

RÉPONSES A 100 QUESTIONS SUR

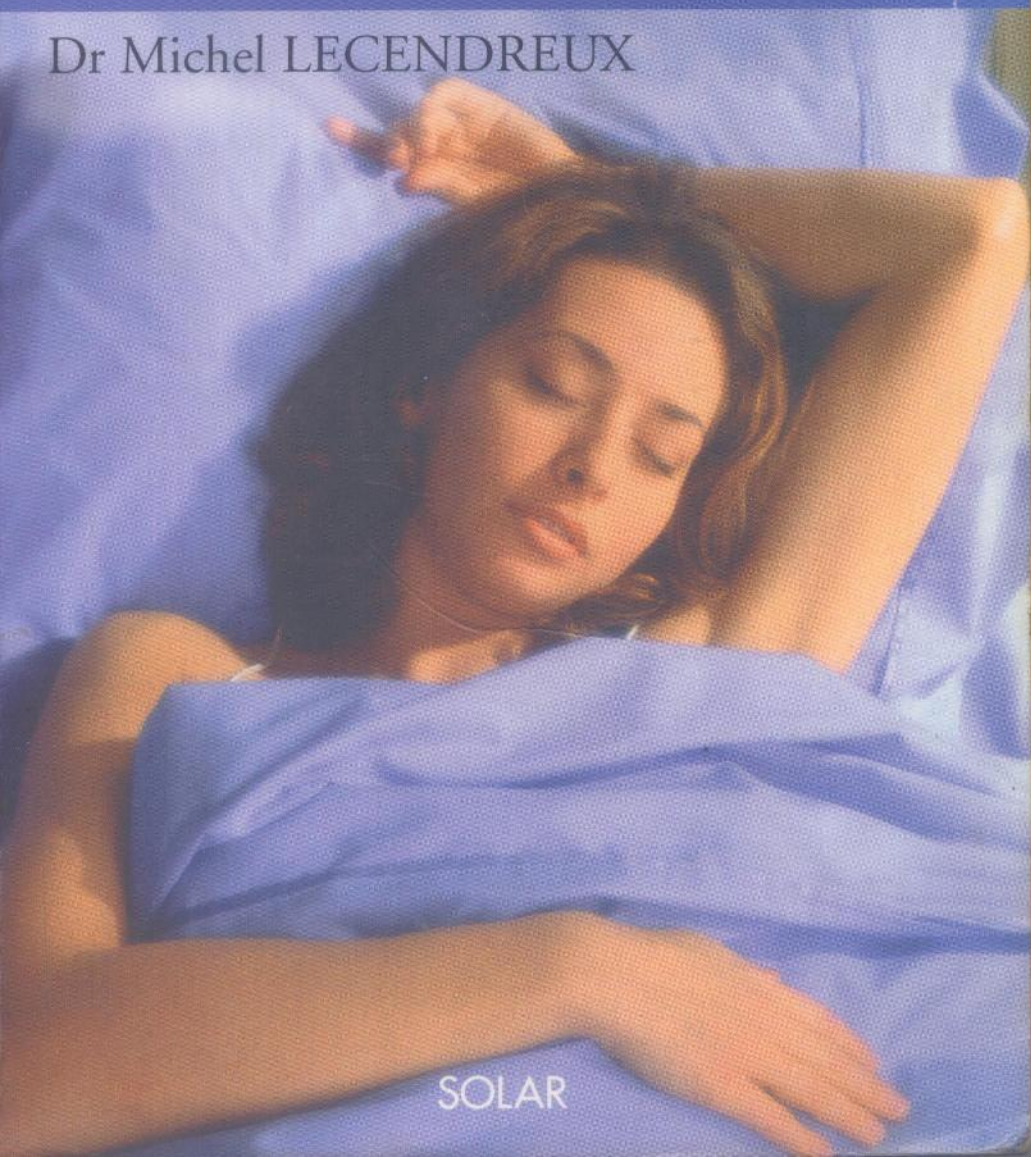
# LE SOMMEIL

Traiter les troubles du sommeil à chaque âge de la vie

Enfant, adolescent, adulte et personne âgée

Apprendre à mieux dormir

Dr Michel LECENDREUX



SOLAR

RÉPONSES A 100 QUESTIONS SUR

# LE SOMMEIL

70662

Dr Michel LECENDREUX

Préface du  
Pr Christian Guilleminault



SOLAR

# Table des matières

---

PRÉFACE.....	5
AVANT-PROPOS.....	9
<b>Chapitre 1 – POURQUOI UN NOUVEAU LIVRE SUR LE SOMMEIL ?</b>	
/ 1. Comment définir le sommeil?.....	13
/ 2. Pourquoi s'intéresser aux troubles du sommeil? .....	15
3. Pourquoi une médecine du sommeil?.....	17
/ 4. Pourquoi s'intéresser au sommeil aux différentes périodes de la vie?.....	17
5. Le sommeil, ça s'apprend? .....	18
/ 6. Que faire lorsque l'on dort mal?.....	20
7. Va-t-on vers un sommeil génétiquement modifié?.....	22
<b>Chapitre 2 – LE SOMMEIL DE L'ENFANT</b>	
<b>Les caractéristiques du sommeil du bébé et de l'enfant</b>	
/ 8. En quoi le sommeil du bébé diffère-t-il de celui de l'adulte?.....	25
<b>La durée du sommeil</b>	
/ 9. Combien de temps mon bébé doit-il dormir?... ..	26
<b>Les événements pendant le sommeil</b>	
* 10. Mon bébé sourit, grimace ou bouge alors qu'il dort. Est-ce normal?.....	27

### **L'hygiène de sommeil**

- 11. A quelle heure faut-il coucher mon bébé?..... 29
- 12. Quelles précautions prendre pour coucher un bébé?..... 30
- 13. Comment savoir si mon enfant dort suffisamment?..... 32

### **Les troubles du sommeil de l'enfant**

- \* 14. Un enfant peut-il souffrir d'insomnie?..... 36

### **Troubles du sommeil et environnement**

- 15. Les troubles du sommeil de l'enfant peuvent-ils être favorisés par l'environnement?..... 45

### **Sommeil et alimentation nocturne**

- 16. Existe-t-il des liens entre les problèmes de sommeil et l'alimentation nocturne?..... 51

### **L'anxiété, la peur du noir, les phobies**

- 17. Pourquoi est-il si difficile à certains enfants de s'endormir?..... 54

### **Les traitements**

- 18. Les somnifères peuvent-ils aider à « recycler » le sommeil de l'enfant?..... 59

### **Les parasomnies**

- 19. A partir de quel âge mon enfant peut-il faire des cauchemars?..... 62
- \* 20. Le somnambulisme peut-il être dangereux? .... 63
- 21. Mon enfant souffre d'énurésie. Que faire?..... 66

### **Sommeil et hyperactivité**

- 22. L'hyperactivité peut-elle provoquer des troubles du sommeil? ..... 67

### **Troubles du sommeil et affections respiratoires**

- 23. Mon enfant ronfle parfois, faut-il s'en inquiéter? 70
- 24. Qu'est-ce qu'une apnée du sommeil, les enfants peuvent-ils en faire?..... 70
- 25. Qu'est-ce que le syndrome d'apnées-hypopnées obstructives au cours du sommeil (SAHOS)?.. 72

**L'excès de sommeil**

26. Mon enfant somnole en classe, est-ce normal? 74

**Chapitre 3 – LE SOMMEIL  
DE L'ADOLESCENT**

**Les caractéristiques du sommeil de l'adolescent**

27. Que faut-il savoir sur le sommeil  
de l'adolescent?..... 79

**Les besoins de sommeil**

28. Quels sont les besoins de sommeil  
de l'adolescent?..... 81

**Somnifères et stimulants**

29. Que faut-il penser des produits pour dormir  
et des produits pour rester éveillé?..... 84

**Sommeil et mode de vie**

30. Quels sont les facteurs environnementaux  
qui peuvent avoir des retombées sur  
le sommeil de l'adolescent?..... 87

**Sommeil et sexualité**

31. La découverte de la sexualité a-t-elle  
un retentissement sur le sommeil?..... 90

**Sommeil et stress**

32. Quelle est l'influence du stress sur le sommeil? . 91

**Sommeil et performance**

33. Comment dormir pour être le plus performant  
possible le lendemain?..... 92

**Les troubles du sommeil**

34. Une mauvaise hygiène de sommeil peut-elle  
occasionner des troubles véritables?..... 94

35. Pourquoi parle-t-on d'insomnie conditionnée? 96

36. Qu'appelle-t-on insomnies liées à un trouble  
du rythme circadien?..... 98

37. Qu'est-ce que le syndrome de retard de phase  
de sommeil (SRPS)?..... 99

### **Sommeil et dépression**

38. Existe-t-il un lien entre sommeil et dépression? 102

### **Sommeil et accidents de la route**

39. Existe-t-il un lien entre sommeil et accidents de la route?..... 103

### **Les troubles plus rares du sommeil**

40. Le sommeil peut-il être modifié pendant les règles?..... 104  
 41. Une obésité peut-elle retentir sur le sommeil? 105

### **Les pathologies respiratoires au cours du sommeil**

#### **Les maladies primitives de la vigilance**

42. Qu'est-ce que la narcolepsie? ..... 106  
 43. Quelles sont les autres maladies primitives de la vigilance susceptibles de toucher les adolescents?..... 109  
 44. Qu'appelle-t-on parasomnie?..... 111  
 \* 45. Un adolescent peut-il être somnambule?..... 112

## **Chapitre 4 – LE SOMMEIL DE L'ADULTE**

### **Les besoins de sommeil**

46. Quels sont les besoins de sommeil de l'adulte? 115  
 47. Quelles sont les conséquences d'un manque de sommeil?..... 120

### **Les fonctions du sommeil**

48. Quelles sont les principales fonctions du sommeil? ..... 122

### **La sieste**

49. Faire la sieste, est-ce un luxe ou une nécessité? 127

### **Sommeil et beauté**

50. Bien dormir est-il le garant d'une beauté et d'un bien-être corporels?..... 130

### **Sommeil et alimentation**

51. Certains aliments favorisent-ils le sommeil?..... 131

52. Prendre un peu d'alcool avant d'aller se coucher peut-il favoriser l'endormissement?.....	132
53. Faut-il éviter le café avant de dormir?.....	132
54. Quels sont les effets des plantes et autres préparations naturelles sur le sommeil?.....	134
<b>Sommeil et sexualité</b>	
55. Les massages au coucher prédisposent-ils à bien dormir?.....	136
56. Est-il normal d'avoir des rêves érotiques?.....	137
<b>Sommeil et grossesse</b>	
57. Quels sont les troubles du sommeil les plus fréquents pendant la grossesse?.....	138
58. La grossesse peut-elle favoriser le ronflement ou les apnées?.....	140
59. Peut-on prendre des médicaments pour mieux dormir pendant la grossesse?.....	140
<b>Sommeil et maternité</b>	
60. Est-il normal de mal dormir après l'accouchement?.....	141
61. A quoi correspond le <i>post partum blues</i> ?.....	142
<b>Les maladies de la vigilance</b>	
62. Je m'endors de plus en plus fréquemment en réunion de travail, au spectacle et même au volant. Est-ce une maladie? Comment y remédier?....	145
63. Qu'est-ce que la narcolepsie-cataplexie?.....	149
<b>Le jet lag</b>	
64. A quoi correspond le jet lag?.....	149
<b>Anxiété, stress et sommeil</b>	
65. Comment faire pour gérer au mieux mon stress avant d'aller me coucher?.....	154
<b>Hyperactivité et sommeil</b>	
66. L'hyperactivité existe-t-elle chez l'adulte? Peut-elle perturber le sommeil?.....	156

**\* Les insomnies**

- 67. L'insomnie est-elle dangereuse pour la santé ?  
Comment la reconnaître ?..... 158
- 68. L'insomnie peut-elle être due à des causes  
physiques comme des crampes dans les jambes ? 161
- 69. Si je me couche plus tôt, vais-je m'endormir  
plus vite ?..... 163
- 70. Qu'appelle-t-on thérapies comportementales  
et à quoi servent-elles ?..... 165
- 71. Quand faut-il recourir aux somnifères  
(ou hypnotiques) ou aux antidépresseurs ?..... 170

**Déprime, dépression et sommeil**

- 72. Déprime et dépression peuvent-elles avoir  
des retombées sur mon sommeil ? ..... 173
- 73. Qu'appelle-t-on mini-dépression du week-end  
ou blues du dimanche ?..... 175
- 74. Chaque automne, lorsque les jours  
raccourcissent, je me sens moins bien, je suis  
sommolent dans la journée, j'ai envie de sucré,  
je suis souvent triste, les larmes me viennent  
facilement... A quoi cela est-il dû ?..... 176
- 75. La privation de sommeil peut-elle être un  
remède efficace contre la dépression ? ..... 177
- 76. En quoi consiste la photothérapie ? ..... 178

**X Ronflement et apnées du sommeil**

- 77. Pourquoi ronfle-t-on ?..... 179
- 78. Le fait de maigrir peut-il diminuer l'intensité  
de mon ronflement ? ..... 181

**Les apnées au cours du sommeil**

- 79. Qu'est-ce qu'une apnée du sommeil ?..... 183
- 80. Peut-on reconnaître soi-même que l'on fait  
des apnées ? ..... 186
- 81. Quel est le traitement du syndrome d'apnées  
au cours du sommeil ? ..... 188

## Chapitre 5 – LE SOMMEIL DE LA PERSONNE ÂGÉE

### Sommeil et vieillissement

82. Est-il habituel de moins bien dormir lorsque l'on prend de l'âge? ..... 195
83. Quelles sont les modifications du sommeil prévisibles avec le vieillissement? ..... 196

### Problèmes de santé et sommeil

84. Mes problèmes de santé peuvent-ils interférer avec mon sommeil? ..... 197

### Les modifications circadiennes ou chronobiologiques

85. Qu'entend-on par avance de phase? ..... 199

### L'incidence des maladies neurologiques sur le sommeil

86. Certaines maladies neurologiques peuvent-elles entraîner des modifications du sommeil? ..... 200
87. Existe-t-il des parasomnies propres au grand âge? ..... 200

### Sommeil et médicalisation

88. Le nursing est-il un facteur aggravant des insomnies des personnes âgées? ..... 202

### Les somnifères

89. Doit-on limiter la prise des somnifères chez les personnes âgées? ..... 204

### La dépression

90. Comment traiter une insomnie liée à une dépression chez la personne âgée? ..... 205

### Les examens du sommeil

91. Quels sont les examens de sommeil qu'il est utile de pratiquer chez une personne âgée? ..... 208
92. Faut-il hésiter à consulter pour son sommeil parce que l'on est plus âgé? ..... 210

## Chapitre 6 – LE LABORATOIRE DE SOMMEIL

- |   |     |
|---|-----|
| 93. Qu'est-ce qu'un laboratoire de sommeil? .....   | 213 |
| 94. Pour quelles raisons mon médecin peut-il être amené à demander un enregistrement de mon sommeil?..... | 213 |
| 95. Comment se passe l'enregistrement au laboratoire? .....   | 214 |
| 96. L'examen est-il douloureux?.....  | 215 |
| 97. Si je suis un traitement, devrai-je prendre mes médicaments comme d'habitude?.....                    | 216 |
| 98. Comment lire le compte rendu d'examen de sommeil qui m'a été remis par le laboratoire? .              | 218 |
| 99. Qu'en est-il des examens du sommeil chez les enfants?.....  | 219 |
| 100. Le sommeil de l'enfant peut-il être enregistré à la maison? .....                                    | 219 |

## Chapitre 7 – TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LE SOMMEIL

- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| GLOSSAIRE.....        | 239 |
| ADRESSES UTILES ..... | 251 |
| INDEX .....           | 261 |

*Médecin psychiatre, pédopsychiatre, spécialiste des troubles du sommeil, le Dr Michel LECENDREUX a créé en 1990 la consultation des troubles du sommeil de l'enfant et de l'adolescent à l'hôpital Robert Debré à Paris. Il est auteur de publications scientifiques sur le sommeil et la vigilance.*

# LE SOMMEIL

Insomnie, ronflement, apnées, dépression, fatigue, somnolence diurne, prise répétée de somnifères... sont autant de troubles susceptibles d'affecter notre santé physique et psychique. Près de 70 % des Français expriment ainsi une plainte concernant leur sommeil.

Quels sont les principaux troubles du sommeil et de la vigilance ? Comment les prévenir et les traiter efficacement ? Qui consulter ? Pourquoi faire « enregistrer » son sommeil ? Comment répondre aux insomnies de bébé ? Comment dormir avant un examen ? Comment mieux dormir enceinte ? Et au-delà de ces questions : à quoi sert le sommeil ? Peut-on dormir moins ? Existe-t-il des gènes du sommeil ? Une médecine du sommeil, pour quoi faire ? De par sa pratique quotidienne du sommeil chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte, l'auteur nous fait voyager au cœur du sommeil aux différents âges de la vie.

A chaque étape, il attire notre attention sur les principaux troubles et nous conseille sur la façon de les prévenir ou de les traiter efficacement.

Bien dormir est enfin accessible à tous. A nous de préserver notre capital sommeil et celui de nos enfants et petits-enfants.



[www.solar.tm.fr](http://www.solar.tm.fr)

18,40 € France TTC

ISBN 2-263-03113-8



9 782263 031137