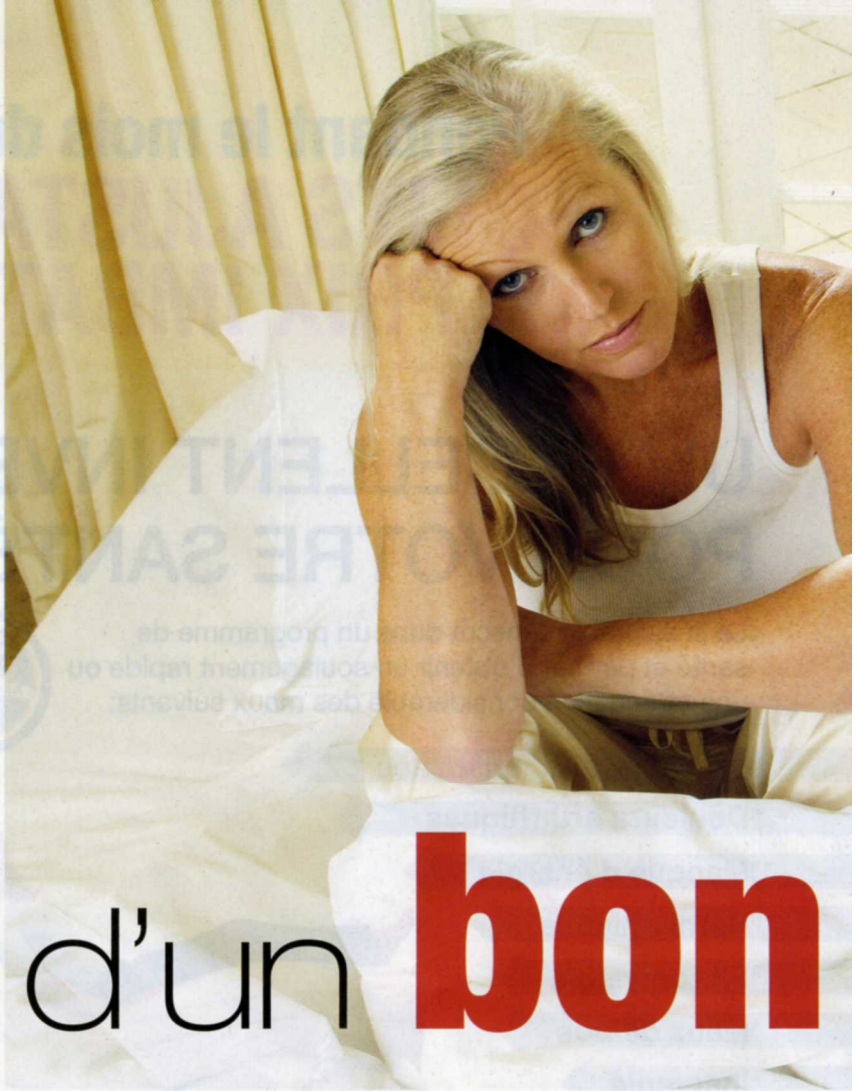


Bonnes habitudes
et trucs simples
pour reprendre
ses nuits en main.

Par Jacqueline Simoneau



L'abc d'un **bon**

Avez-vous de la difficulté à trouver le sommeil ? Vous réveillez-vous en pleine nuit sans pouvoir vous rendormir rapidement ? Vous n'êtes pas seul. Selon une étude réalisée par Statistique Canada, près de 3,3 millions de Canadiens souffrent de troubles du sommeil. Les plus fréquents : l'insomnie et l'apnée du sommeil.

Insomnie

L'insomnie n'est pas une maladie, mais plutôt le symptôme d'un problème.

L'insomnie occasionnelle est provoquée par un problème passager, comme un malaise physique ou un décalage horaire, et dure peu longtemps.

L'insomnie aiguë, pour sa part, apparaît la plupart du temps au cours d'une période de stress ou d'anxiété – rupture, deuil, maladie, difficultés au travail, etc. – et disparaît quand la situation revient à la normale.

L'insomnie chronique est celle qui persiste même si les causes premières ont disparu. Elle est souvent aggravée par la peur de ne pas dormir : plus on angoisse, moins on trouve le sommeil.

Il ne suffit pas de mal dormir une nuit de temps à autre pour dire qu'on souffre d'insomnie. Un insomniaque prend plus de 30 minutes pour s'endormir (insomnie d'endormissement), reste éveillé la nuit pendant plus de 30 minutes à chaque période d'éveil (insomnie de maintien) ou se ré-

veille tôt à l'aube et est incapable de se rendormir (insomnie matinale). «Dans le cas d'insomnie chronique, il faut également que les manifestations se produisent plus de trois fois par semaine, durent depuis plus de six mois et entraînent des répercussions pendant la journée», indique Régine Denesle, psychothérapeute et responsable de la Clinique du sommeil de l'hôpital Sacré-Cœur de Montréal.

Évidemment, si une insomnie occasionnelle ne présente pas de gros désagréments, il en est autrement d'une insomnie chronique. Elle peut entraîner notamment des problèmes de concentration, de vigilance, de mémoire, de fatigue, de somnolence, d'irritabilité qui nuisent à



sommeil

la longue à la performance au travail, à la qualité de vie et à la santé physique et mentale.

Bon à savoir : certains individus sont davantage prédisposés à l'insomnie que d'autres, tels que les femmes (deux fois plus que les hommes), les individus séparés, veufs ou vivant seul, les personnes âgées (en vieillissant, le sommeil se fragilise et l'on devient plus sensible aux bruits et aux excitants), les introvertis, les anxieux, les perfectionnistes et les dépressifs.

Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil, fréquente chez les ronfleurs, se caractérise par l'arrêt de la respiration – entre 10 et 30 secondes – pendant le sommeil. «Elle survient

lorsque les tissus mous et les muscles de la langue, du palais et des parois du pharynx se relâchent et bloquent en partie ou en totalité les voies respiratoires», explique le Dr Frédéric Sériès, pneumologue et responsable du laboratoire du sommeil de l'Hôpital Laval, à Québec.

L'apnée s'accompagne d'une baisse d'oxygène dans le sang, d'une hausse du taux de gaz carbonique et d'une augmentation de la pression artérielle. De plus, chaque épisode provoque un microréveil. Quand on sait que le phénomène peut se répéter jusqu'à 60 fois par heure, on

Mythe sur le sommeil

Il faut cesser de croire que 8 heures de sommeil d'affilée sont indispensables à tous. Les besoins naturels de sommeil varient grandement d'un individu à l'autre. Certaines personnes n'ont besoin que de 4 ou 5 heures de sommeil, tandis que d'autres en exigent 9 ou 10. Le meilleur indice pour déterminer si vous avez suffisamment dormi : vous vous sentez en forme physiquement et mentalement au réveil.

MASTERFILE

