

santé  
zoom sur...

# Retrouver le sommeil au naturel

En France, une personne sur trois déclare souffrir d'au moins un trouble du sommeil. Si la prise de somnifères a longtemps été le traitement de prédilection, depuis peu, la demande des patients s'est orientée vers des solutions plus naturelles.

Patricia Riveccio

**7** 3 % des Français confient se réveiller la nuit et plus de la moitié jugent leur sommeil insuffisant. En 2015, 13,4 % de la population française a eu recours au moins une fois à ces molécules aux propriétés hypnotiques, anxiolytiques et calmantes, ce qui a conduit à l'écoulement d'un peu plus de 110 millions de boîtes en un an. Ce triste record situe la France au 2<sup>e</sup> rang européen des plus gros consommateurs de benzodiazépines derrière l'Espagne. Arrivant après les barbituriques, ils n'étaient pas considérés comme dangereux. Ils faisaient baisser le stress, ce qui pouvait laisser penser qu'ils étaient bénéfiques pour la santé en général et pour éviter les problèmes cardiaques en particulier. « On n'a pas vu, à l'époque, leur toxicité chronique, souligne le docteur Patrick Lemoine, psychiatre, docteur en neurosciences

et spécialiste du sommeil. Ils sont à l'origine de nombreux effets secondaires graves. Et cette classe thérapeutique dite "des tranquillisants et des somnifères" repose sur une escroquerie intellectuelle : en latin, le terme de somnifère veut dire "qui porte le sommeil". Or, il ne s'agit pas de sommeil, mais d'anesthésie légère. » Aujourd'hui, les patients souhaitent une autre approche à leurs problèmes, plus naturelle, qui respecte l'architecture du sommeil et n'induit pas de dépendances.

## Manque de sommeil ? Danger !

« Un sommeil naturel signifie que, pendant la nuit, on met une partie de l'organisme au repos et on permet, au cours du sommeil paradoxal, au cerveau, de réinitialiser un certain nombre de choses dont le système immunitaire, ce qui entraîne un plus grand risque de

maladies, en particulier, des cancers digestifs », explique le docteur Patrick Lemoine. En cas de dette de sommeil, il a été montré qu'on augmentait le risque d'obésité, à cause d'un déficit de fabrication de leptine, l'hormone de la satiété, une augmentation du risque du diabète. « Ne pas pouvoir faire tomber toutes les hormones de stress au cours de la nuit fait que l'on risque de développer une hypertension artérielle avec toutes les complications cardiovasculaires, AVC, infarctus... Enfin, le manque de sommeil est à l'origine d'une somnolence diurne qui augmente le risque d'accident. Sans oublier le continuum entre l'insomnie et la dépression. » Le sommeil paradoxal permet une autre réinitialisation, celle de notre capacité à vivre en société en triant et consolidant nos souvenirs. Quant au sommeil profond, il voit la sécrétion de l'hormone de croissance.





### Des solutions naturelles individuelles

« Il est important, dans un premier temps de cerner le problème de sommeil du patient. Est-ce un problème de sommeil réel avec des répercussions dans la journée (baisse de l'attention, du tonus) ou une simple impression de ne pas avoir dormi ? Dans ce dernier cas, ces personnes n'arrivent pas à rentrer dans un sommeil profond mais elles ont l'impression de ne pas dormir tout en dormant... Ce sont des insomnies subjectives, explique le docteur Marc Beck, médecin généraliste spécialisé en phytothérapie et micro-nutrition. Je conseille alors la valériane et l'eschscholtzia qui accélèrent le passage du sommeil lent superficiel dans le sommeil lent profond. Un trouble du sommeil peut être secondaire à une autre pathologie, comme une poussée inflammatoire mais dans un trouble primaire, il faut savoir s'il est récent ou ancien et

donc chronique, s'il est consécutif à un événement particulier générateur d'anxiété ou à de mauvaises habitudes. »

### Quand il y a anxiété

« C'est le magnésium qui est conseillé, l'anxiété, le stress faisant monter le cortisol qui chasse le magnésium du muscle, éliminé dans les urines. La fragilité s'installe. Pour les personnes anxieuses dès le matin, il faut traiter l'anxiété de la journée avec la plante maîtresse, la Rhodiola (elle stabilise l'humeur) à laquelle on va associer, en fonction du type de traduction de l'anxiété, de l'aubépine si ce sont des palpitations, de la mélisse et de la passiflore pour les somatisations digestives. La mélisse plus particulièrement pour les somatisations digestives hautes, la passiflore, antispasmodique et plus anxiolytique, pour les problèmes intestinaux. Enfin, si l'anxiété se traduit par des contrac-

### LE TOUR DE FRANCE DU SOMMEIL

« À chacun son sommeil », c'est la première campagne nationale d'information gratuite et interactive organisée par le laboratoire Pileje, en partenariat avec l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance). Le but ? Informer le grand public des liens entre sommeil et santé et le sensibiliser à l'intérêt d'une prise en charge individualisée. Au programme, des conférences animées par des médecins spécialistes, des ateliers interactifs (micro-sieste, phytothérapie, cohérence cardiaque), des conseils individualisés, des rencontres auprès de pharmaciens, partenaires de l'événement. Un tour de France qui passe par 10 villes : Lille, Strasbourg, Nantes, Limoges, Lyon, Bordeaux, Toulouse, Marseille, Nice. Infos : [www.achacunsonsommeil.fr](http://www.achacunsonsommeil.fr)





## santé

zoom sur...



tures musculaires, il est bon de rajouter de la valériane dans la journée. Pour les personnes anxieuses en fin de soirée : la valériane est à prendre au moment du coucher. Elle aide à dormir, évite le réveil nocturne, prolonge le sommeil et agit sur l'anxiété. »

### Sommeil déstructuré

« En cas de jet lag et des problèmes de sommeil hors anxiété en général : je conseille la mélatonine. Cette hormone produite par la glande pinéale et sécrétée pendant la nuit, régule les rythmes biologiques et resynchronise les rythmes circadiens. Mais attention, si vous vous couchez tard, il faut avancer l'heure de la prise de mélatonine, environ 3 heures avant l'heure du coucher. Pour ceux qui se réveillent une fois ou plus la nuit et qui doivent attendre une heure avant de retrouver le sommeil, ils pourront prendre de la mélatonine immédiate, qui agit rapidement. Ceux qui se réveillent plusieurs fois la nuit, qui ont un sommeil fragmenté : je leur donne une mélatonine retard qui dure toute la nuit, afin d'éviter les réveils. À noter qu'à partir de 55 ans, la sécrétion de mélatonine diminue, ce qui explique les problèmes de sommeil au fur et à mesure de l'avancée en âge. Les personnes qui se couchent tôt, vers 21 heures et se réveillent à 3 heures du matin, sont décalées. Il faut retarder, pour elles, la sécrétion de mélatonine. Elles peuvent alors faire des séances de luminothérapie en fin d'après-midi, prendre du guarana, une plante énergisante, et de la mélatonine le matin. »

### La micronutrition, une révision générale

« Vous ne pourrez pas fabriquer de mélatonine, de neuromédiateurs si vous êtes en déficit de certains micronutriments, explique le docteur Beck. Si vous manquez de vitamines B, B6, B9, B12, d'acides gras, polyinsaturés, de fer par exemple. Avant d'engager un traitement, ou parallèlement à celui-ci, il est nécessaire de rééquilibrer le fond en compensant tous les déficits en micronutriments. Lorsqu'il y a un problème de sommeil, la supplémentation en tryptophane précurseur de la sérotonine, qui à son tour agit sur la production de mélatonine est souhaitée. Sauf en cas de constipation où le tryptophane ne sera pas assimilé. D'où l'importance de l'interrogatoire médical : il faut être sûr qu'il n'y a pas d'inflammation, pas de perturbation de l'équilibre acido-basique. » Une alimentation équilibrée est donc nécessaire à l'équilibre de la balance éveil-sommeil. Elle participe à la resynchronisation de l'horloge biologique. C'est, par exemple, pour bien démarrer le matin (dopamine) et favoriser la détente et la relaxation le soir (sérotonine) : protéines au petit-déjeuner, des fruits secs riches en magnésium, ils vont améliorer l'assimilation du tryptophane et permettre une bonne préparation au sommeil l'après-midi, et le soir, préférer les poissons aux viandes rouges sans oublier les glucides lents (riz, pâtes, pommes de terre...) qui améliorent l'assimilation du tryptophane. « Il suffit parfois d'un petit rien, d'un petit changement d'horaire ou d'alimentation, pour se remettre à la bonne heure et retrouver la forme », écrit le docteur

### NOTRE SÉLECTION

#### CHRONOBIANE, PILEJE

À base de mélatonine, de magnésium marin, de vitamines D3 et E. Conseillé aux personnes qui se réveillent régulièrement la nuit/ou pour les sommeils fragiles. 16,10 €/60 comprimés.

#### EMPIRE DES SONGES, THÉS DE LA PAGODE

Bigaradier, mauve, passiflore, camomille pour un moment de relaxation le soir. 8,60 €.

#### PHYTOSTANDARD PILEJE

Une association d'eschscholtzia et de valériane. Une étude sur ce produit a montré l'intérêt des propriétés hypnotiques, anxiolytiques et sédatives de ces deux plantes dans l'insomnie liée à l'anxiété. 18 €/30 comprimés.

Lemoine. C'est la raison pour laquelle, l'approche des problèmes liés au sommeil, est de plus en plus individualisée. Bien dormir est indispensable à la vie. « Nous devons dormir pour donner assez de place au rêve », écrit Erik Orsenna.

### JE BOUQUINE...

- Dormez ! Le programme complet pour en finir avec l'insomnie, sous la direction du professeur Patrick Lemoine, Hachette, 19,95 €.

- Bien dormir grâce à des remèdes naturels, de Maryline Hourlier, Éditions du Dauphin, 18 €.

- Remettez vos pendules à l'heure, mieux vivre grâce à la chronobiologie, du docteur Patrick Lemoine, Éditions In Press, 9,50 €.

