



COMPRENDRE LES TROUBLES DU SOMMEIL ?

Fiche pratique

Pourquoi parler des troubles du sommeil ?

Parce que dormir est nécessaire et mal dormir a des conséquences qui peuvent être graves.

BIEN DORMIR, UNE NECESSITE

Chez l'enfant, le sommeil contribue à la croissance, il favorise le développement du cerveau.

Chez l'adulte comme chez l'enfant, le sommeil :

- Permet à l'organisme de récupérer de la fatigue physique et mentale générée par l'activité pendant la veille (période de non sommeil) ; c'est l'effet bienfaisant le plus perceptible dont chacun de nous peut se rendre compte.
- Aide au développement et au maintien de la mémoire.
- Mais aussi stimule les défenses immunitaires (défense de l'organisme contre les microbes), le renouvellement des cellules, des muscles et des os.

MAL DORMIR, UNE CAUSE DE PROBLEMES

Assez vite, on constate dans la journée, souvent dès le matin, fatigue, somnolence, irritabilité, difficulté à se concentrer, défaillance de l'attention et de la mémoire ... avec les répercussions qu'on devine sur la capacité de travail et la qualité de vie au quotidien.

Si les troubles de sommeil persistent, cela peut **à terme** affecter la capacité de résistance aux infections et aussi provoquer diverses maladies, hypertension, diabète, maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète ...

COMMENT SE MANIFESTENT LES TROUBLES DU SOMMEIL ?

Par une et souvent plusieurs choses suivantes :

- Difficulté à s'endormir
- Réveil trop tôt le matin
- A l'inverse, difficulté à se lever
- Réveil durant la nuit, une ou plusieurs fois, avec un retour du sommeil plus ou moins difficile

NB : à côté des troubles du sommeil il existe différentes maladies, peu fréquentes voire rares, se caractérisant par des envies irrésistibles de sommeil (on parle d'hypersomnie).

LES TROUBLES DU SOMMEIL, POURQUOI ?

Les troubles du sommeil peuvent survenir suite à **certaines situations** malheureusement toujours possibles pour chacun : soucis sérieux et persistants, stress, notamment de la vie professionnelle, évènement difficile à vivre, à surmonter ..., bref des choses qui pèsent sur le moral.

La maladie est aussi une cause possible de trouble du sommeil, dépression notamment. Une maladie, peu fréquente, entraîne des troubles du sommeil et ses conséquences peuvent être graves : **l'apnée du sommeil**. En effet elle se traduit par des arrêts ou affaiblissements répétés de la respiration pendant le sommeil ; un autre symptôme est un fort ronflement. L'apnée du sommeil n'est pas une maladie banale, anodine, et comme les différentes formes d'hypersomnie (voir ci-dessus) elle doit être traitée.

La **prise de certains médicaments** peut aussi perturber le sommeil. Si vous suivez un traitement et constatez que votre sommeil n'est plus le même, parlez-en vite à votre médecin.

Nous verrons dans la vidéo « Comment éviter les troubles du sommeil » quelques comportements simples qui peuvent aider à éviter les troubles du sommeil.