

Les troubles du sommeil

Je ne dors pas et pourtant j'ai tout essayé...

*Parapharmacie Leclerc, Quimperlé
8 décembre 2017*

Frank Oehlenschlager, Concarneau
Heilpraktiker et Dr en Biochimie

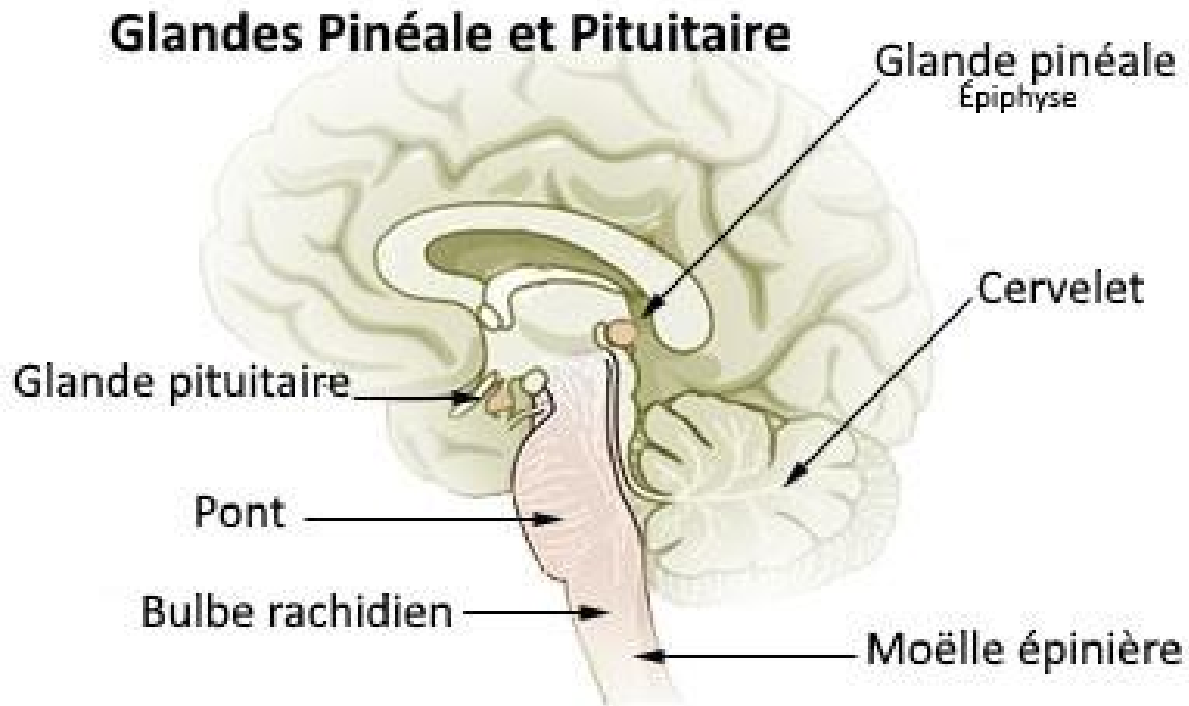


Un peu de statistique (en Occident)

- 20-30% de la population ont des troubles du sommeil
- Pour environ 15%, impact important sur le quotidien: fatigue
- Augmentent avec l'âge: 40 % des personnes > 60 ans
- Ratio femmes : hommes = 3 : 2 (ménopause)
- Somnifères: 8% des femmes et 4% des hommes
- Moyenne de sommeil: 7,5 h par nuit

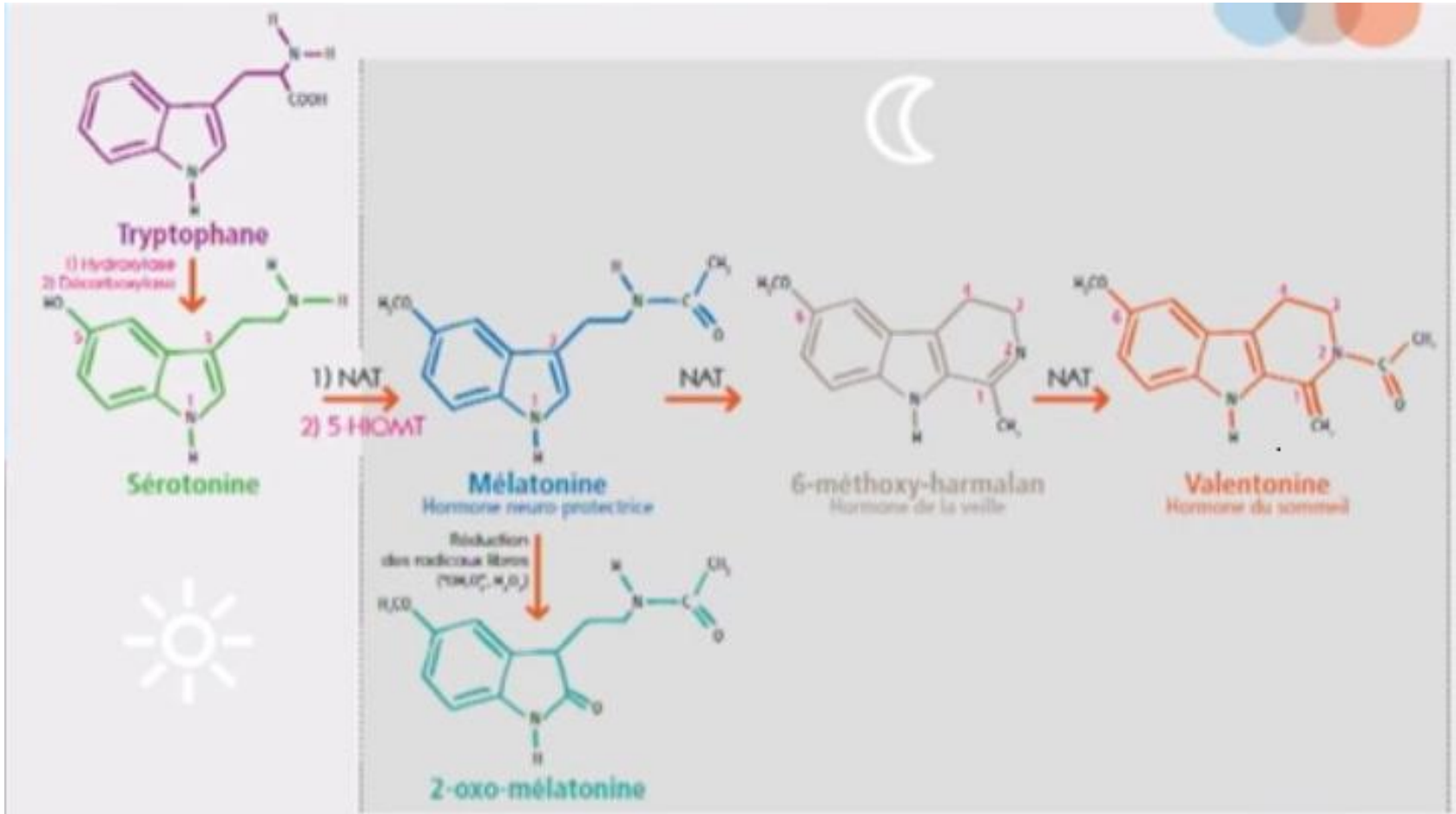


La biochimie du sommeil





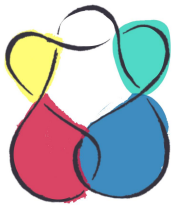
Il y a trois (!) hormones du sommeil



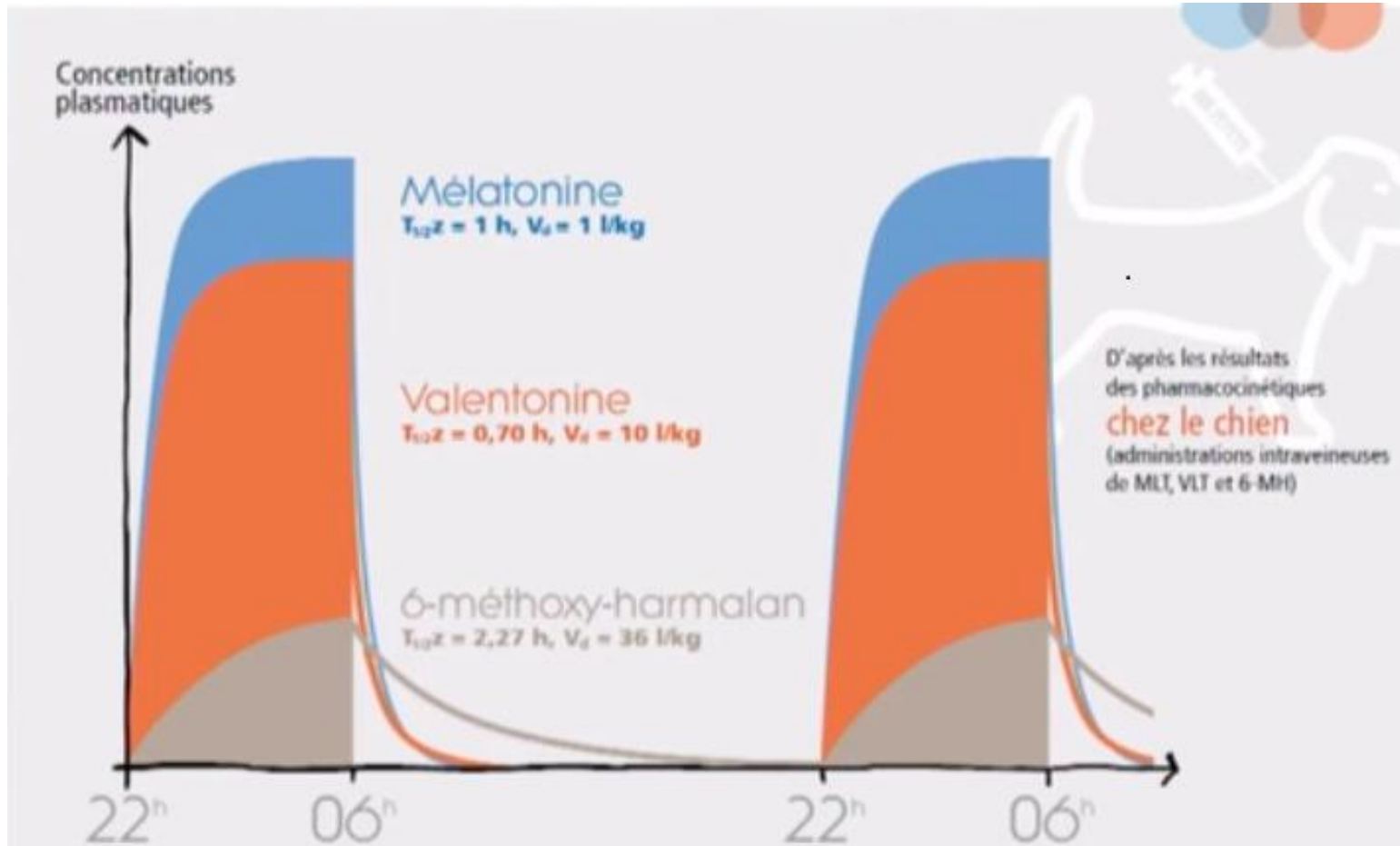


La biochimie du sommeil

- Mélatonine:
 - Anti-oxydant puissant, neuroprotecteur
 - Précurseur de la 6-MH et de la Valentonine
- 6-MH:
 - L'hormone de la veille, hormone du jour
 - Structure proche à la LSD -> trop: schizophrénie
- Valentonine:
 - La véritable hormone du sommeil
 - Réduit l'activité de la thyroïde pendant la nuit



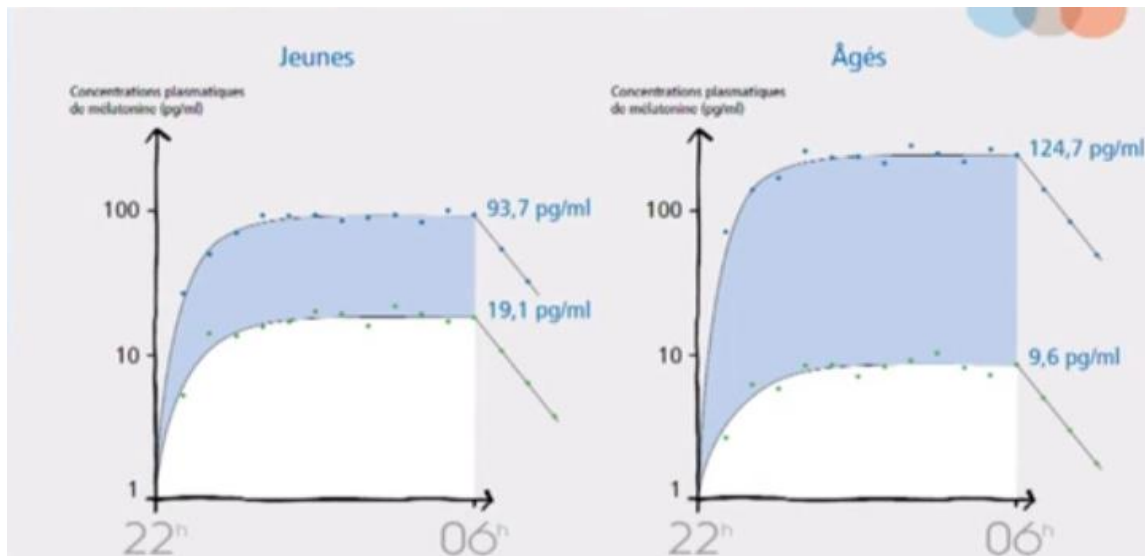
La biochimie du sommeil





La biochimie du sommeil

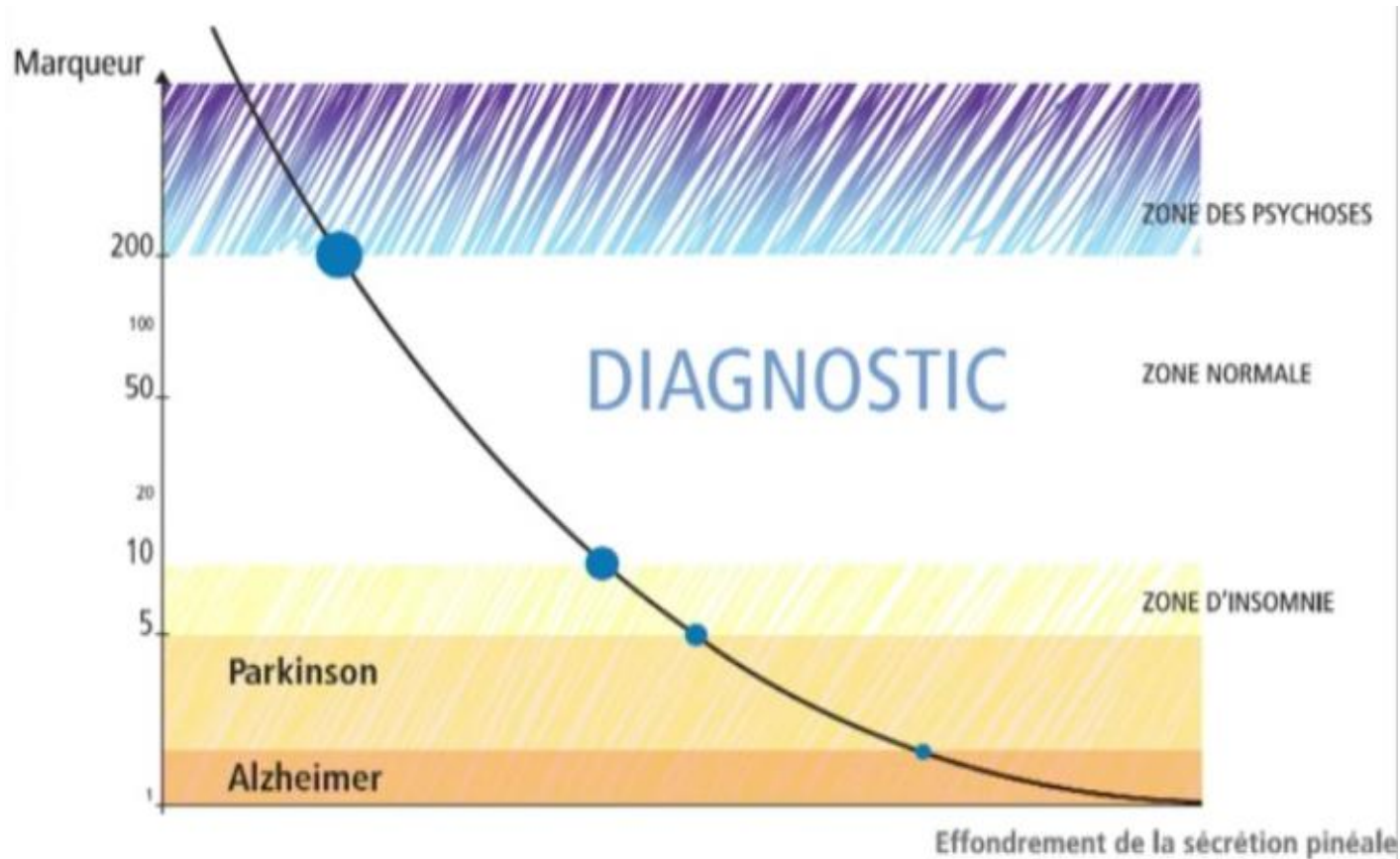
- L'être humain produit de la mélatonine pendant 8 heures
 - Ex: pour les personnes qui se couchent à 22h -> 6 h
 - Pareil chez le chien
- Problème: le niveau de production est très variable



5-10x !



Impact du taux de la mélatonine



Chez les personnes avec Alzheimer: zéro mélatonine...



Le sommeil - comment ça fonctionne

- Le sommeil est une succession de CYCLES: **5** par nuit
 - Environ 90 min par cycle
- Par cycle on trouve **5** STADES:
 - Stade 1: Sommeil très léger: Somnolence - endormissement
 - Stade 2: Sommeil léger: Encore sensible aux stimuli extérieurs
 - Stade 3: Sommeil lent profond: Cerveau inactif, légère activité musculaire
 - Stade 4: Sommeil lent très profond: Le plus profond, essentiel pour régénérer le corps, inactivité totale du corps; dure environ 40 min
 - Stade 5: Sommeil paradoxal: Activité intense du cerveau, rêves, digestion de ce qu'on a vécu pendant la journée



Les rêves

- Normalement pendant la **phase paradoxale**
- Freud: « La voie royale vers l'inconscient »
- Privation de sommeil -> pas de rêve -> folie
- Les rêves nous aident à intégrer les informations de la journée
 - On rêve pour oublier
 - On trouve des solutions à nos problèmes
 - On grave les informations sur notre « disque dur » = apprentissage



Jour: Peur et Nuit: Troubles du sommeil

Personnes avec stress chronique et anxiété chronique



Hyperthrophie de l'amygdale (partie du système limbique)
- siège de la peur



Suractivité du cerveau émotionnel - aussi pendant la nuit (!)
- le néocortex ne travaille pas pendant la nuit
- donc ne peut pas calmer le cerveau émotionnel (journée)



Troubles de sommeil: raison principale

Suractivité de notre cerveau émotionnel pendant la nuit

- Qui empêche la production adéquate de mélatonine
- 90% de troubles de sommeil sont de nature psychique
 - Stress, anxiété, dépression
 - Notre 'cinéma mental'



Les différents troubles du sommeil

- Les insomnies
- Troubles de respiration: Apnées du sommeil
- Les hypersomnies: Besoin exacerbé de sommeil
- Parasomnies: Terreurs nocturnes, cauchemars,..
- Des mouvements pendant le sommeil: Jambes sans repos
- Troubles associés aux pathologies physiques
- Troubles associés aux pathologies psychiques



Les insomnies

Durée insuffisante et/ou mauvaise qualité du sommeil

- Problèmes d'endormissement
- Réveils nocturnes
- Réveil matinal précoce
- Impression d'absence totale du sommeil



Les insomnies - les différentes formes

Les insomnies transitoires

- En réaction à un contexte particulier: Deuil, stress, difficultés familiales...
- Mauvaise hygiène de vie:
 - Hyperactivités physiques / mentales
 - Lever ou coucher décalé
- Environnement: Nuisances sonores, chambre trop chauffée..

Les insomnies chroniques

- 20% de la population française
- Causes presque essentiellement **psychiques** (dépression, anxiété)



Les insomnies - les différentes formes

Les insomnies matinales

- Réveils précoces vers 3-4h le matin
- Souvent accompagnées des symptômes dépressifs = tristesse, angoisses, fatigue
- Origine: 80-90% dépression et anxiété

L'insomnie totale

- « Nuit blanche »
- Due à un « surstress »: Deuil, annonce de maladie...
- En cas de répétitions: Chercher cause organique / psychique (bipolaire)



Les hypersomnies

Besoin de sommeil excessif > 10 heures par nuit

Réveils difficiles

Maladie rare et peu étudiée

Conséquence: Très grande fatigue pendant la journée, somnolence

1. Forme idiopathique: Pas de cause identifiée

2. Forme secondaire:

- Dépression, bipolaire
- Hypertension intracrânienne (tumeur)
- AVC
- Parkinson, Alzheimer



Les troubles du sommeil chez l'enfant

Le sommeil a des fonctions importantes chez l'enfant:

- Sécrétion de l'hormone de croissance: Seulement pendant le sommeil
- Sécrétion de prolactine: Développement système immunitaire
- Sommeil paradoxal: Mémorisation des infos de la journée - Apprentissage

Deux causes majeures pour les troubles du sommeil:

1. L'angoisse de séparation
2. La peur du noir



L'angoisse de séparation

Souvent en résonance avec un ou les deux parents

= aussi la mère a du mal à se séparer de l'enfant !

-> Accepter « d'abandonner » l'enfant pendant la nuit

Diminuer l'angoisse de séparation dès le début

= Créer un sentiment de sécurité de base

1. « Peau à peau » après naissance: contact prolongé

Si nécessaire le père prend le relais

2. Parler avec le bébé – toute de suite après la naissance

3. Donner un linge imprégné de l'odeur de la maman (oxytocine)

4. Période d'adaptation (crèche, assistante maternelle)



La peur du noir « Nyctophobie »

- A partir de 18 mois - peut durer jusqu'à l'âge de 5 ans
- Une peur ancestrale ! Attaques des bêtes sauvages pendant la nuit
- Bébé voit des monstres et créatures horribles
- Lien avec le complexe d'Oedipe (Freud):

Le bébé veut prendre la place du parent du même sexe et épouser l'autre

Il faut qu'il comprenne que l'inceste est interdit

Quand il accepte cette limite, le complexe est résolu

- **Solution:** Veilleuse, laisser la porte entrouverte, donner son doudou
- Doudou = objet transitionnel (entre mère et enfant)
- Si problème continue > âge de 8 ans: Psychologue



Les personnes âgées

- > 65 ans: 50% de personnes ont des troubles du sommeil
- Le rythme de sommeil change avec l'âge
 - Le coucher est avancé: 21h
 - Réveil plus tôt le matin: 4 ou 5 h
- Le sommeil profond (stade 3 et 4) se raccourcit nettement
 - Donne l'impression de ne pas avoir dormi
- Besoin de faire une sieste



Personnes âgées: Les causes

- Syndrome des jambes sans repos, apnées du sommeil
- Douleurs chroniques, Parkinson, thyroïde, arthrose...
- Prise de médicaments:
 - Corticoïdes
 - Diurétiques...
- Démence et Alzheimer
- Troubles psychiques: Anxiété, dépression
- Mauvaise hygiène de sommeil:
 - Pas de rythme régulier, pas d'activité physique, manque de liens sociaux



La première cause: Angoisse de la mort

- L'angoisse de la mort commence avec la naissance !
 - Le bébé est placé dans le monde des mortels
 - Il perd son paradis: Protection totale dans le ventre de sa mère
- Découverte de la mort à l'âge de 3-4 ans
 - L'enfant comprend réellement qu'il est mortel
- Homère: « Le sommeil est le frère jumeau de la mort »
- Mort: Séparation de son corps, perte de tout
- Autres sociétés: transition vers un autre état
- Sommeil: **Peur de lâcher, s'abandonner, mourrir**



L'origine des angoisses

Se trouve dans la naissance et la **petite enfance**

- Contexte de la conception: « accident » - pas voulu
- Grossesse:angoisses de la mère, discussion de l'avortement
- Naissance: Risque vital pour mère / enfant...
- Séparation précoce de la mère après la naissance
- Non-Présence de la mère pendant les premières années
- Séparation des parents, conditions socio-économiques...

MANQUE: Sentiment de sécurité de base, confiance à la vie



Les pistes pour mieux dormir

1. Traiter la surcharge des organes
2. Combattre le stress (souvent: conséquence de la peur)
3. Agir contre la dépression
4. Réduire les peurs et anxiété
5. Traitements symptomatiques
6. Alimentation
7. Détoxification et élimination
8. Traiter les causes organiques: Maladies
9. Hygiène de sommeil



L'horloge chinoise des organes

Identifier les organes qui sont en « surcharge »:

- 23h - 1h: Vésicule biliaire
- **1h - 3h: Foie**
- 3h - 5h: Poumons
- 5h - 7h: Côlon

Surcharge d'un organe comme cause pour réveils nocturnes



Détoxification et élimination

Souvent **le foie** en surcharge nous réveille la nuit

= drainer le foie et la vésicule biliaire

- Phytothérapie: Extrait d'artichaut et pissenlit
- Régulièrement cure avec sulfate de magnésium
- Bouillotte sur le foie le soir avant le coucher
- Lavements intestinaux avec du café (1x semaine)
- Réduire les graisses animales, alcool, médicaments
- Assainir la flore intestinale: Probiotiques
- Ventouse foie et auriculothérapie



Combattre le stress de la journée

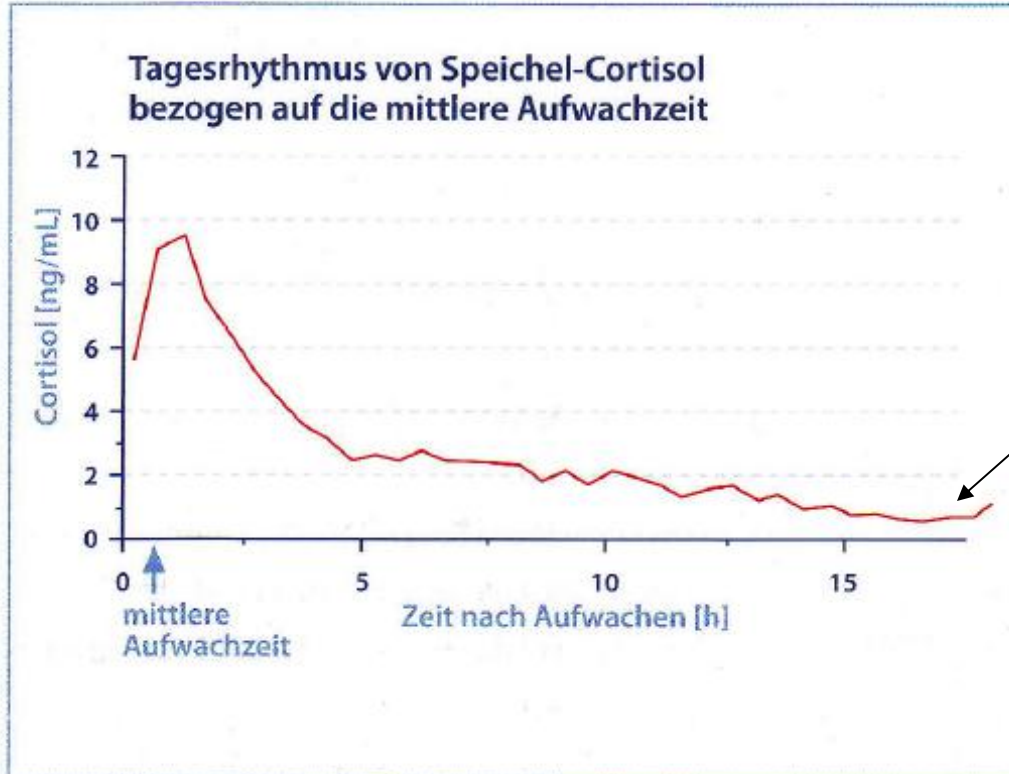
Faire une auto-analyse: Qu'est-ce qui me stresse ?

- Pratiquer le « pleine conscience » dans notre quotidien
 - Être conscient de ce qu'on pense - sent - fait
 - Etre conscient de ce qui nous stresse - au moment où le stress se crée
 - MBSR: mindfulness-based stress reduction
- Etre conscient que le stress n'existe pas vraiment
 - On le crée !!!
- Pratiquer des techniques de relaxation
 - Quotidiennement !
 - Chacun(e) sa technique: yoga

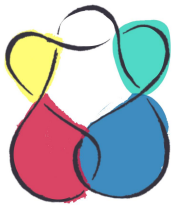


Combattre le stress de la journée

Faire une analyse de cortisol le soir: Stress chronique ?

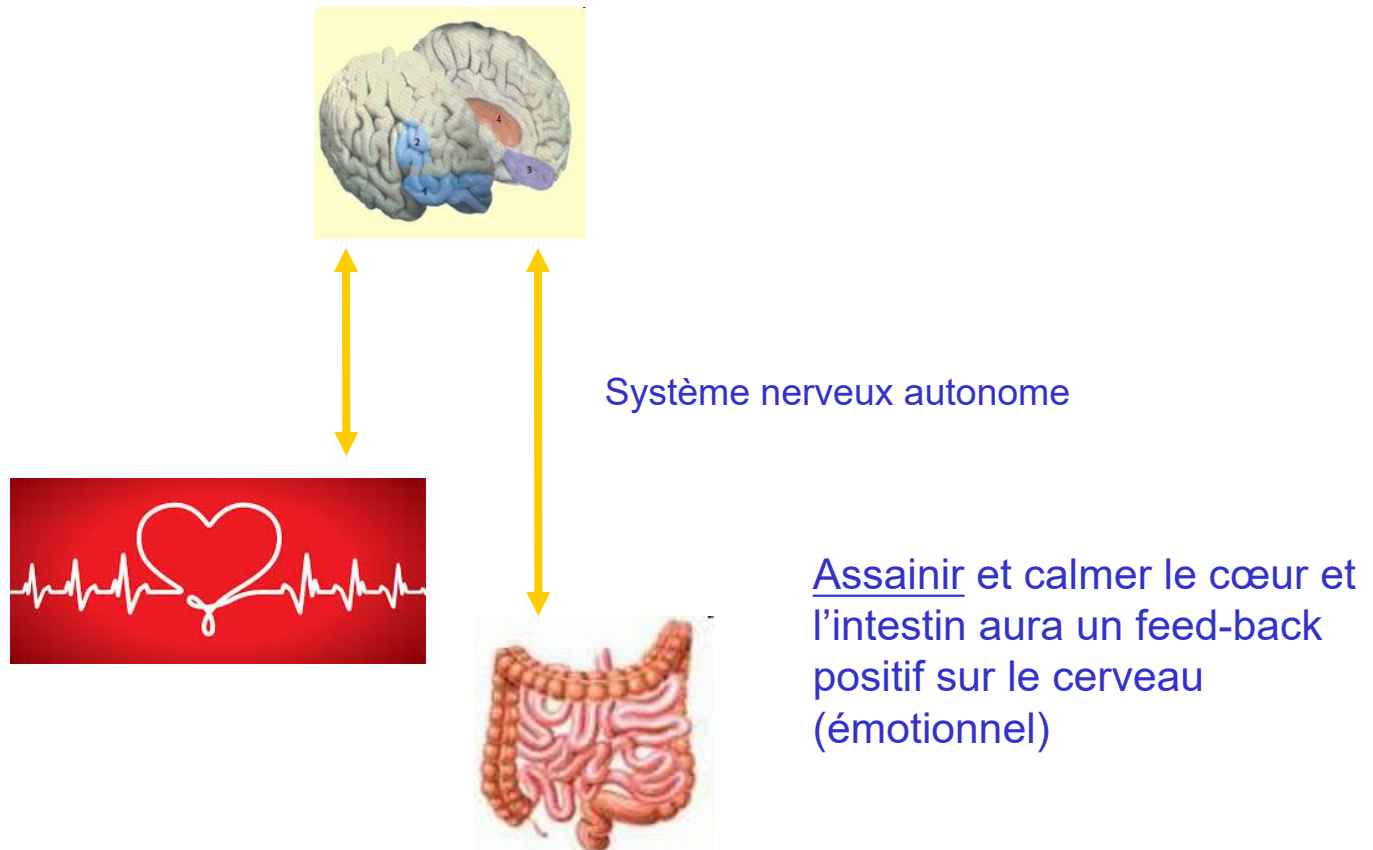


Est-ce que votre taux de cortisol est BAS ?



Technique: Biofeedback

Tous les systèmes neuronaux communiquent entre eux





Biofeedback: Cohérence cardiaque

Harmoniser le cœur par des exercices de respiration

-> Feedback sur le cœur émotionnel (David O'Hare)

Phase 1: Une semaine - attention sur le souffle

- 3 x jour pendant 5 min
- Respirer à travers le cœur

Phase 2: Respiration rythmée

- 5,5 sec inspiration
- 5,5 sec expiration
- Utiliser un métronome, youtube



Combattre la dépression

1. Placebo...
2. Dépression = blocage -> débloquer sa vie, avancer !
3. Biofeedback: Cohérence cardiaque, assainissement intestin
4. Médecine orthomoléculaire et phytothérapie
5. Activité physique !!!!!
6. Alimentation (légère !, basique !, allergies !) **détoxification** (métaux lourds)
7. EMDR (et Hypnose) en cas de traumatismes
8. Thérapies créatives et travail
9. Acupuncture, auriculothérapie
10. Une société plus humaine



Combattre l'anxiété

La structure anxieuse humaine se crée au début de notre vie

= Manque de sécurité de base, confiance à la vie

Après: Événements de la vie = traumatisme

« Syndrome de stress post-traumatique »: Crise de panique

Thérapies:

- EMDR, hypnose, thérapies en groupe.. contre les traumatismes
- Pleine conscience
- Liens affectueux
- Faire son chemin spirituel, se tourner vers l'intérieur



Traitements symptomatiques

Thérapie de choix: Phytothérapie

- Millepertuis:
 - Patience: Agit après 2-3 semaines seulement
- Valériane:
 - Prendre 2 h avant le coucher !
- Tisane de sommeil:
 - 30 % valériane, 15% houblon, 15% mélisse, 20% lavande, 20% camomille
 - 2 tasses 1h avant le coucher
- Aubépine: En cas de problèmes cardiaques



Traitements symptomatiques

Hormonothérapie: Mélatonine

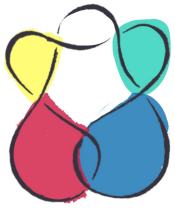
- Synthétisée par la glande pinéale
- A partir de la sérotonine (-> tryptophane)
- Faire une analyse salivaire pendant la nuit (1h) -> carence ?
- Inhibée par la lumière - et par l'insuline !!!!
- Anti-cancéreux (stimule l'apoptose), anti-douleurs
- Anti-oxydant, neuro-protecteur
- Les bêta-bloquants inhibent la synthèse de la mélatonine
- Dosage pour les troubles du sommeil: (1-)3 mg (1 h avant le coucher)



Traitements symptomatiques

Compléments alimentaires:

- Magnésium: > 500 (formes assimilables)
- Gaba: Neurotransmetteur calmant
- L-Tryptophane: Converti en sérotonine -> mélatonine
- 5-HTP: idem (griffonia)
- Oméga-3: 2-3 g par jour (une boîte de maquereaux)
- Vitamine B en complexe
- L-Ornithine: Réduit le taux de cortisol dans le cerveau



Alimentation

Le repas le plus critique: Repas du soir

- Au moins 3-4 h entre repas et coucher
- Repas léger: Soupe, salade, ..
- Manger assez le matin et midi pour ne pas avoir trop faim
 - Si nécessaire: goûter
- Peu de sucres, peu de glucides rapides
 - Insuline supprime production de la mélatonine (et sérotonine, HGH)
 - Pic de sucre -> pic d'insuline -> hypoglycémie
- Pas d'alcool
- Réduire surpoids (empêche la respiration)



Causes organiques

- Hypertension

- Réduction poids, réduction stress, alimentation, hyperthyroïdie
- Aubépine, olivier, gui, millepertuis

- Hyperthyroïdie

- Réduction stress, éviter dysglycémie, pas de gluten, Vitamine D

- Hypothyroïdie

- Éviter dysglycémie, pas de gluten, stimuler surrénales (réglisse..)
- Sélénium (conversion T4-T3), Iode (en cas de carence)
- Détox métaux lourds



L'hygiène du sommeil

Établir les meilleures conditions pour dormir

- Manger léger le soir et avant 19h
 - Surtout éviter les glucides rapides -> insuline
- Bouger, mais avant le repas du soir
- Pas trop de stimuli agressifs: TV
- Établir un rituel: Préparer le corps au moment du coucher
 - Ballade après le repas, lire, méditer,...
- Aller au lit toujours à la même heure
- Pas d'appareils électriques près du lit: Pollution électromagnétique



L'hygiène du sommeil, suite

- Bains chauds le soir: Lavande, mélisse
- Se doucher froid et ne se pas sécher
- Pas d'alcool -> foie
- Pas de sieste longue: Salvador Dali
- Se lever tôt le matin



Autres remèdes

- Aromathérapie: HE lavande et bergamote
 - Massage du thorax
 - Sur l'oreiller
- Aromathérapie bis: HE mélisse sur le cœur (palpitations..)
- Un verre de lait: Tryptophane
- Une banane, aussi en cas de réveil nocturne: Tryptophane
- Yantra Mat
- Température chambre autour de 18°C
- Obscurité: mélatonine !
- Lit pas trop mou



Les somnifères = hypnotiques

- Benzodiazépine (et dérivés) et anti-histaminiques
- Exemple: Zolpidem (Stilnox)
- Risques:
 - Troubles de mémoire
 - Cancer (peau)
 - Alzheimer !!!
 - Mortalité précoce
 - Pharmacodépendance après même des courtes durées
 - 5% de cas: Dépression, agressivité
 - Arrêt: Réduire très progressivement les doses - voir son médecin



Conclusion

Comme pour tout: TROUVER LES CAUSES

- 90%: Troubles psychiques (anxiété, dépression)
- Exclure une maladie organique
- Adopter une hygiène de sommeil
- Préférer les méthodes douces et naturelles



Des célèbres insomniaques

- Napoléon: 3 h par nuit
- Winston Churchill (aussi dépressif)
- Isaac Newton
- Marilyn Monroe
- Cary Grant



Un signe de notre inconscient

La dépression, l'anxiété, troubles du sommeil:

- Notre inconscient nous parle.....

L'inconscient qui sait déjà tout - pas une poubelle !

La sagesse personnelle et universelle

- Qu'est-ce que le message ? **Blocage**

« Actuellement tu résiste à ton développement personnel et spirituel - continue à faire ton chemin »