le test du sommeil

Le test itératif de la latence d'endormissement (TILE), ou test de latence multiple au sommeil, permet de déterminer les différents types d'hypersomnie comme les somnolences diurnes et la narcolepsie.

Les mesures d'un test itératif de la latence d'endormissement

Durant un examen de TILE, le patient devra effectuer de 4 à 5 siestes à 2 heures d'intervalle au cours d'une même journée. Pour chaque sieste, le patient s'installera dans une pièce avec une lumière tamisée et se couchera sur un lit. Il devra ainsi essayer de s'endormir.

Un électro-encéphalogramme (EEG), c'est-à-dire un enregistrement de l'activité du cerveau, sera enregistré afin de déterminer le temps nécessaire pour tomber dans la phase d'endormissement. L'EEG permettra aussi de déterminer les stades du sommeil.

Préparer un test du sommeil

Le patient passera le test durant la journée dans une chambre d'hôpital ou une clinique. Afin d'étudier l'endormissement dans un contexte similaire à une journée ordinaire, le patient garde ses vêtements pour s'endormir. Aucune substance excitante ne devra être consommée avant le test.

Le test de maintien d'éveil

Le test de maintien d'éveil (TME) permet de déterminer la capacité d'un patient à rester éveillé dans des conditions propices à l'endormissement. Cet examen du sommeil est pratiqué pour tester les personnes touchées de somnolence diurne. Il permet d'étudier l'évolution d'une somnolence diurne en vérifiant le niveau de vigilance.

Les mesures du test de maintien d'éveil

Durant un examen de TME, le patient sera couché sur un lit dans une pièce avec une lumière tamisée. Il restera pour une période de 40 minutes dans ces conditions en essayant de ne pas s'endormir. Un test consiste en 4 périodes séparées par 2 heures d'intervalle.

Un enregistrement de l'activité du cerveau, ou électro-encéphalogramme (EEG), sera enregistré afin de déterminer la vigilance du patient. Si le patient s'endort, l'EEG permettra de déterminer le temps d'endormissement.

Préparer un test de maintien d'éveil

Le patient restera une journée dans une chambre d'hôpital ou une clinique. Afin de tester la vigilance du patient dans un contexte similaire à une journée ordinaire, le patient garde ses vêtements durant la totalité du test.

La consommation de substances excitantes faussera les résultats, il est donc déconseillé d'en consommer avant tout examen du sommeil.

Les traitements

Identifier le trouble du sommeil

Les symptômes de trouble du sommeil sont souvent reliés les uns aux autres. Pour bien choisir le traitement approprié, il faut comprendre la cause du trouble.

Quelle fatigue ressentez-vous ?

- Est-ce une fatigue passagère ?
- Est-ce une fatigue chronique ?
- Avez-vous des somnolences diurnes ?

Quelle est la cause de ces troubles du sommeil ?

- Des insomnies ?
- Des réveils durant le sommeil ?
- Un décalage horaire ?
- Un mauvais environnement de sommeil (bruit, mauvais lit) ?
- Des ronflements ?
- Des apnées du sommeil ?
- Des troubles psychologiques (anxiété, nervosité, stress post-traumatique) ?
- Des troubles physiologiques ?

Avez-vous des symptômes particuliers durant la nuit ?

- Des cauchemars ?
- Des terreurs nocturnes ?
- Du somnambulisme ?

Choisir le traitement pour ses troubles du sommeil

Pour tout trouble sévère du sommeil, il est nécessaire de consulter un médecin pour obtenir un traitement adéquat. Les troubles plus légers peuvent être traités par une modification du rythme de vie.

Le traitement des problèmes d'origine psychologique

- Somnifères ;
- antidépresseurs ;
- hypnose ;
- psychothérapie, sophrologie ;
- médecine douce (homéopathie, phytothérapie, acupuncture) ;
- cure de sommeil.

Le traitement des problèmes provenant d'une mauvaise alimentation

- Régime diététique ;
- adapter l'heure des repas au nouveau fuseau horaire.

Le traitement des problèmes dus au rythme de vie

- Activité sportive modérée le soir ;
- cure de sommeil ;
- faire des siestes.

Le traitement du ronflement et des apnées du sommeil

- Appareil respiratoire ;
- chirurgie ;
- perte de poids.

Les somnifères

La famille des benzodiazépines

Les benzodiazépines sont des somnifères pour lutter principalement contre l'insomnie. Ils permettent de calmer les crises d'anxiété et épileptiques, de relaxer les muscles, et finalement de dormir.

Le traitement ne doit pas dépasser 3 semaines. Cette famille de somnifères est de moins en moins utilisée à cause de leurs effets secondaires, notamment un risque d'amnésie passagère et de dépendance.

Des somnifères avec moins d'effets secondaires

Les somnifères de la famille des imidazopyridines ont les mêmes caractéristiques sédatives que les benzodiazépines, mais sans les effets secondaires : il y a moins de risque de dépendance et de perte de mémoire passagère avec ces somnifères.

Ce somnifère permet aussi de maintenir un sommeil de qualité et récupérateur.

Les antidépresseurs

Certains médicaments utilisés pour soigner des problèmes psychiatriques, comme la dépression, peuvent être prescrits pour leur qualité sédative.

Mais leurs effets secondaires sont à prendre au sérieux, en particulier pour les personnes présentant des apnées du sommeil.

Précautions d'emploi

Les somnifères, bien qu'énormément utilisés à travers le monde, restent des médicaments. L'avis d'un spécialiste est primordial pour éviter des interactions médicamenteuses à risque et des effets secondaires sévères.

En effet, certains somnifères sont contre-indiqués pour les personnes souffrant d'apnée du sommeil. Ils peuvent aussi provoquer des somnolences diurnes ou les accentuer. Il faut suivre impérativement l'avis d'un médecin.

Bien prendre un somnifère

Vous dormez mal. Les nuits vous paraissent interminables et le réveil terriblement difficile. Vous avez déjà essayé de compter les moutons, boire de la tisane, les positions de yoga, tricoter un pull... rien n'y fait. Avez-vous essayé les somnifères ? Mais attention, ne prenez pas de somnifères sans prescription, consultez un médecin ou parlez-en à votre pharmacien.

Vous devez prendre de faibles doses.

Le traitement seul ne suffit pas, il est très important d'adopter une bonne hygiène de sommeil.

Votre traitement ne doit pas dépasser 4 semaines.

Arrêtez le traitement progressivement.

Réapprenez à votre corps à suivre son horloge biologique en vous levant tous les matins à la même heure, bannissez les grasses matinées et partez au lit quand vous avez sommeil.

par Clara

L'appareil respiratoire à pression positive continue

L'appareil respiratoire à pression positive continue, aussi appelé CPAP, est un traitement efficace pour les apnées du sommeil :

- Durant la nuit, le patient porte un masque relié au CPAP. Ce dernier envoie en continu un débit d'air dans le masque qui circulera dans le nez et la gorge.
- Le débit d'air continu permet de maintenir une pression positive au niveau des voies respiratoires, en particulier des tissus de la gorge.
- Le patient peut ainsi respirer convenablement toute la nuit sans faire d'apnée.

Des résultats efficaces

Le port d'un masque relié à un appareil CPAP est efficace quand le patient est rigoureux et motivé. En effet, les premières nuits avec un masque peuvent être difficiles, car les positions habituelles durant le sommeil peuvent devenir inconfortables.

Cependant, une fois l'appareil apprivoisé, les symptômes des apnées du sommeil peuvent totalement disparaître. Le patient sentira ainsi que ses efforts lui ont permis de retrouver un sommeil récupérateur.

Les différentes sortes de masques

Un appareil respiratoire pour le traitement de l'apnée du sommeil est obtenu qu'avec une ordonnance d'un médecin. Différents types de masques sont disponibles en fonction de la morphologie du patient, de ses habitudes respiratoires et de ce qu'il est capable de porter sur le visage durant la nuit.

Le patient aura ainsi le choix entre plusieurs types de masques :

- le masque nasal ;
- le masque bucco-narinaire ;
- le masque facial complet ;
- le masque pour adulte ou enfant.

Quel masque choisir ?

Suivre ce traitement contre l'apnée du sommeil durant la nuit n'est pas chose facile. La personne risque de bouger beaucoup et de trouver inconfortable le port du masque qui est constamment relié à l'appareil CPAP. Afin de choisir le bon masque, il faut :

- essayer plusieurs types de masques en position allongée sur le dos ou sur le côté ;
- tester le confort de différents masques ;
- vérifier si le type de masque choisi restera en position sur votre visage en bougeant légèrement sur le dos ;
- demander un test de masque relié directement à un appareil CPAP.

La sophrologie

Le principe de la sophrologie

Les personnes atteintes de troubles légers du sommeil, comme des insomnies ou des cauchemars occasionnels, peuvent se tourner vers la sophrologie.

Cette technique permet de se relaxer grâce à des exercices mentaux proches de la méditation et des exercices de respiration.

La visualisation est aussi pratiquée pour modifier la sensation d'une douleur dans le corps en une autre sensation plus agréable.

Des résultats subjectifs

Comme toute médecine douce, l'efficacité de la sophrologie pour diminuer la douleur ou l'anxiété d'une personne est difficile à prouver scientifiquement.

De par ce constat, la sophrologie reste une méthode alternative qui peut donner des résultats efficaces en fonction des personnes.

En effet, certaines personnes seront plus réceptives à cette technique que d'autres et pourront ainsi se libérer de tension et de stress. Cette diminution de l'état général d'anxiété permettra de retrouver un sommeil récupérateur.

L'homéopathie

Le principe de l'homéopathie

Le principe de l'homéopathie repose sur l'administration d'une dose infime d'une substance. Cette même substance à dose élevée pouvant être toxique pour le patient.

L'homéopathie est une méthode de médecine douce qui a prouvé son efficacité chez certains patients. Cette méthode est utilisée pour des troubles légers du sommeil.

Le traitement homéopathique des troubles du sommeil

Un traitement homéopathique est prescrit par un médecin spécialisé en homéopathie. Il posera une multitude de questions afin de connaître au mieux les symptômes du trouble du sommeil ainsi que l'hygiène de vie et les antécédents familiaux et médicaux du patient.

Pour traiter les troubles légers du sommeil, en particulier dus à l'anxiété et le stress, le médecin vous prescrira :

- **coffra couda** pour calmer la nervosité ;
- **ignatia amara** pour calmer l'anxiété ;
- **nux vomica** pour réguler le sommeil.

La phytothérapie

Le principe de la phytothérapie

La phytothérapie est une thérapie par les plantes. Cette méthode naturelle est efficace pour des troubles légers du sommeil. Certaines plantes, fleurs ou racines sont connues pour calmer entre autres, l'anxiété et la nervosité.

La phytothérapie peut être un traitement alternatif pour éviter la prise de somnifères légers. L'efficacité de la phytothérapie est prouvée chez certaines personnes ayant des troubles légers du sommeil.

Les troubles plus profonds sont à prendre en charge différemment.

Quelles plantes choisir contre les troubles du sommeil ?

Des traitements pour les troubles légers du sommeil peuvent se trouver en pharmacie ou en herboristerie. Les plantes favorisant la détente pour un sommeil récupérateur sont :

- l'aubépine ;
- la fleur d'oranger ;
- la passiflore ;
- la valériane ;
- le coquelicot.

Lutter contre la fatigue grâce aux huiles essentielles

Fatigue physique ou psychique, manque de sommeil, asthénie profonde, et trouble de la concentration liés à cet état... Rien de tel que des huiles essentielles pour vous refaire une santé !

Utilisez de l'huile essentielle de thym à thujanol et de romarin.

Versez (sur un comprimé neutre) 1 goutte de thym à thujanol et une goutte de romarin. Laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour pendant 2 semaines. Cela est idéal pour lutter contre la fatigue physique et psychique ; très utile également contre les petites baisses de moral.

L'huile essentielle de ravintsara est une huile remarquable pour lutter contre la fatigue car elle facilite l'endormissement et donc la récupération.

Appliquez 8 à 10 gouttes d'huile essentielle de ravintsara le long de la colonne vertébrale matin et soir.

Ensuite versez 2 gouttes de ravintsara dans une tisane de romarin et buvez tranquillement. (Ajoutez du sucre ou du miel si vous voulez.) Cela vous plongera dans un profond sommeil et vous vous réveillerez en pleine forme !

Si la fatigue persiste, prenez un bain !

Mélangez 5 ml d'huile essentielle de ravintsara auquel vous ajouterez l'équivalent d'un bouchon de base pour bain. (Vous pouvez vous procurer cette base pour bain dans une pharmacie spécialisée en aromathérapie.)

Relaxez-vous tranquillement dans votre bain chaud pendant une demi-heure environ, de préférence juste avant de vous coucher.

par Arzal

L'acupuncture

Le principe de l'acupuncture

L'acupuncture est une médecine traditionnelle chinoise qui consiste à planter des aiguilles dans des zones précises du corps afin d'en refaire circuler l'énergie. En acupuncture :

- Les troubles de l'endormissement sont assimilés à un dysfonctionnement de la rate.
- Les réveils nocturnes sont assimilés à un déséquilibre énergétique du foie.

Ainsi, lors d'une séance d'acupuncture, les aiguilles vont réguler le fonctionnement de la rate et du foie afin d'en refaire circuler librement l'énergie.

Le traitement par acupuncture

Des médecins spécialisés en acupuncture assurent les séances de traitement. Un premier bilan est fait avec le patient afin de connaître les différents troubles du sommeil et d'autres éventuels soucis de santé.

Pour soulager les troubles légers du sommeil, les séances doivent en général durer de 30 à 45 minutes. Deux séances suffiront pour un traitement efficace.

Alimentation et sommeil

Le régime alimentaire influence beaucoup la qualité du sommeil. Les personnes ayant un surpoids ont souvent des problèmes de ronflement et peuvent aussi avoir des troubles légers du sommeil. Manger copieusement tard le soir est mauvais pour s'endormir, car la digestion demande de l'énergie entraînant une élévation de la température du corps. Ce phénomène ne favorise pas l'endormissement.

Régler les troubles du sommeil avec une alimentation équilibrée

Pour favoriser l'endormissement et un sommeil récupérateur, les repas doivent être équilibrés. La règle d'or est de varier son alimentation :

- viande, poisson, légumineux ;
- minimum 5 fruits et légumes par jour.

Le soir, il faut éviter :

- de manger en trop grosse quantité ;
- les plats trop riches et lourds ;
- les boissons excitantes.

En suivant un régime adapté ou en éliminant petit à petit les aliments trop gras et riches en sucre, les symptômes de ronflement peuvent s'atténuer.

Les tisanes contre l'insomnie

Remplacer les boissons stimulantes par des tisanes relaxantes et calmantes est un bon moyen de réduire ou d'empêcher l'apparition d'insomnie. Les tisanes sédatives sont :

- l'aubépine ;
- la fleur d'oranger ;
- la passiflore ;
- la valériane ;
- le coquelicot.

Des tisanes pour aider à digérer favoriseront aussi un bon endormissement :

- la menthe ;
- la mélisse ;
- la verveine ;

- la camomille ;
- le cumin.

La sieste

La sieste est souvent associée aux enfants ou aux personnes âgées, en sous-entendant qu'elle n'a aucune place dans la vie active d'une personne. Et pourtant, elle permet de reprendre de l'énergie durant la journée et d'être ainsi plus efficace au travail et plus vigilant.

Une sieste en un temps limité

Il n'est pas nécessaire de dormir deux heures pour obtenir les bienfaits de la sieste. Bien au contraire, la durée d'une sieste ne devrait pas dépasser 20 minutes. Une sieste plus longue risquerait d'interférer avec le sommeil de la nuit, et pourrait ainsi altérer la qualité du sommeil.

Un sommeil réparateur

Durant les 20 minutes d'une sieste, le sommeil est généralement lent et profond, ce qui favorise la relaxation du corps et de l'esprit. Si la sieste est trop longue, la personne pourrait tomber dans un sommeil paradoxal et se réveiller encore plus fatiguée.

C'est pourquoi les personnes qui font une sieste trop longtemps durant la journée se sentent souvent de mauvaise humeur ou irritées à leur réveil.

La cure de sommeil

Une cure de sommeil permet de traiter les conséquences de troubles du sommeil, comme une anxiété, des somnolences, des troubles de l'humeur. Sous contrôle médical, la cure consiste à dormir de 15 à 20 heures sur une période pouvant aller de 10 à 15 jours.

À la maison, on peut s'organiser sa propre cure de sommeil, mais celle-ci ne doit pas impliquer de médicaments sans un avis médical. Prévoir un temps de sommeil plus long le soir et les week-ends est aussi une cure de sommeil.

Chacun sa cure de sommeil

La cure de sommeil peut, dans certains cas, être considérée comme une thérapie. Le patient qui présente des troubles d'anxiété, de névrose ou de troubles du sommeil sera alors pris en charge médicalement. Le patient sera sous hypnotiques et tranquillisants.

La personne qui ressent une fatigue intense, un manque de concentration et de légères somnolences durant la journée pourra s'organiser une cure de sommeil chez soi. Dans ce cas, il s'agit de récupérer la dette de sommeil souvent responsable de ces symptômes.

Des cures du sommeil sont aussi proposées dans les centres de thalassothérapie. Les bienfaits des massages, des bains chauds favorisent la détente du corps et de l'esprit. La personne sera alors dans les bonnes conditions pour s'offrir un sommeil récupérateur.

Préparer une cure de sommeil

Comme pour toute cure, il faut prévoir un arrêt d'activité professionnelle. Pour une cure médicalisée, il est nécessaire d'en parler avec son médecin. Des examens de santé seront effectués pour comprendre les causes de troubles du sommeil.

Pour préparer une cure de sommeil, il faut aussi un certain lâcher-prise du patient. Il doit faire confiance à son médecin thérapeute et ne pas être anxieux à l'idée de dormir pendant une longue période.

Conseils pour un bon sommeil

Bien dormir

Bien dormir peut s'obtenir en suivant une hygiène de vie équilibrée. Savoir identifier un ou plusieurs troubles du sommeil permettra une prise en charge efficace pour retrouver un sommeil récupérateur.

Adopter un régime alimentaire équilibré

Les personnes qui mangent souvent au restaurant, qui travaillent beaucoup, qui ont une vie nocturne effrénée, qui n'aiment pas cuisiner ou qui ne prennent pas le temps de cuisiner, peuvent arriver à bien dormir par elles-mêmes.

Pour cela, consommez moins de plats gras, riches en sucre et copieux. Évitez les boissons excitantes avant le coucher comme le café, le thé, le chocolat chaud. Privilégiez les repas équilibrés avec des crudités, des légumes, du poisson, de la viande blanche. Buvez des tisanes à base de plante qui aide à digérer, à se calmer et à s'endormir.

Prendre soin de son capital sommeil

Pour bien dormir, essayez d'être régulier dans vos heures de coucher et de réveil, même le week-end. Si une dette de sommeil s'est accumulée, n'hésitez pas à dormir plus longtemps pendant quelques jours pour récupérer les heures manquantes.

Faites des siestes durant la journée après le déjeuner ou durant le week-end. Une sieste de 20 minutes par jour suffit à revigorer le corps et la tête.

Faire un travail sur soi pour bien dormir en paix

Certaines personnes ont du mal à s'endormir et à rester endormies à cause de problèmes au travail, au sein de la famille ou dans leurs relations sociales.

Dans ce cas, essayez d'isoler votre problème pour le résoudre soit en faisant un travail sur vous, soit en consultant un médecin ou un psychologue.

Être en paix intérieure est une des clés essentielles pour bien dormir.

Conseils pour bien choisir son oreiller

Le choix d'un oreiller est important. En effet, un oreiller adapté permet de mieux dormir, de moins gigoter pendant son sommeil, de ne pas se réveiller avec des douleurs à la nuque, au cou ou aux épaules qui dureront toute la journée. Il faut savoir que le choix d'un oreiller dépend de la position de sommeil et de la morphologie. En effet, pour bien dormir, il est important que les muscles de la tête et du cou soient parfaitement détendus. Il faut également que la colonne vertébrale se trouve dans une bonne position.

Comment choisir son oreiller ?

Un bon oreiller doit parfaitement soutenir les vertèbres cervicales et répartir le poids de la tête afin de favoriser la décontraction musculaire et la circulation sanguine.

Un oreiller doit être peu volumineux et malléable afin d'épouser parfaitement la forme du cou en le soutenant légèrement.

Si vous avez l'habitude de dormir sur le dos, choisissez un oreiller mi-haut et souple. Si vous dormez sur le ventre, un oreiller bas fera l'affaire. Si vous dormez sur le côté, il faudra opter pour un oreiller ferme et haut.

Si vous changez souvent de position de sommeil, optez pour deux oreillers.

Il existe plusieurs sortes de rembourrage :

- *synthétique (polyester, microfibre...) : excellente hygiène, soutien sur mesure ;*
- *latex : grand confort, bon soutien des cervicales. Généralement, ces coussins en latex ont une forme de vague (oreiller ergonomique) qui maintiennent parfaitement la tête dans le creux de la vague ;*

- *liscoélastique* : en mousse thermo-sensible, à mémoire de forme, qui épouse parfaitement la forme du cou et de la tête sous l'effet de la chaleur du corps pour une parfaite relaxation. Existe en forme classique et ergonomique ;
- *rembourrage naturel (duvet)* : ces coussins sont très légers, gonflants et procurent un très bon confort thermique. Par contre, ils sont déconseillés aux personnes allergiques, car le duvet favorise la prolifération des acariens. Mais aujourd'hui, la plupart de ces oreillers en duvet subissent un traitement pour être anallergiques.

par Sybill

Bien se réveiller

Se réveiller est la première action en sortant du sommeil. Il est important de faire les bons gestes pour que ce moment ne soit pas redouté.

De la lumière pour se réveiller

Le sommeil est régulé par la sécrétion d'hormones dans le sang. Cette sécrétion est dépendante des conditions environnantes, c'est-à-dire une luminosité intense ou une obscurité. En effet, une forte luminosité est un signal pour le corps de rester éveillé.

C'est pourquoi des réveils-matin qui simulent l'aube sont utilisés par les personnes qui ont beaucoup de difficultés à se réveiller le matin. L'intensité lumineuse augmente pour atteindre un maximum permettant un réveil plus naturel.

Ces réveils ont prouvé leur efficacité pour des personnes présentant des troubles de dépression saisonnière dus au changement d'heure.

La lumière — naturelle ou artificielle — est le meilleur moyen pour bien se réveiller, donc pour conserver tout le capital sommeil acquis pendant la nuit.

Le seul inconvénient des réveils-matin lumineux est qu'ils prennent du temps pour réveiller. Le mieux est de combiner un réveil lumineux et un réveil sonore, le premier anticipant d'un quart d'heure le second. Quand la sonnerie retentit, le réveil est beaucoup moins pénible.

De l'eau pour un bon réveil

La température du corps diminuant au cours de la nuit, prendre une bonne douche chaude le matin quand on se réveille permet de stimuler le corps.

De plus, durant le sommeil, on a tendance à transpirer et donc à perdre de l'eau. Il est alors conseillé de boire un grand verre d'eau tiède au réveil. Cela réhydrate le corps et favorise le transit intestinal.

Comment bien s'étirer au réveil ?

Pendant que nous dormons, notre corps est en inactivité pendant 6 à 8 heures. Au réveil, vous devez vous préserver. Se réveiller brusquement n'est pas bon pour votre organisme, en particulier pour votre dos. Voici comment bien s'étirer au réveil.

Mettez votre réveil 5 à 10 minutes plus tôt pour prendre le temps d'émerger. (Et même, n'hésitez pas à vous réveiller plus tôt et à tout faire au ralenti.)

Quand le réveil sonne, allumez votre lampe de chevet. Cela vous évitera de refermer les yeux et de vous rendormir.

Ayez toujours une bouteille d'eau sur votre table de nuit. Au réveil, buvez un grand verre d'eau pour booster votre métabolisme et votre organisme.

Levez-vous tout doucement et inclinez la tête vers la droite puis vers la gauche. Répétez plusieurs fois puis faites le même exercice en inclinant la tête de l'avant vers l'arrière.

Faites ensuite rouler les épaules vers l'avant puis vers l'arrière. Ensuite, grandissez-vous en levant les bras. Pensez à bien respirer.

Enfin, faites le dos rond et touchez le sol avec vos mains. Remontez tout doucement.

Par Isleworth

Le petit déjeuner pour démarrer la journée

Un petit déjeuner complet permet de prendre des forces pour la journée. Même en dormant, le corps utilise de l'énergie pour continuer à faire fonctionner toute notre machinerie (respiration, cerveau, cœur).

Il est alors important de recharger son corps en énergie le matin. Pour cela, privilégiez le pain complet, les céréales non raffinées, la confiture, le miel, les fruits, le lait et les œufs.

Annexes : autour du sommeil

L'interprétation des rêves

Les rêves sont une représentation visuelle créée par le mental durant le sommeil. Ils ont un rôle dans le maintien de l'équilibre mental d'une personne.

Mais ont-ils une signification ? L'interprétation des rêves a toujours intéressé les hommes.

L'origine de l'interprétation des rêves

L'interprétation des rêves a toujours existé. On y cherchait des signes divins ou des prémonitions. Ceux qui savaient décrypter les songes étaient respectés et craints. Par exemple, c'est parce qu'il savait interpréter les songes que Joseph, le fils de Jacob, a pu devenir premier ministre de la puissante Égypte, alors qu'il n'était qu'un esclave en prison (Livre de la Genèse, chapitre 40).

Avec Sigmund Freud, le fondateur de la psychanalyse, débute l'aventure de la science des rêves et de leur interprétation méthodique. Selon lui, le rêve désigne toujours un désir d'ordre sexuel qui est refoulé par l'individu.

Le psychologue Carl G. Jung a introduit l'idée qu'un rêve permet de maintenir un équilibre mental.

Une science ?

L'interprétation des rêves est une chose complexe, car aucune technique ne permet de vérifier et d'authentifier la signification d'un rêve. Mais la science des rêves est un sujet qui passionne les foules, les psychanalystes ainsi que les scientifiques.

Pour aboutir à une signification d'un élément d'un rêve, les détails d'un rêve de plusieurs volontaires ont été comparés avec les détails de la vie au quotidien de ces mêmes personnes.

C'est ainsi que l'étude des rêves a montré que certaines similitudes entre rêveurs peuvent avoir une signification commune.

Pourquoi interpréter les rêves ?

Pouvoir interpréter les éléments d'un rêve permet de comprendre nos peurs, nos conflits intérieurs ou encore une situation qui nous met mal à l'aise.

Mais, il est important de noter que chaque personne est différente ainsi que son vécu. L'interprétation des rêves est alors spécifique à chaque cas.

Tenir un journal des rêves

Un journal des rêves nous permet d'abord de ne jamais oublier nos rêves. Si on ne le note pas, les rêves souvent vont disparaître peu à peu de notre mémoire. De plus, il est primordial si on a l'intention d'analyser

nos rêves. Il permet de détecter des tendances et de concevoir un dictionnaire personnel des symboles de nos rêves.

TITRE et DATE

Donnez un titre à votre rêve et inscrivez la date.

THÈME ET PRÉCISION

Quel est le thème de votre rêve ? Vous constaterez que certains thèmes reviennent plus régulièrement que d'autres dans vos rêves. Le thème est général et peut, par exemple, être « fuite », « téléphone », « mort », « animaux ».

Quant à la précision, notez 5 étoiles si le rêve est clair dans votre esprit, 3 étoiles si vos souvenirs sont quelque peu vagues, et 1 étoile s'ils sont très vagues.

TYPE

Quel type de rêve était-ce ? Précisez s'il s'agissait d'un cauchemar, d'un rêve récurrent, télépathique, compensatoire, lucide, etc.

SYMBOLES ET PERSONNAGES

Ici vous pouvez lister tous les objets, endroits et personnages qui vous semblaient importants dans le rêve.

Ces informations pourront d'ailleurs être utiles si vous souhaitez créer votre dictionnaire personnel des symboles de vos rêves.

DESCRIPTION

Décrivez en détail le rêve, en n'oubliant pas d'inclure les sensations, impressions, sons, odeurs, couleurs qui faisaient partie du rêve.

DESSIN

Vous pouvez dessiner des choses que vous avez vues dans le rêve, par exemple le plan d'une maison que vous avez visitée, ou encore le portrait d'un personnage, ou un objet que vous avez remarqué.

ÉMOTIONS

Quelles étaient vos émotions au réveil ? Cette information est importante pour l'interprétation du rêve car elle donne un indice sur le but de celui-ci.

On peut raconter deux fois la même histoire en ne changeant que l'ambiance de l'histoire et on obtient deux histoires complètement différentes.

Il faut donc noter les dernières émotions qui ont été provoquées par le rêve.

par Valérie

La maladie du sommeil

La maladie du sommeil est une maladie parasitaire qui ne fait pas partie des troubles du sommeil, même si elle s'accompagne d'une fatigue très importante.

La maladie du sommeil, aussi appelée la trypanosomiase africaine, est une maladie développée chez l'homme à cause d'un parasite. Ce dernier est transmis par la piqûre d'une glossine (mouche) déjà infestée, communément appelée mouche tsé-tsé.

Cette maladie est endémique et ne se trouve qu'en Afrique.

La maladie présente deux phases au cours desquelles le parasite se multiplie. Durant la deuxième phase, l'infestation par le parasite du système nerveux entraîne, entre autres, des troubles du cycle du sommeil. C'est de ce symptôme qu'on trouve l'origine du nom de cette maladie.

Les causes

Le parasite trypanosome est transmis à l'homme lors de la piqûre par la glossine. Une fois dans les tissus sous-cutanés, le parasite va se multiplier pour se répandre dans le système sanguin et lymphatique pour ensuite infester le système nerveux.

Les conséquences de la maladie du sommeil

Les symptômes de la maladie du sommeil peuvent apparaître quelques années après l'infestation. Le premier stade de la maladie se déclare par :

- une forte fièvre ;
- des maux de tête ;
- des douleurs articulaires ;
- des démangeaisons.

Dans le deuxième stade de la maladie, le système nerveux est touché provoquant :

- des troubles de la coordination ;
- une confusion mentale ;
- des troubles du cycle du sommeil ;
- une grande fatigue.

Les traitements

Deux traitements médicamenteux sont recommandés en fonction du stade de la maladie. Au premier stade, sont utilisés :

- la pentaminidine ;
- la suramine.

Pour la deuxième phase de la maladie, les traitements sont :

- le mélarsoprol ;
- l'eflornithine.

Lexique

Anxiété

Trouble émotionnel traduisant un sentiment d'angoisse (inquiétude, nervosité).

Dette de sommeil

Accumulation d'heures de sommeil manquées.

Hygiène alimentaire

Se dit d'une consommation d'aliments permettant un bon fonctionnement de l'organisme humain.

Hygiène de vie

Ensemble des pratiques d'un humain pour maintenir une bonne santé.

Hypnotique

Médicament permettant d'induire le sommeil. Aussi appelé somnifère.

Psychologique

Se dit de la nature des réponses mentales et comportementales de l'humain face à une situation donnée.

Physiologique

Se dit du fonctionnement et des réactions normales de l'organisme humain.

Rythme cardiaque

Nombre de battements du cœur par minute.

Température du corps

La température du corps humain adulte varie entre 36 et 37,2°C.

Tonus musculaire

Tension naturelle et permanente de certains muscles.

Stress

Désigne une « contrainte » en anglais. Ensemble des modifications physiologiques pour s'adapter à une situation donnée. Les modifications peuvent être bénéfiques ou nuisibles pour la santé.

Dans la même collection

Maison & travaux

La chaudière

La chaudière est l'élément principal des systèmes de chauffage à combustion, sa performance est la clef d'une consommation maîtrisée. Cependant, les options techniques sont nombreuses et le choix pas facile.

Les fenêtres

Jusqu'à 25 % des pertes de chaleur proviennent de fenêtres peu étanches. Rénover ses fenêtres est une priorité pour améliorer isolation thermique et confort acoustique. Cependant, il existe de nombreux paramètres à prendre en compte, comme le matériau, le vitrage, le type d'ouverture, etc.

Le gazon

Tout le monde rêve de profiter d'un beau gazon vert. Selon vos envies et votre budget, les options sont nombreuses et le choix difficile.

La peinture

Tout à la fois protection et décoration, la peinture est souvent l'ultime étape d'un chantier. L'offre est abondante et variée, et réussir à s'y retrouver n'est pas toujours facile.

La pompe à chaleur

La pompe à chaleur connaît un succès important car elle permet de diviser votre facture par deux tout en assurant chauffage, eau chaude sanitaire et même climatisation. Cependant, les options sont nombreuses et le choix pas facile.

Les radiateurs

Les progrès techniques rendent les radiateurs de plus en plus efficaces et économes en énergie. Votre choix est donc plus riche, mais plus compliqué !

La véranda

Une véranda permet d'agrandir et d'embellir votre maison à un coût raisonnable. Cependant, les options sont nombreuses.

40 plans de cuisine

La cuisine n'est plus seulement la pièce où l'on prépare les repas ; elle est une pièce de vie à part entière. Sa conception en est d'autant plus importante.

45 plans de salle de bain

La salle de bain est le lieu de l'hygiène ; c'est aussi une pièce de bien-être. Sa conception en est d'autant plus importante pour bien répondre à ces deux exigences.

24 plans de terrasse et de balcon

La terrasse ou le balcon est un lieu de détente, pour prendre ses repas ou se reposer ; c'est aussi un élément esthétique essentiel. Sa conception en est d'autant plus importante.

Santé & beauté

Les aphtes

Les aphtes touchent 40 à 60 % de la population en France. Ces petites lésions sont parfois ponctuelles et anodines ; elles peuvent devenir fréquentes et très gênantes. Afin de trouver un traitement adapté, il faut connaître les causes et le type d'aphtes rencontrés.

Les vergetures

Si les vergetures touchent plus les femmes, surtout lors de la grossesse, les hommes et les adolescents ne sont pas épargnés. Choisir un traitement adapté n'est pas simple : crèmes, laser, chirurgie esthétique... Les méthodes sont variées et leur efficacité inégale.

Les sites ComprendreChoisir.com

Découvrez les 200 sites sur www.ComprendreChoisir.com

Santé

- Stress.ComprendreChoisir.com
- Allergies.comprendrechoisir.com
- Migraine.ComprendreChoisir.com
- Arreter-de-fumer.ComprendreChoisir.com
- Chirurgie-esthetique.ComprendreChoisir.com
- Ronflement.ComprendreChoisir.com
- ...

Argent

- Defiscalisation.ComprendreChoisir.com
- Assurance-habitation.ComprendreChoisir.com
- Credit-immobilier.ComprendreChoisir.com
- Epargne.ComprendreChoisir.com
- Banque.ComprendreChoisir.com
- Loyer-impaye.Comprendrechoisir.com
- ...

Maison

- Escalier.ComprendreChoisir.com
- Humidite.comprendrechoisir.com
- Isolation.ComprendreChoisir.com
- Sol.ComprendreChoisir.com
- Placard-rangement.ComprendreChoisir.com
- Porte.ComprendreChoisir.com
- ...

Vie pratique

- Literie.ComprendreChoisir.com
- Alarme.ComprendreChoisir.com
- Maison-de-retraite.ComprendreChoisir.com
- Permis-a-point.ComprendreChoisir.com
- Demenagement.ComprendreChoisir.com
- Home-cinema.ComprendreChoisir.com
- ...

FIN