

## Sommeil et situations ponctuelles ou inhabituelles

**L'accès au sommeil et sa poursuite** dépendent de facteurs sur lesquels nous pouvons agir (horaires de coucher, activités du soir,..) et d'autres indépendants de notre volonté. Le sommeil est induit puis entretenu d'une part par notre horloge biologique sur un cycle de 24 heures, pondéré par la lumière, les repas, l'activité physique et nos activités sociales et d'autre part par l'équilibre activité-repos. La perturbation d'un ou plusieurs de ces paramètres peut entraîner un changement désagréablement ressenti de notre sommeil. Les changements de notre état de santé ou les obligations professionnelles génèrent une déstabilisation de nos capacités à bien dormir. Le traitement des pathologies provoquant l'insomnie ou la prévention des troubles du sommeil à l'occasion de ces situations particulières aidera à limiter le recours aux somnifères.

**Durant la grossesse**, modifications hormonales, changements corporels et légitime questionnement sur la naissance et ses suites, occasionnent de fréquents troubles du sommeil. Durant le 1<sup>er</sup> trimestre, l'augmentation de la concentration en progestérone entraîne une forte envie de dormir mais le sommeil est perturbé par le fréquent besoin d'uriner et les nausées matinales. Le 2<sup>e</sup> semestre voit le sommeil s'améliorer par accoutumance mais avec présence de ronflements, de brûlures d'estomac et de crampes nocturnes dans les jambes. Au 3<sup>e</sup> trimestre, aux difficultés à trouver une position confortable avec accentuation des crampes, brûlures gastriques, mictions nocturnes et ronflements s'associe souvent un certain état d'anxiété à mesure que la naissance approche. La relaxation, le magnésium, la phytothérapie peuvent améliorer le sommeil notamment en cas de crampes nocturnes et de nervosité. Si nécessaire des somnifères compatibles avec l'âge de la grossesse peuvent être prescrits

**La douleur physique** rend difficile l'endormissement, provoque un sommeil plus léger et de fréquents réveils. Ce sommeil de mauvaise qualité peut déprimer et accentuer le ressenti douloureux dans la journée. Le traitement de la cause de ces douleurs et de la douleur elle-même est essentiel. La kinésithérapie, la relaxation, la balnéothérapie, moyens efficaces de lutter contre la douleur, détendent et favorisent le sommeil.

**L'hospitalisation** pour chirurgie ou maladie est synonyme de changement de chambre, de lit, de rythme des horaires de réveil et de repas, de chambre partagée, de bruit, de lumière permanente et d'occupations diurnes souvent stressantes et fatigantes (examens, interventions, visites). Le sommeil en est alors perturbé. Les produits utilisés pour les anesthésies générales sont rapidement éliminés de l'organisme mais des troubles du sommeil et une grande fatigue peuvent persister pendant plusieurs jours. Ils seraient dus à la perturbation directe de l'horloge biologique par les anesthésiques. Il s'agit d'une situation inconstante ne nécessitant aucun traitement, le retour à la normale se faisant spontanément. Le recours aux somnifères peut être justifié notamment en veille d'intervention chirurgicale.

**Le travail de nuit** permanent est plus aisément accepté par l'organisme que le travail de nuit irrégulier. Les fréquents changements d'horaires occasionnent somnolence, troubles de la concentration et de l'humeur et de plus fréquents accidents du travail. Ces incidents sont majorés par l'âge. Pour gérer cette obligation de travail de nuit, il faut respecter un sommeil suffisamment long, dans l'obscurité, sans être dérangé, éviter la caféine au moins 5 heures

avant le coucher et l'alcool qui détend mais nuit à la qualité du sommeil, fixer un horaire de sommeil (9 heures-11 heures par exemple) tous les jours permettant de garder ce rythme. Les somnifères sont à éviter de façon habituelle (risque majeur de tolérance et de dépendance).

**Le Jet Lag** ou maladie du décalage horaire est un ensemble de manifestations occasionnées par un voyage aérien avec décalage horaire supérieur à 5 heures. Ces manifestations sont majorées chez les plus de 50 ans et pour les voyages d'ouest en est. La difficulté d'assimiler rapidement ce décalage horaire entraîne des troubles de l'endormissement, des éveils nocturnes, un sommeil non réparateur, une somnolence diurne, de l'anxiété, de l'irritabilité et des défauts de concentration durant les deux à trois jours qui suivent ce voyage. De petits moyens existent pour y remédier: mettre sa montre à l'heure d'arrivée avant de monter dans l'avion, dormir dans l'avion, éviter l'alcool durant le vol et les trois premiers jours, pas de sieste dans la journée, s'exposer à la lumière du jour. En cas de handicap réel, l'utilisation d'un somnifère est possible. La mélatonine parfois proposée comme solution miracle, n'a pas scientifiquement prouvé d'efficacité sur le jet lag.

### Points clés

- Une insomnie transitoire n'est pas une maladie et ne nécessite pas de traitement sauf en cas de troubles majeurs
- Le recours aux somnifères n'est pas justifié dans les situations où l'organisme doit s'habituer à un nouveau rythme sur le long terme.
- Essayer de traiter la cause des douleurs, de la dépression, de l'hyperanxiété par des moyens médicamenteux ou non est essentiel avant de recourir aux somnifères pas toujours efficaces dans ces cas précis.
- Relativiser les désagréments induits par un changement ponctuel de situation.
- Ne pas s'inquiéter d'une dernière nuit pas aussi bonne qu'habituellement.
- Somnifères, anxiolytiques, anti-dépresseurs peuvent être utilisés sans crainte pour des insomnies pénibles et aux fortes répercussions quand ils sont prescrits pour de courtes périodes et à dose minimale efficace par votre médecin qui vous connaît bien,
- L'automédication est souvent inappropriée et dangereuse.