

# Dormir bien c'est mieux, vivre aussi

**À** l'occasion de la 9<sup>e</sup> journée nationale du sommeil, mercredi 18 mars, les hôpitaux et centres de sommeil se mobilisent. Pour la cinquième année, des actions sont prévues à l'hôpital d'Annemasse. À cette occasion, une conférence-débat à partir de questionnaires sera animée par les docteurs Patrick Chatellain (pneumologue) et Haba Rubio (neurologue), à l'école d'infirmières (unité de sommeil), demain à partir de 19 h 30, sur le thème, "Vaincre les ennemis du sommeil".

Le sommeil représente un tiers de notre vie. Il mérite donc sa journée pour mettre à mal quelques idées préconçues. Plusieurs choses de sûres : un manque chronique de sommeil. « En 50 ans, on a perdu une heure et demie de sommeil en moyenne », précise le docteur Chatellain. Mais aussi un manque d'hygiène du sommeil imposé par des impératifs familiaux et professionnels : l'utilisation de produits excitants (thé, café, cigarette) ; une plus grande utilisation de l'ordinateur de plus en plus tard le soir - « L'ordinateur nécessite une activité cérébrale, le cerveau ne se repose pas » - ; ou l'utilisation excessive de



Dans le laboratoire du sommeil de l'hôpital, on mesure, on analyse. Actuellement, un simple appareil -tenu par le Dr Chatellain- relié au patient permet de mesurer des tas des données au cours de la nuit.

somnifères. « En France on est des gros consommateurs de somnifères et d'anxiolytiques ».

En conséquence, un sommeil perturbé et une baisse de la vigilance la journée. « Les deux sont liés : on ne peut pas parler de l'un sans étudier l'autre. »

### L'idéal : une moyenne à 8 heures par nuit

Mais pour le sommeil, il n'y a pas de règle. Si on est plus actif le jour, on peut passer une

meilleure nuit. Tout dépend également de la génétique. « Dans l'idéal, on devrait dormir 8 heures par nuit, mais certaines personnes ont besoin de moins. » Une chose est avérée : le sommeil n'est jamais passif. « Il se divise en phases. En début de nuit, c'est un sommeil lent, de récupération ; ensuite c'est un sommeil paradoxal, plus actif. » Et l'idée que le sommeil est meilleur avant minuit, n'est pas forcément juste.

À l'hôpital d'Annemasse, on

## REPÈRES

### TRUCS POUR BIEN DORMIR

■ Une chambre calme à une température modérée (18°) favorise une bonne nuit. Avant de se coucher, limiter le temps passé devant un écran (télé, ordinateur, jeux vidéos). Éviter un repas du soir trop riche complété par des excitants.

a créé un laboratoire du sommeil en 1999, labellisé société française de recherche et de médecine sur le sommeil. Une trentaine de laboratoires de ce genre existent en France. « Nous effectuons des enregistrements la nuit -et même des vidéos- sur des patients, dans des cas de suspicion d'apnée du sommeil ou pour des mouvements des jambes au repos. » Actuellement, le laboratoire accueille une vingtaine de patients par semaine à l'hôpital et une quinzaine à domicile. « On suit, on étudie, on soigne et on traite. »

Le sommeil c'est vraiment leur affaire.

Sabine PELLISSON

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

## Vous avez dit syndrome d'apnées du sommeil ?

**L**e syndrome d'apnées du sommeil est un trouble du sommeil très fréquent qui touche 5 à 15 % des adultes. Les hommes sont deux fois plus concernés que les femmes et arrive souvent après 40 ans. Les facteurs de risques existent comme l'obésité (favorisant mais non obligatoire), l'alcool, les anxiolytiques et les somnifères.

Il se manifeste pendant le sommeil. Le relâchement des

muscles entraîne un rétrécissement de la gorge et une circulation de l'air plus difficile. Les vibrations provoquent également un ronflement important. Les voies aériennes supérieures peuvent se fermer complètement et la respiration s'arrête : la personne fait alors une apnée obstructive. Un tel phénomène peut durer 10 secondes ou plus (jusqu'à 1'30") et se produire jusqu'à plusieurs centaines de fois par nuit!

Certains symptômes peuvent sembler bénins mais ils sont nombreux et ils peuvent avoir de graves conséquences. Le jour : altération de l'humeur, somnolence excessive, manque d'énergie, maux de tête au réveil, trouble de la concentration et de la mémoire, troubles de la sexualité. La nuit : ronflement, arrêts respiratoires, réveils fréquents, sensation d'étouffement, se lever fréquemment pour uriner, sueurs

nocturnes.

À chaque apnée, le cœur et le cerveau subissent un stress. Elle peut être à l'origine d'une hypertension, de maladies cardiaques, d'AVC, d'un diabète... Un traitement efficace existe : le traitement par pression positive continue par voie nasale. Un appareil fournit l'air sous pression via un masque. Pas très glamour mais rudement efficace, qui peut changer la vie des patients. □