

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 20 (1990)

Heft: 6

Rubrik: Votre santé : les troubles du sommeil : mal dormi, le mal du siècle?

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

VOTRE SANTÉ

Les troubles du sommeil

Mal dormir, le mal du siècle?

Un tiers des adultes affirmant mal dormir. Avant d'en arriver à un traitement médical ou à une cure dans une clinique du sommeil, il peut être utile de se poser les bonnes questions, de réviser ses règles de vie et d'appliquer quelques recettes simples mais efficaces.

Dormir comme un loir. Voilà un luxe qu'un adulte sur trois ne peut se permettre. Mieux, ou plutôt pire: selon les experts qui étudient la question, 10 à 20% des adultes vivant dans les pays industrialisés souffrent de troubles du sommeil ayant un caractère de maladie. Chez les personnes âgées, plus sensibles à ce genre de troubles que les jeunes générations, la proportion va jusqu'à 45% de la population...

Pourquoi n'arrive-t-on pas à dormir? Difficile de répondre quand la science ne sait pas encore ni pourquoi on dort, ni comment le sommeil arrive. Peut-être est-il alors plus facile de résoudre l'énigme suivante: pourquoi croit-on que l'on n'arrive pas à dormir? De fait, la victime de troubles du sommeil est la plus mal placée pour juger clairement et objectivement de la qualité de son séjour dans les bras de Morphée. Le verdict du somnographe, c'est-à-dire de l'appareil que les «cliniques du sommeil» emploient pour en vérifier la structure pendant la nuit, est par contre



Patiente dormant, dont le sommeil est enregistré par un somnographe au Centre Médical à Mariastein (MCM). Photo MCM, Mariastein.

sans appel. Si le sommeil n'est pas normalement composé de 4 ou 5 cycles faisant s'alterner un sommeil profond «Delta» avec un sommeil dit REM (Rapid Eye Movement) caractérisé par des mouvements rapides des yeux sous les paupières closes, il y a problème.

Reste que les troubles du sommeil ne sont pas tous causés par une dépression latente, d'un abus d'excitants ou encore par des situations de stress professionnel ou d'angoisse. Chez les enfants, dont tous les pédiatres s'accordent à dire qu'ils dorment normalement très bien, des petits riens peuvent bouleverser une nuit. Un rituel d'endormissement mal respecté, un poste de télévision allumé trop fort dans une pièce voisine, une contrariété pendant la journée, un changement dans le rythme de ses oc-

cupations, voire même la visite de son meilleur copain, et voilà quelques instants du sommeil de l'enfant, et donc de celui des parents, détruits. Avec une certitude que les adultes doivent avoir sans cesse à l'esprit: c'est de la patience qu'il faut et non des somnifères, aussi légers soient-ils.

Chez les vieillards, dont un bon tiers utilise des médicaments pour s'endormir, les troubles du sommeil sont une nouvelle donnée de la période de la vie dans laquelle ils sont entrés. Les causes en sont très diverses: les changements organiques et psychiques, les petits bobos qui prennent tout à coup une importance démesurée, le bruit ambiant, les modifications météorologiques... Quant à l'adulte actif, avant d'aller chercher midi à quatorze heures du côté de troubles or-

ganiques ou psychiques (ce que seul un médecin peut diagnostiquer), il pourra peut-être se poser d'utiles questions sur l'environnement et les conditions de vie. En se demandant par exemple si la chambre à coucher n'est ni trop chaude ni trop froide; si elle est bruyante; si le lit est agréable; si le compagnon ou la compagne ronfle ou gêne le bon déroulement du sommeil; si les horaires de travail sont irréguliers; si on a bu un dernier verre ou un bon «petit café» avant d'aller au lit...

Avant de se résigner à compter les moutons, ou pire, avant de se mettre aux somnifères dont tous les spécialistes assurent qu'ils ne doivent être administrés que sous contrôle car ils peuvent entraîner le «mauvais dormeur» dans une spirale sans fin de dépendance, le mieux serait peut-être d'appliquer quelques bonnes recettes qui ne coûtent rien. Si ce n'est un peu de bonne volonté. Se coucher chaque jour à peu près à la même heure par exemple; dormir dans une chambre calme, sombre et bien aérée en évitant les lits trop mous; dormir assez longtemps pour se sentir bien le lendemain: on sait presque d'instinct la quantité de sommeil dont on a besoin; éviter la consommation d'excitants comme l'alcool, le café, le tabac ou certaines boissons riches en caféine; refuser les activités intellectuelles trop éprouvantes en fin de journée; ne pas trop boire avant le sommeil pour éviter d'être réveillé par un besoin pressant; faire au besoin une promenade nocturne de quelques instants pour détendre son esprit ou son estomac. Et surtout ne pas oublier: une nuit «sans sommeil» n'est absolument pas catastrophique. D'autant que l'on a sûrement dormi!