

Le sommeil et la fatigue

Où sont passés les bras de Morphée ?

Saviez-vous que...



- « Le sommeil n'est pas un état passif [...] Il y a un énorme travail de reconstruction, de reconstitution dans notre organisme et chaque phase du sommeil a un rôle spécifique à remplir. » (Proulx-Sammut, 2001, p. 142.)
- « Contrairement à la croyance populaire, le besoin de sommeil ne diminue pas avec l'âge. C'est plutôt l'habileté à dormir sans interruption toute la nuit qui se détériore. » (Morin, 1996, p. 240.)
- La période de sommeil nécessaire varie selon les personnes. Les jeunes adultes dorment, en moyenne, huit heures par jour. Autour de la cinquantaine, la moyenne de sommeil varie entre six et sept heures. De plus, en vieillissant, le sommeil est brisé par des épisodes d'éveil.
- Après quelques mauvaises nuits de sommeil, une personne peut développer une association négative entre le fait de se coucher et de faire de l'insomnie. La peur de ne pas dormir entraîne un état incompatible avec le sommeil, qui accentue à son tour la peur et crée un cercle vicieux. (Morin, 1996.)
- « Le sommeil est un besoin de plus en plus difficile à combler. Au cours des quelques dernières décennies, la durée moyenne de notre sommeil nocturne a été réduite d'environ une heure par nuit. En effet, cette durée était de 7 à 8,5 heures par nuit au début des années soixante alors qu'aujourd'hui, environ 50 % de la population affirme dormir moins de 7 heures par nuit la semaine. Il n'y a pas tellement longtemps, tout s'arrêtait à la tombée de la nuit. Aujourd'hui, plusieurs personnes ont un deuxième emploi le soir ou travaillent de nuit. Les magasins et les usines sont ouverts plus longtemps et la télévision diffuse presque 24 heures sur 24. Ce menu d'activités entre donc en compétition avec le sommeil et contribue à alimenter un manque quasi chronique de sommeil. » (Morin, 1996, p. 22.)

Les relations entre le sommeil, la fatigue et la ménopause

Avant d'établir un lien avec la ménopause, il est bon de comprendre ce qui se passe la nuit pendant que l'on dort. Le sommeil, composé de plusieurs cycles, est intimement lié à l'hypothalamus, une glande située dans le cerveau. Un cycle de sommeil se divise en plusieurs phases : le présommeil ou l'endormissement, le sommeil léger, moyen et profond, et finalement le sommeil paradoxal. Les premières phases du sommeil servent à effacer la fatigue physique tandis que le sommeil paradoxal élimine la fatigue mentale. Les troubles du sommeil peuvent mener à l'insomnie, laquelle engendre à son tour de la fatigue, des troubles de l'humeur, et de l'irritabilité.

Différents facteurs peuvent perturber le sommeil :

- Une consommation tardive d'excitants, comme le café, le thé, le cola, le chocolat ;
- Le tabagisme ;
- Des changements dans les routines ;
- Un environnement ne disposant pas au sommeil à cause du bruit ou de la température ;
- Des troubles digestifs ;

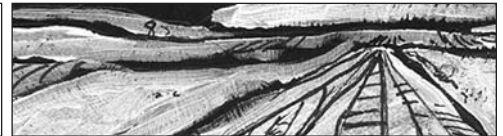
- Des douleurs musculaires, articulaires ou osseuses ;
- Des mauvaises habitudes de vie, comme des siestes trop longues et un manque d'activité.

Plusieurs facteurs peuvent causer de l'insomnie :

- Des stress de tous ordres, tels des problèmes familiaux, professionnels, financiers, de l'anxiété, des soucis ;
- L'âge ;
- Le syndrome des jambes sans repos ;
- L'apnée du sommeil ;
- Etc.

Les dérèglements hormonaux ressentis par beaucoup de femmes en préménopause ou les sueurs nocturnes peuvent aussi perturber la qualité du sommeil. Dormir insuffisamment ou d'un sommeil qui n'est pas réparateur peut aussi avoir des conséquences à plus ou moins long terme sur la mémoire et la concentration. « Selon des développements actuels de la neuroscience, le fonctionnement intellectuel des femmes peut être affecté par l'apport ou la déficience en œstrogènes. Ainsi, les œstrogènes ont une influence sur la mémoire et particulièrement la mémoire verbale à court terme. » (Réseau Proteus, 2002, *Approche globale des problèmes psychosexuels associés à la ménopause.*) Par ailleurs, des facteurs tels que le stress, l'anxiété et la dépression affaiblissent la concentration qui, elle, joue un rôle essentiel sur la mémoire.

Passer à l'action



Il est possible de modifier quelques habitudes de vie afin de retrouver le sommeil et d'obtenir des effets positifs sur la concentration, la mémoire et la fatigue. Diverses stratégies peuvent être adoptées et il n'y a pas lieu de désespérer.

Pour commencer...

- Apprendre à relaxer avant de se mettre au lit et s'approprier la détente sont de bons moyens pour favoriser le sommeil. Par exemple, prendre un bain chaud ou une marche au grand air, lire, écouter de la musique ou faire du yoga.
- Créer un environnement favorable au sommeil, comme installer des rideaux qui coupent la lumière, réduire les bruits ou se mettre des bouchons dans les oreilles, ou encore, aérer la pièce et ne pas la surchauffer.
- Résister à l'envie de faire un somme pendant la journée ou sinon limiter la sieste à 20 minutes.
- Dans la mesure du possible, se mettre au lit dès les premiers signes du sommeil, comme bailler ou se sentir fatiguée.
- Ne pas rester au lit après 15 minutes d'efforts pour s'endormir.

- Fixer des heures de lever et de coucher les plus régulières possibles.
- Faire 20 à 30 minutes d'**exercice quotidien** même de façon modérée. Une étude de King et al (1997) a démontré que les personnes âgées de 50 à 76 ans souffrant d'insomnie, amélioreraient la qualité de leur sommeil en pratiquant régulièrement des exercices. Ces personnes actives s'endormaient deux fois plus vite et dormaient une heure de plus par nuit que celles qui étaient inactives. Toutefois, il vaut mieux éviter de faire de l'exercice pendant la soirée, soit deux à quatre heures avant d'aller au lit, car cette pratique peut entraver le sommeil chez certaines personnes.
- Faire attention aux **aliments** consommés en soirée. Un repas copieux ne favorise pas le sommeil. Par contre un bol de lait chaud produit un effet bénéfique.
- Consommer suffisamment d'aliments riches en minéraux, tels le fer, le calcium, le magnésium et le phosphore, et en vitamines comme la B12 et l'acide folique. (Voir le cahier *Alimentation*.)
- Éviter la consommation de stimulants (café, thé, chocolat, cola) et le tabac.
- Limiter la consommation d'alcool, car plus de deux verres par jour peuvent contribuer à la fatigue.
- Écrire les pensées qui nous préoccupent et les mettre symboliquement de côté, dans le tiroir de la table de nuit par exemple.

« Si tu es obligée de te lever la nuit, de prendre une douche et de changer de jaquette, comme ça m'est arrivé souvent [...] tu ne peux pas ne pas être fatiguée. » (Baie-Comeau)

Approches alternatives et complémentaires...

- Les **infusions** de camomille allemande (*Matricaria recutita*), de houblon (*Humulus officinalis*), de mélisse (*melissa officinalis*) de scutellaire (*Scutellaria laterifolia*), de tilleul (*tilia spp*) ou de verveine (*Verbena officinalis*) ont des propriétés calmantes, facilitent l'endormissement et améliorent la qualité du sommeil.

Notez bien : Des études cliniques ont reconnu que la valériane (*Valeriana officinalis*) et le millepertuis (*Hypericum perforatum*) ont des effets bénéfiques sur le sommeil, mais ils ne sont pas recommandés en automédication en raison des risques d'interactions avec les médicaments.

- L'**homéopathie** peut donner de bons résultats pour de l'insomnie non chronique. On devrait choisir un remède selon le type d'insomnies ou de fatigue, les situations ou les manifestations physiologiques ou émotives qui y sont associées et l'expérimenter en dose de 7 CH ou 9 CH dès l'apparition des symptômes. Il faut répéter au besoin et consulter un ou une homéopathe en l'absence d'un résultat rapide ou pour un traitement personnalisé ou approfondi. On pourra avoir recours à l'*Arsenicum album* pour l'anxiété, à l'*Ignatia amara* après une contrariété ou un chagrin, ou à l'*Actea racemosa* pour l'insomnie durant les règles. (Horvilleur, 1999.)

Notez bien : Le mot "symptôme" est utilisé en homéopathie dans un sens très large. Il est synonyme de manifestation ou de réaction de l'organisme. Il réfère à toute manifestation physiologique ou psychologique que ressent ou vit une personne. Ainsi, un rêve représente un symptôme pour l'homéopathe.

- L'**acupuncture** peut traiter efficacement l'insomnie chez certaines personnes.

- Pratiquer la **méditation** ou des **exercices énergétiques**, comme le taiji quan (tai-chi) et le Qi Gong, peut améliorer la concentration et le sommeil.

Mise en garde concernant les produits de santé naturels

Les produits de santé naturels, incluant les plantes médicinales, renferment des molécules biologiquement actives. Ils peuvent donc comporter certaines contre-indications, interagir avec les médicaments ou avec d'autres produits naturels, et même, occasionner des effets secondaires. Il est fortement recommandé de consulter un ou une professionnelle familiarisée avec l'utilisation de ces produits (naturopathe, phytothérapeute, etc.) et qui saura vous guider dans le choix des produits les mieux adaptés à votre condition particulière.

(Pour des précisions sur les approches non conventionnelles, voir le cahier *Médecines alternatives et complémentaires*.)

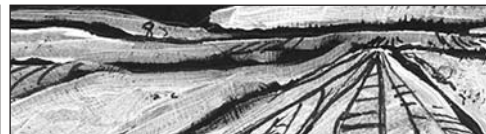
Mise en garde

La prise de **somnifères** ou de **tranquillisants** peut entraîner une **accoutumance** et avoir des **effets secondaires** sur la santé, en plus d'être responsable de chutes. Il faut faire preuve d'une **extrême prudence** concernant le mélange de **somnifères**, d'**alcool**, d'**antihistaminiques** et d'**autres produits**.

Mise en garde

« La fatigue peut avoir une cause **physiologique**. En effet, plusieurs problèmes de santé sont **insidieux** et la fatigue peut être le **premier symptôme**. Par conséquent, une femme qui reste fatiguée, malgré de saines habitudes de vie, doit consulter son médecin. » (Une Véritable amie, 2003, p. 5.)

Mes réflexions personnelles



Quels sont mes besoins de sommeil ? Quelle est la période de sommeil dont j'ai besoin pour me sentir reposée ?

Quelle est la qualité de mon sommeil ? Est-il très reposant, plutôt léger, inégal, perturbé, ou autre ?

Est-ce que je connais les facteurs qui perturbent mon sommeil ? Si oui, quels sont-ils ? Me serait-il utile de faire un bilan de mes habitudes précédant le moment d'aller au lit ?

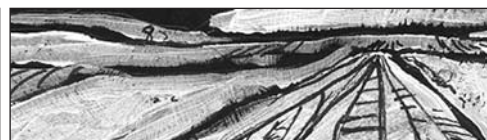
Quels moyens ai-je expérimentés jusqu'à maintenant pour améliorer la qualité de mon sommeil ? Y a-t-il des changements dans mes habitudes de vie que je pourrais envisager de façon réaliste ?

Rappelons qu'il faut habituellement un certain temps à l'organisme pour s'ajuster aux changements apportés. Les bienfaits d'une nouvelle habitude peuvent prendre plusieurs jours, voire quelques semaines à se faire sentir.

Est-ce que je connais la cause de mes insomnies ? Est-ce un problème récent, fréquent ou ponctuel ?

Quelles émotions suscitent mes insomnies : indifférence, acceptation, colère, impuissance, angoisse ? Comment pourrais-je diminuer mon niveau d'anxiété face à l'insomnie ?

Références



BIBLIOGRAPHIE

DUMAS, C.A. (2003). *Cours de phytothérapie II*. Montréal: École d'enseignement supérieur de naturopathie du Québec, 144 p.

HORVILLEUR, A. (1999). *Guide familial de l'homéopathie*. Nouv. éd. Paris: Hachette, 284 p. (Parents).

KING, A.C. et al. (1997). « Moderate-intensity exercise and self-rated quality of sleep in older adults: a randomized controlled trial ». *JAMA*. Vol. 227, no 1 (Jan), p. 32-37.

Résumé disponible sur Internet:

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=8980207&dopt=Abstract

MICHAUD, C. (2003). « Je suis faaaatiguée... » *Une véritable amie: santé globale et ménopause*. Vol. XX, no 5 (Nov-Déc), p. 1-7.

MORIN, C. M. (1997). *Vaincre les ennemis du sommeil*. Montréal: Éd. de l'Homme, 263 p.

Une méthode pratique pour arriver à mieux dormir. Un ouvrage intéressant qui explique dans les détails les stades du sommeil et enseigne les différentes techniques de relaxation. Un chapitre porte spécifiquement sur le sommeil et le vieillissement.

PROULX-SAMMUT, L. (2001). *La ménopause mieux comprise, mieux vécue: des réponses aux besoins des femmes des années 2000*. Nouv. éd. rev. et corr. Montréal: Pierre Nadeau, 333 p.

RÉSEAU PROTEUS. (2002-2003).

Adresse du site Internet: www.reseauproteus.net

UNE VÉRITABLE AMIE. (2002). « Les troubles du sommeil ». *Une véritable amie: santé globale et ménopause*. Vol. XIX, no 2 (Mai), 8 p.

Bulletin traitant spécifiquement de la question des insomnies (les différents types d'insomnies, les personnes qui en souffrent, l'établissement d'un diagnostic, les tests disponibles, les solutions pour s'en sortir, etc.).

VERDON, J. (2003). *Il était une fois la ménopause*. Montréal: TVA, 373 p.

ORGANISMES ET SITES INTERNET

National Sleep Foundation

www.sleepfoundation.org

Réseau Proteus

www.reseauproteus.net

Une Véritable Amie

www.uneveritableamie.com

AVIS: Les renseignements fournis dans ce document ne constituent en aucun cas un diagnostic médical ou une recommandation de traitement. En cas de problème de santé, il est recommandé de consulter une ou un professionnel de la santé.