

**T**

rente à quarante années de soumission aux difficiles règles du jeu hormonal... De cycle en cycle mensuel, les mêmes fluctuations de l'humeur, ces douleurs aussi désagréables que difficiles à dompter, une irritabilité qui rend insupportable la moindre contrariété... Et puis, arrive – enfin ? – cette période où nous commençons à défaire les liens qui nous assujettissent aux hormones pour entrer en préménopause... Et nous ne trouvons plus le sommeil ! Comme Claire : « J'ai 47 ans, je suis en pleine ménopause depuis quatre mois et voilà que je n'arrive plus à dormir ! Sans compter ces bouffées de chaleur qui ne m'épargnent pas... Je suis épuisée, je ne sais plus quoi faire. » Cette situation n'est pas rare. « Alors qu'elles avaient jusque-là un sommeil de bien meilleure qualité que celui de l'homme, moins fractionné avec, notamment, plus de sommeil profond, les femmes autour de la cinquantaine commencent à souffrir de plus en plus souvent d'insomnie et de réveils nocturnes », confirme le Dr Faredj Cherikh, psychiatre à Nice.

**L'émergence d'une certaine fragilité**

Que s'est-il produit qui nous a ainsi jetées hors du lit, et va nous conduire à consommer de plus en plus d'hypnotiques ? La physiologie fournit un début de réponse : « Les hormones ont un effet protecteur vis-à-vis du stress, de la dépression, de l'anxiété. Avec la transformation hormonale, la femme se retrouve dans un état de vulnérabilité biologique. » Mais, selon le psychiatre, c'est surtout dans le champ psychosocial qu'il faut aller fouiller. « Au top de sa vie professionnelle, épanouie dans son rôle maternel, la femme quinquagénaire est pourtant en proie à des doutes nouveaux. Beaucoup témoignent ainsi d'une peur d'être quittée, de se retrouver seule à une

**Patatras ! Alors que nous dormons généralement mieux que les hommes, voilà que nos cycles de sommeil connaissent des perturbations en milieu de vie. Quelques explications pour ne pas que vos nuits virent au cauchemar.**

*période de la vie qui coïncide souvent avec le départ des enfants. D'autres ressentent la contrainte de rester belle, jeune, de plaire. Et dans notre société encore trop dominée par le jeunisme, beaucoup de facteurs jouent contre elle. D'où une diminution de l'estime d'elles-mêmes, l'apparition d'une certaine fragilité... La femme décompense alors par de l'anxiété, voire une dépression, qui se manifeste par des troubles du sommeil. »* Les consultations « sommeil », comme celle dans laquelle intervient le Dr Faredj Cherikh voient défiler ces femmes en mal de récupération nocturne. « La plupart se plaignent d'être fatiguées, de ne pas dormir depuis quelque temps, mais elles l'attribuent rarement à l'âge. La préménopause n'est jamais évoquée, ou seulement en dernier lieu, comme si ça les gênait. »

**Une indispensable régularité des horaires**

Si les raisons psychosociales du « mal-dormir » sont complexes à analyser, son traitement relèverait, selon les spécialistes, du quasi bon sens. « Quelles que soient les causes des troubles et l'histoire de chacun, il faut souligner l'importance, pour le déroulement satisfaisant du sommeil, de la régularité de ses horaires. Ce n'est pas la durée du sommeil qui compte mais son horaire, qui garantit sa structure », affirme le Pr Dominique Pringuey, responsable du centre du sommeil du CHU de Nice. D'où son idée de confier aux patients un agenda sur lequel les

**Le sommeil, pour récupérer et repartir du bon pied**

EXPLICATIONS DU Pr DOMINIQUE PRINGUEY, CHEF DU SERVICE DE PSYCHIATRIE ET DE PSYCHOLOGIE MÉDICALE AU CHU PASTEUR (NICE).

**Quelle est la fonction du sommeil ?**

On dort pour se reposer et préparer le lendemain. On se doute alors du désarroi que peut entraîner la difficulté à réaliser ces deux missions indispensables à l'adaptation et à la vie. À l'adaptation des comportements car quatre heures trente de sommeil par nuit (trois cycles) sont nécessaires pour maintenir un niveau de fonctionnement stratégique adéquat sur le plan cognitif. À la vie parce que si elle n'est pas mise en péril directement par le mal-dormir, la désadaptation des comportements a des conséquences nuisibles sur le quotidien avec, notamment, un risque accru d'accidents. Le sommeil est aussi un peu l'antidote du chagrin : on dort pour oublier. Ainsi, Cioran, le philosophe, parle de « l'insomnie qui grossit la moindre contrariété, veille sur nos blessures et les empêche de déperir ».

**Quand peut-on dire que dormir est un problème ?**

Dormir devient un problème dès lors qu'il s'impose comme une performance à accomplir. Et c'est un problème insoluble parce que le sommeil ne peut résulter d'une activité instaurée par la volonté. C'est un processus passif : la personne et son histoire doivent s'effacer devant le corps anonyme et impersonnel, et s'y abandonner.

**Quelle réponse apporter aux personnes qui souffrent d'insomnie ?**

Il n'existe pas de réponse unique, toute faite, au problème du mal-dormir. Avant toute prise en charge, chaque cas doit faire l'objet d'un bilan personnalisé : établissement d'un agenda du sommeil et exploration du contexte organique, psychologique et social.

**& à lire**  
Retrouver le sommeil  
DE GUILLAUME GÉRAULT  
ET RONALD MARY  
Albin Michel  
(160 pages, 4,90 €)



© NANA FLORE / AGENCE VU





# 1, 2, 3... Sommeil!

## Santé



périodes de veille, sommeil, sieste, somnolence, et réveils sont scrupuleusement consignés. « *L'analyse de ces agendas met clairement en exergue ces problèmes d'horaire. Chez la plupart des personnes accueillies, on constate que les horaires partent à la dérive, avec une tendance à des réveils plus tardifs. Et c'est d'autant plus vrai que des périodes de somnolence ont jalonné la journée.* » La solution ? Se lever chaque jour de la semaine à la même heure, sans s'inquiéter d'éventuels réveils nocturnes, mais s'interdire de céder à l'appel de la sieste. « *Ces consignes doivent être respectées en permanence, vacances et week-ends compris* », insiste le Pr Pringuey. Si autant d'importance est donnée à l'heure du réveil, c'est que « *la dernière heure de sommeil est la plus importante des vingt-quatre heures. C'est pendant cette heure-ci que l'on secrète des protéines stabilisatrices du sommeil* ». Essentielles aussi pour la qualité de vie « *éveillée* ». Car, il ne faut pas l'oublier : « *Dormir, c'est vivre aussi* ».

Nancy Cattan

### Un traitement hormonal substitutif pour dormir ?

LES RÉPONSES DU DR DANIEL BENSOUSSAN, MÉDECIN SPÉCIALISTE EN GYNÉCOLOGIE MÉDICALE ET OBSTÉTRIQUE (MENTON).

#### Les plaintes relatives au sommeil sont-elles fréquentes chez les femmes de plus de 45 ans ?

Les plaintes sont prépondérantes. Après 45 ans, plus d'une femme sur deux se plaint de difficultés d'endormissement, souvent associées à des réveils nocturnes. Il est rare que ces troubles soient isolés. Ils sont souvent liés à des manifestations de la préménopause, comme des bouffées de chaleur ou des troubles urinaires qui les conduisent à se réveiller plusieurs fois la nuit.

#### Sait-on comment les hormones interfèrent avec le sommeil ?

On sait que la progestérone, dont les niveaux chutent énormément en période de préménopause, a un effet sédatif. Elle aide à dormir, calme et procure une sensation de bien-être. D'où l'intérêt de proposer un traitement à base de progestérone (à prendre au coucher) aux femmes concernées et qui souffrent de troubles du sommeil isolés.

#### Quand envisager un traitement hormonal ?

Lorsque d'autres signes que l'insomnie sont

présents, il ne faut pas hésiter à proposer un traitement hormonal de substitution en s'assurant, bien sûr, qu'il n'y ait pas de contre-indications. Ce traitement, idéalement à base d'estrogènes transdermiques et de progestérone naturelle, peut être instauré à petites doses et après un bilan complet. On peut même envisager d'alterner des périodes avec et sans traitement. Ensuite, rien n'empêche de compléter par de la médecine naturelle, type homéopathie et phytothérapie.

#### Est-ce la seule réponse ?

Certainement pas. On peut s'aider efficace-

ment de techniques de relaxation, yoga, sophrologie... et veiller également à son hygiène de vie. On relève ainsi fréquemment des comportements très défavorables à un sommeil de qualité. La consommation de café et, surtout, de chocolat, riche en théobromine, substance voisine de la caféine, en est un exemple. À éviter aussi : les repas trop riches le soir, notamment en viande ou fromage, qui stimulent la production de dopamine et de noradrénaline, et empêchent ainsi de trouver le sommeil.

RÉGLEZ VOS PENDULES À L'HEURE D'ÉTÉ ! PROFITEZ DE CETTE PÉRIODE POUR VOUS OCCUPER DE VOUS ET EN FINIR AVEC CES NUITS AU SOMMEIL TOURMENTÉ.

## Les dix conseils pour bien dormir

**1 Dépensez-vous dans la journée.** Praticué avant 17 heures, le sport est favorable à l'endormissement. Les dépenses énergétiques et la stimulation nerveuse induites contribuent à fatiguer l'organisme et à évacuer le stress. Le sommeil s'impose alors naturellement comme étant le meilleur mécanisme de régénération et de récupération.

**2 Ne pratiquez pas de sport le soir.** La plupart des activités sportives génèrent une élévation de la température corporelle, jusqu'à 38-39 °C, combinée à une sécrétion d'adrénaline importante. Pour s'endormir facilement, l'orga-

nisme doit être dans un état d'équilibre et la température avoisiner les 37 °C. Or, deux à trois heures sont nécessaires pour atteindre cet état.

**3 Offrez-vous une sieste sous certaines conditions !** Elle doit être courte (de vingt minutes maximum) et précoce (après le déjeuner). Si les effets positifs d'une courte sieste (sommeil léger) semblent reconnus, il faut éviter de s'enfoncer dans un sommeil profond.

**4 Proscrivez les dîners copieux.** Le soir, évitez de manger des plats à base de viande – véritable poison lorsque l'on souffre d'insomnie.

**5 Ne tombez pas dans le piège de l'alcool** avant le coucher car ses effets sur le sommeil peuvent être désastreux. Si l'alcool agit sur l'anxiété, il favorise un sommeil instable avec, en fin de nuit, un rebond du sommeil rapide (mouvements oculaires, rêves, cauchemars, réveils pénibles).

**6 Évitez les activités (et les boissons) stimulantes le soir.** Éloignez-vous des écrans en général, en particulier télévision et ordinateur. Pour vous détendre, prenez des bains de pieds à l'eau froide, une douche chaude ou un bain tiède avec des extraits de lavande, camomille ou mélisse.

**7 Pensez tisane !** Trente minutes avant de se coucher, une infusion à base de valériane, fleur d'oranger, houblon ou tilleul, peut être bénéfique. Toujours au rayon traitements naturels, essayez les dattes. Riches en tryptophane (« l'acide aminé du sommeil »), elles peuvent favoriser l'endormissement.

**8 Oubliez les somnifères.** Ils ne déclenchent ni ne produisent du sommeil. Ils servent seulement à réduire le niveau de tension nerveuse et doivent être utilisés avec prudence, comme une aide ponctuelle et transitoire, en accord avec son médecin.

**9 Couchez-vous dès que vous ressentez de la fatigue** (bâillements, yeux qui piquent...). Si le sommeil ne vient pas au bout de vingt minutes, ne restez pas dans votre lit : levez-vous, changez-vous les idées. Le sommeil obéit à des cycles d'environ une heure et demie. C'est un peu comme un train que vous pouvez prendre (vous endormir) à chaque cycle. Si vous l'avez manqué, relevez-vous et attendez d'être fatigué pour prendre le suivant.

**10 Dormez dans une pièce fraîche.** Idéalement, la température de votre chambre à coucher doit avoisiner les 18 °C.