

LE SOMMEIL... et si vous manquez d'oxygène !

DORMIR, UNE HISTOIRE DE RYTHME

Le sommeil occupe un tiers de notre vie. Il est primordial pour récupérer, être en forme, garder le moral, maintenir un bon métabolisme. Pourtant, le temps que nous consacrons au sommeil est en diminution constante. Dans la première moitié du 20^{ème} siècle, le temps moyen de sommeil était de 9 h/j ; il est actuellement à moins de 6 h/j. Certains d'entre nous sont de petits dormeurs, d'autres, des marmottes, certains sont des couche-tôt, d'autres des lève-tard. Chez un même individu, le sommeil se modifie tout au long de la vie. Notre Horloge biologique est au cœur de ces phénomènes. Dormir est une histoire de rythme.

DORMIR MOINS, UN SPORT NATIONAL

Le sommeil est malmené par la vie moderne : rythme de vie irrégulier, environnement bruyant, périodes de stress, course permanente entre travail, transports et vie familiale, multiplication des activités sportives et des loisirs tardifs... Il semble que le moins dormir devient un sport national avec de multiples conséquences sur la santé et une diminution de la vigilance pouvant occasionner de nombreux accidents.

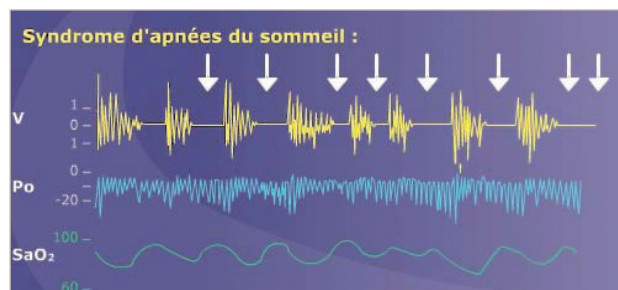
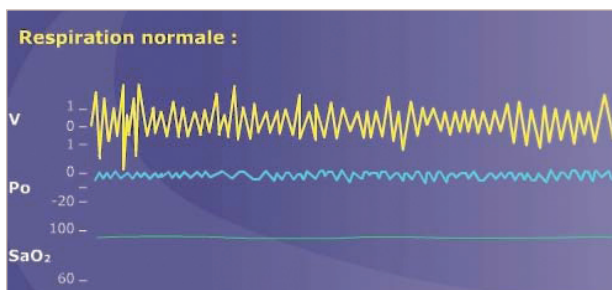
Ceux qui dorment trop ne sont pas épargnés ; leur vigilance est également diminuée, avec en plus le soutien des hypnotiques très largement utilisés.

QU'EST-CE QUI TROUBLE LES NUITS DU DORMEUR ?

Des insomnies lancinantes, des ronflements et apnées du sommeil inquiétantes, des agitations dérangeantes, des irruptions d'angoisses et de cauchemars, des comportements somnambules étranges... Le sommeil est plus perturbant que reposant pour plus de 20% de nos concitoyens.

QUELS LIENS AVEC L'OXYGÉNATION ?

La mauvaise qualité du sommeil engendre une somnolence diurne compensatrice, avec risques d'accidents, de perte de mémoire, de troubles du comportement (irritabilité). Liées à un stress, à une intoxication, à une maladie, les insomnies chroniques entraînent un stress oxydatif et la perturbation des fonctions métaboliques. Elles peuvent durer des mois et déclencher des maladies graves (Alzheimer, Parkinson, douleurs chroniques) et psychiques ou psychiatriques (dépression).



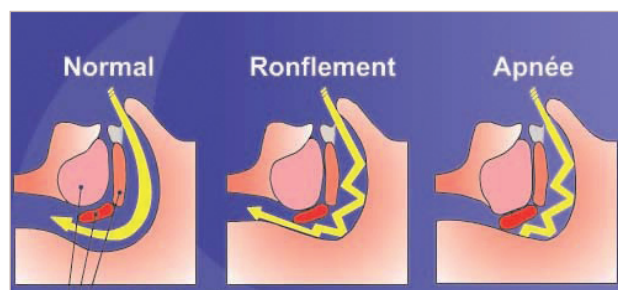
Source : www.institut-sommeil-vigilance.org

Pour aller plus loin

En cas de ronflements ou d'apnées, la commande nerveuse des muscles respiratoires peut ne pas fonctionner. La ventilation ne se fait plus de façon correcte et efficace en raison d'une obstruction des voies respiratoires, provoquant des interruptions du débit aérien de plus de 10 sec et une

augmentation de l'effort respiratoire induisant des micro-réveils. En raison des pauses respiratoires, les apnées sont responsables d'une oxygénation insuffisante du sang. Ainsi, elles peuvent favoriser l'apparition de troubles du rythme cardiaque, d'hypertension

.../...



Source : www.institut-sommeil-vigilance.org

artérielle, voire de la survenue d'infarctus du myocarde ou d'accidents vasculaires cérébraux. De ce fait, il est difficile de déterminer si le manque de sommeil est une des causes ou une des conséquences des maladies qui lui sont classiquement reliées. Par exemple, les accidents vasculaires cérébraux peuvent avoir des répercussions majeures sur le sommeil. A contrario, le manque de sommeil, sous toutes ses formes, est classiquement associé à une augmentation de la morbidité cardiovasculaire.

Le rôle de l'inflammation peut être aussi évoqué chez les insomniaques où des troubles du sommeil sont associés aux pathologies inflammatoires, comme la polyarthrite rhumatoïde. Dans les cas de surpoids important et d'obésité, la prévalence du syndrome d'apnées du sommeil est élevée. Il en va de même pour l'hypertension artérielle et le diabète, a fortiori quand ces maladies s'intègrent dans un syndrome métabolique. L'insomnie touche deux diabétiques en hémodialyse sur trois. Enfin, les troubles respiratoires liés au sommeil font le lit de la dépression.

Si les troubles du sommeil entraînent une mauvaise oxygénation, une meilleure oxygénation pourrait-t-elle améliorer le sommeil ? Les très fréquents témoignages sur le rôle du Bol d'air® à ce sujet nous invitent à penser que l'hypoxie (liée au stress, à la pollution atmosphérique et alimentaire) intervient en tant que cause dans les processus de dégradation de la qualité du sommeil. Parmi les premiers résultats cités couramment, on trouve l'amélioration de l'endormissement, un sommeil profond, réparateur, une diminution du besoin de sommeil, plus de clarté d'esprit au réveil, plus de vigilance dans la journée, une diminution des ronflements et même quelques fois la disparition complète des apnées... Avant de passer aux solutions dures, il semble donc extrêmement intéressant d'essayer le Bol d'air®.

> **Les autres solutions** concernant l'apnée du sommeil sont généralement médicales : pose d'orthèse d'avancée mandibulaire (sorte de double gouttière réglable qui fixe la mandibule, la langue et d'autres structures buccales en avant), utilisation d'un appareil maintenant les voies aériennes supérieures ouvertes à tous les stades du cycle respiratoire (CPAP), chirurgie, permettant de remodeler l'arrière gorge et répondant au nom barbare d'uvulopharyngoplastie.

CONSEILS DE BON SENS :

Créer un environnement serein (chambre silencieuse, lumières tamisées, couleurs douces, pas d'équipements électriques allumés, pas de téléviseur dans la chambre, ni de téléphone portable, ni d'ordinateur), essayer de se coucher et de se lever à heures fixes, instaurer un rituel d'endormissement (lectures...), prendre une douche fraîche (l'été) ou tiède (l'hiver) pour amener l'organisme à une bonne température d'endormissement, éviter les activités stimulantes [sports (en faire dans la journée), films violents ou angoissants...] et les aliments stimulants (café, thé, viande rouge), privilégier les aliments riches en tryptophane au cours d'un dîner léger (bananes, noix de coco) et comprenant des sucres lents.

Pour trouver ou retrouver le sommeil :

> A éviter le plus possible, les médicaments hypnotiques (substances qui ont la propriété d'induire le sommeil). Ce sont les barbituriques, les benzodiazépines et apparentés, les antihistaminiques anticholinergiques et certains neuroleptiques. Ils présentent tous des effets secondaires, notamment au niveau psychiatrique, et nécessitent un conseil éclairé, une ordonnance et une surveillance médicale stricte.

> Les plantes sédatives sont moins dangereuses dans leur utilisation bien qu'il existe des précautions d'usage. Les plantes qui ont la meilleure réputation pour le sommeil sont la valériane, le coquelicot californien (*Eschscholzia californica*, de la famille des pavots), le tilleul

(attention, il existe des variétés toxiques) et la passiflore (*Passiflora incarnata*). D'autres plantes peuvent être efficaces : la lavande et la rose (mettre quelques gouttes d'huiles essentielles dans la chambre), le houblon (éviter en cas de cancers hormono-dépendants), la mélisse, l'aubépine (*Crataegus* spp - calme les battements cardiaques), la balote.

> Le magnésium est un relaxant naturel : on peut le trouver dans certaines eaux, certains aliments (noix, amandes, noixettes...) mais aussi dans le nigari (chlorure de magnésium marin).

> Durant la journée, la lumière est très importante et joue sur la mélatonine. Hormis les lampes, il suffit de s'exposer le plus souvent possible dans la lumière du matin.

TÉMOIGNAGE / PIERRE LAUDON KINÉSITHÉRAPEUTE ANALYTIQUE - CHAMBÉRY

Bol d'air® et apnée du sommeil

Voici deux cas précis observés dans mon cabinet :

• Le premier concerne une femme de 60 ans présentant 57 apnées enregistrées par heure, dormant avec un appareil de ventilation à pression positive. Sommeil léger de minuit à 4 heures ; réveil avec l'impression de ne pas avoir dormi.

Elle commence par 1 séance Bol d'air® de 9 mn le soir. En 3 séances, elle récupère la sensation de sommeil profond. Elle persévère et son sommeil s'allonge progressivement de minuit à 7 heures. Revue 3 mois après, le résultat est maintenu.

• Le deuxième concerne un homme de 65 ans : 27 apnées par heure, dort également avec un appareil de ventilation.

En trois séances de Bol d'air®, il se sent mieux et dort normalement sans son appareil de ventilation. Je n'ai hélas que deux cas pour l'instant, car je n'avais jamais pensé jusqu'alors à proposer cette solution élégante et facile, très peu contraignante et particulièrement bien supportée.



• Possibilité de prêt d'un Bol d'air® pour les rédactions