

**HYGIÈNE DU SOMMEIL
APPROCHE GLOBALE**

**Mathieu Piché, D.C., M.Sc.
Ergonome et chiropraticien**

Introduction

Le sommeil est essentiel à la vie. En effet, l'être humain passe en moyenne un tiers de sa vie à dormir¹. Cela dit, les besoins physiologiques en sommeil ne sont pas les mêmes d'un individu à l'autre, de même qu'ils sont différents chez un même individu à certains stades de sa vie. Ainsi, il est possible d'estimer qu'un nourrisson doit dormir en moyenne 16 heures par jour, un adolescent 9 heures et un adulte de 7 à 8 heures par jour¹.

Le manque de sommeil est largement répandu dans la population générale. On estime que 75% des américains éprouvent des troubles du sommeil quelques nuits par semaine. Le nombre d'américains souffrant de troubles de sommeil en 2005 était estimé à environ 70 millions². Le rythme de vie effréné tel que vécu dans les pays occidentaux pourrait être en partie responsable. Le manque de sommeil et la faible qualité du sommeil peuvent contribuer au développement ou à l'aggravation des troubles somatiques et psychologiques. Il est largement reconnu qu'un sommeil inadéquat affecte l'humeur, les comportements, les capacités motrices et l'efficacité au travail d'un individu³.

Une portion de la population souffre particulièrement de la piètre qualité du sommeil. Il s'agit des individus souffrant de douleur chronique. En effet, Gilles Lavigne⁴, titulaire de la chaire de recherche du Canada sur la douleur, le sommeil et la traumatologie note que chez les patients « douloureux chroniques », pendant le sommeil, le tronc cérébral est suractivé. Ces patients maintiennent une suractivité autonome et restent en état de semi-vigilance. Leur sommeil est alors beaucoup moins profond et moins consolidé. Une revue de littérature systématique produite en 2011 par Kelly et ses collaborateurs rapporte que les douleurs lombaires chroniques étaient associées avec des troubles du sommeil, une diminution des périodes de sommeil, une augmentation des moments de somnolence diurne, des altérations de la qualité des activités journalières et des insatisfactions par rapport au sommeil⁵

¹ Purves D., Augustine G.J., Fitzpatrick D. Et coll. Neurosciences-2e édition française, De Boeck (2001), Bruxelles

² Jacobson B.H., Boolani A., Smith D.B. Changes in back pain, sleep quality, and perceived stress after introduction of new bedding systems. *Journal of Chiropractic Medicine* 2009; 8(1):1-8

³ Lahm R. et Iazzo P.A. Physiologic responses during rest on a sleep system at varied degrees of firmness in a normal population. *Ergonomics* 2002; 45:11, 798-815

⁴ Lavigne G. Prise en charge de la douleur. *L'actualité médicale*, Supplément 2008

⁵ Kelly G.A. et al. The Association Between Chronic Low Back Pain and Sleep-A Systematic Review. *Clinical Journal of Pain* 2011; 27: 169-181

Hygiène du sommeil

Afin de faciliter le sommeil, il importe de préparer le corps et l'esprit à se mettre en «mode veille», pour faire une analogie avec le domaine informatique. De cette manière, plusieurs petits trucs simples à appliquer sont recommandés par la Société Canadienne du sommeil⁶. La liste suivante présente les trucs les plus fréquents :

- Allez au lit seulement lorsque vous vous endormez. Beaucoup de gens s'efforcent de toujours aller au lit à une heure fixe. Ce n'est pas toujours la meilleure des solutions;
- Adoptez une routine relaxante avant de vous coucher comme prendre un bain ou faire des exercices de respiration. Minimalement, la routine relaxante devrait être d'une durée d'environ 30 minutes;
- Établissez un bon environnement de sommeil avec des distractions limitées (bruit, lumière, température). Il n'est pas conseillé d'écouter la télévision, de manger ou de lire des textes complexes au lit. Le lit devrait servir à dormir et à l'intimité;
- Évitez les aliments, les boissons et les médications qui peuvent contenir des stimulants;
- Évitez l'alcool et la nicotine avant de vous coucher. Bien que l'alcool soit un dépresseur du système nerveux central et qu'il puisse ainsi entraîner de la somnolence, le sommeil complet s'en trouvera fragmenté et sa qualité sera affecté;
- Consommez moins ou pas du tout de caféine. La caféine et un stimulant et une consommation trop importante maintiendra l'état d'éveil;
- Faites de l'exercice régulièrement, mais faites-le le matin ou l'après-midi. Le surentraînement n'est pas recommandé tout comme l'entraînement trop près de la période de sommeil;
- Essayez des techniques de relaxation pour vous aider à vous détendre physiquement et mentalement;
- Évitez les siestes en fin d'après-midi ou en soirée. Les siestes sont généralement recommandées seulement pour les gens qui n'ont pas de difficulté à s'endormir ou à rester endormi durant la nuit. Autrement, le temps passé à faire une sieste pendant la journée sera soustrait du temps total de sommeil la nuit venue;
- Évitez les repas lourds avant de vous coucher. La digestion du repas maintiendra actif l'estomac et l'intestin, ce qui pourrait nuire au sommeil;
- Établissez un horaire régulier de lever. Le rythme circadien peut facilement être déséquilibré par une grande variation des heures de réveil.

⁶ Cote K. Department of Psychology-Brock University. Société Canadienne du sommeil 2004