

SOMMEIL ET STRESS



AVANT-PROPOS



« Le sommeil est une composante majeure, unique et indispensable de notre santé et de notre bien-être.

Sommeil nocturne et éveil diurne sont étroitement liés. En effet, un sommeil de mauvaise qualité va entraîner des difficultés de fonctionnement et d'activité dans la journée et un stress diurne mal supporté va perturber la qualité du sommeil.

Ainsi, nous pouvons décrire un véritable cercle vicieux stress – anxiété – insomnie.

La vie moderne génère un stress quotidien et permanent qui reste, dans le respect de la physiologie humaine, un formidable catalyseur pour la « performance individuelle ».

Mais ce stress peut devenir trop important, arriver au mauvais moment ou être trop prolongé et avoir des conséquences négatives. Parmi celles-ci, l'insomnie est une des premières citées.

C'est pourquoi, la prise en compte du stress est au coeur d'une bonne gestion de son sommeil. Pour ces raisons, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance et ThéraSomnia, programme de Thérapies Comportementales et Cognitives de l'insomnie en ligne, ont choisi de s'associer pour sensibiliser chacun d'entre nous sur la nécessité de prendre en compte son stress quotidien afin de préserver son sommeil. »

«Préservons notre capital santé, prenons soin de notre sommeil !»

Pr Joël Paquereau,
Ancien Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance.



QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Désignant un vague sentiment de malaise et des situations difficiles qui en sont à l'origine, le terme « stress » semble un concept fourre-tout. Pourtant le stress est une réaction biologique réelle à une stimulation extérieure.

Lorsqu'il y a stress, trois éléments entrent en jeu selon des combinaisons variables.

L'agent stresseur (la source du stress) : un stimulus d'ordre physique, mental, social ou émotionnel survient auquel l'individu doit s'ajuster. Le stimulus peut être mineur ou important, positif ou négatif, exceptionnel ou constant, prévu ou inattendu, etc.

La réaction de stress. Lorsque le cerveau sonne l'alerte, des réactions physiologiques immédiates (augmentation du rythme cardiaque, constriction des vaisseaux sanguins, montée d'adrénaline) permettent au corps de réagir.

L'attitude face au stress. L'intensité de la réaction de stress dépend de la perception ressentie par l'individu vis-à-vis du stimulus et du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines.

Une réaction réflexe physiologique, psychique et physique de l'organisme devant une situation qui demande une adaptation.

Selon l'endocrinologue Hans Selye, un individu soumis à une agression extérieure réagit par un ensemble de réactions biologiques destinées à permettre à son organisme de s'adapter : le **Syndrome Général d'Adaptation (SGA)** qui se déroule en 3 phases :

1. La phase d'alarme : l'individu en réponse au stresseur développe une réaction de stress qui permet une adaptation rapide à la situation et une mobilisation des ressources.

2. La phase de résistance : le sujet tente de faire face. Si la situation stressante se prolonge les réactions de la phase d'alarme deviennent inutiles. Il faut tenir la distance en économisant son énergie.

3. La phase d'épuisement : si la situation stressante perdure trop et que le sujet ne trouve pas de solution, l'organisme s'épuise. L'entrée dans cette phase se manifeste souvent après un choc par un état dépressif.

Le stress est un phénomène normal et neutre...

Les deux premières phases (voir p.3) correspondent à un stress normal. Se sentir stressé est un phénomène naturel dont le but est de nous adapter à une situation. Le stress est par nature une réponse neutre. La coloration émotionnelle, le contexte et le tempérament de l'individu détermineront son aspect positif ou négatif. Chacun a un seuil de tolérance au stress qui lui est propre.

...qui peut devenir pathologique

C'est la durée, la répétition ou l'intensité de la réaction qui peut devenir problématique. C'est la troisième phase qui correspond au stress « le plus pathologique » ou « négatif ». Il s'agit d'un ensemble de réactions d'ordre physique, psychique et comportemental nées de l'incapacité de l'organisme à faire face à un contexte stressant.

STRESS ET ANXIÉTÉ, QUELLE DIFFÉRENCE ?

L'anxiété est une émotion alors que le stress fait référence à une situation qui nous oblige à nous adapter. Quand la cause du stress cesse, la réaction de stress disparaît. En revanche, une personne anxieuse continue de ressentir des manifestations d'inquiétude et de tension lorsque la situation stressante a cessé.



PRINCIPAUX SYMPTÔMES DUS À UN ÉTAT DE STRESS CHRONIQUE

Symptômes physiques

Douleurs (coliques, maux de tête, douleurs musculaires, articulaires, etc.), troubles du sommeil, de l'appétit, de la digestion, sueurs inhabituelles...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse...

Symptômes intellectuels

Difficultés de concentration, erreurs, oublis, difficultés à prendre des initiatives...

Symptômes comportementaux

Modification des conduites alimentaires, comportements violents et agressifs, isolement social, consommation de produits calmants ou excitants ...



LE STRESS AU TRAVAIL

22 % des salariés européens disent souffrir de stress au travail*,

ce qui en fait l'un des principaux problèmes de santé au travail déclarés. Aucun secteur d'activité n'est épargné.

Quand parler de stress au travail ?

Lorsqu'un individu ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre de son travail et les moyens dont il dispose pour y répondre. Les facteurs à l'origine de ce stress sont liés à la tâche, au contenu et à l'organisation du travail ou aux relations interpersonnelles. L'environnement socio-économique de l'entreprise est aussi à prendre en compte surtout s'il est très concurrentiel. En entreprise, le stress devient préoccupant lorsque les plaintes de « mal-être » se multiplient et quand la cause de ces plaintes est liée au contexte professionnel. Le stress n'est alors pas révélateur de difficultés individuelles mais d'une problématique plus globale liée aux conditions de travail.

*Fondation européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail, « IVE Enquête européenne sur les conditions de travail », Office des publications officielles des Communautés européennes, 2007.

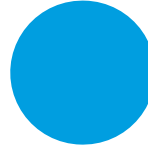
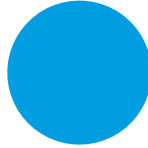
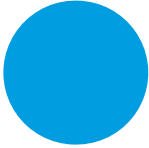


Stress au travail : un double impact

Pour les employés, si le stress se prolonge dans le temps ou s'il est très intense, les symptômes entraînent des altérations de la santé s'aggravant au fil du temps. L'état de stress chronique peut se traduire par une dépression et/ou un syndrome « métabolique » (association de symptômes : obésité abdominale, résistance à l'insuline, hypertension artérielle, perturbations du métabolisme des lipides).

Pour l'entreprise, le stress lié au travail peut générer des désorganisations : augmentation de l'absentéisme, difficultés pour remplacer ou recruter du personnel, accidents du travail, démotivation générale, baisse de la créativité et de la productivité, dégradation du climat social.

3 QUESTIONS AU DR J-N. FRANÇOIS, MÉDECIN DU TRAVAIL, HAUTE-GARONNE



Quelles sont les principales causes de stress rencontrées par les salariés de l'entreprise pour laquelle vous travaillez ?

Il s'agit d'une entreprise internationale dans un secteur fortement concurrentiel, un environnement source de stress. Aussi, les ingénieurs sont soumis à de fortes exigences quantitatives et qualitatives. Ils subissent un stress dû à une exigence de faire toujours mieux, toujours plus vite, toujours moins cher. Les opérationnels, eux, sont davantage stressés par des variations de travail importantes, une répartition et une planification aléatoires, des injonctions parfois paradoxales et des horaires atypiques (travail de nuit et en week-end). S'ajoute le manque de sommeil qui agit comme un amplificateur.

Existe-t-il une spécificité du stress au travail ?

Oui, les causes sont spécifiques. Elles sont liées au contexte économique, aux relations hiérarchiques parfois difficiles, aux exigences de productivité toujours plus fortes. Par contre, les manifestations du stress et ses répercussions sur la santé sont les mêmes.

Quelles sont les prises en charge les plus adaptées ?

L'équipe médicale interne a entamé une réflexion sur le stress depuis une dizaine d'années. Les outils proposés ont démontré leur pertinence.

- Des formations de gestion du stress pour apprendre à identifier, prendre du recul et cohabiter avec le stress.
- Des formations pour l'encadrement afin de gérer des situations complexes et communiquer sans augmenter inutilement la pression.
- Des séances de relaxation collectives, des massages relaxants et deux salles de repos sont à disposition du personnel.

ADOPTER UNE BONNE HYGIENE DE SOMMEIL

RÉUNIR LES CONDITIONS FAVORABLES POUR PRÉPARER UN SOMMEIL DE BONNE QUALITÉ RECOMMANDATIONS DE L'INSV



- Adopter des horaires de sommeil réguliers. Se coucher et se lever à des heures régulières facilite en effet le sommeil.

- Se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchroniseur du rythme veille-sommeil.

- Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.

- La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement. Eviter l'exercice physique en soirée, en particulier avant d'aller dormir.

- Se reposer ou faire une courte sieste en début d'après-midi. Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. Le sommeil viendra rapidement si le besoin est là. La sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.

- Eviter les excitants après 16 heures. Café, thé, cola, vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.

- Eviter l'alcool et le tabac le soir. La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger. L'alcool a une action sédative mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents.

CE QUI DOIT ATTIRER VOTRE ATTENTION ET VOUS FAIRE CONSULTER UN MÉDECIN

- Vous avez du mal à vous endormir
- Vous vous réveillez trop tôt
- Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir
- Vous êtes fatigué le matin
- Vous avez des envies de dormir la journée
- Vous luttez pour rester actif
- Votre sommeil est agité, votre entourage s'inquiète du ronflement et des arrêts de la respiration au cours du sommeil

STRESS ET TROUBLES DU SOMMEIL

Le sommeil comprend différentes phases bien structurées. Chacune peut être affectée par le stress avec un retentissement en cercle vicieux : le stress affecte le sommeil qui, une fois altéré, accentuera le stress.

Le stress agit sur différentes fonctions physiologiques qui augmentent l'éveil. On constate alors un hyperéveil qui induit des difficultés d'endormissement associées à des difficultés à maintenir son sommeil avec un sommeil non réparateur.

A cela s'ajoute souvent une composante cognitive et comportementale qui module la survenue et l'importance de l'insomnie selon des prédispositions individuelles :

Facteur précipitant : des ruminations et inquiétudes favorisent l'insomnie induite par les effets du stress excessif.

Facteur de continuité de l'insomnie (insomnie chronique) avec des ruminations liées à l'inquiétude vis-à-vis de son mauvais sommeil et de ses conséquences sur les performances du lendemain.

Ainsi, le stress peut causer une insomnie aiguë risquant d'évoluer vers une insomnie chronique.



Connaître son état de stress et d'anxiété peut permettre de réagir avant que la déprime, voire la dépression, ne s'installe. Mais reconnaître soi-même les facteurs de stress et d'anxiété n'est pas simple. L'échelle HAD (Hospital Anxiety Depression) permet aux médecins d'évaluer le risque d'anxiété et de dépression et d'identifier un stress, facteur d'anxiété.

Les premiers signes d'insomnie qui se prolongent doivent mener à une consultation spécifique auprès du médecin traitant qui proposera une prise en charge adaptée.

ANXIÉTÉ, DÉPRESSION : QUELS EFFETS SUR LE SOMMEIL ?

- **Les signes d'anxiété** : sensation d'être survolté, perception d'un danger extérieur, doutes et incertitudes. La sensation de plaisir et l'estime de soi sont préservées. L'anxiété est généralement caractérisée par une insomnie d'endormissement.

- **La dépression** se manifeste par un ralentissement psychomoteur avec un désintérêt pour l'extérieur, perte de plaisir, découragement, désespoir, perte de l'estime de soi, idées suicidaires dans les cas les plus graves. En cas de dépression, le sommeil est troublé par des éveils nocturnes fréquents et un réveil précoce.

- Ces désorganisations du sommeil sont souvent intriquées, ce qui rend ces deux troubles difficiles à distinguer. L'apparition d'une insomnie d'endormissement avec des délais d'endormissement qui augmentent pour dépasser plus d'une heure constitue un premier signe d'alerte.

DES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

- **Une consommation excessive d'alcool.** Le soulagement est de très courte durée et la répétition de la prise peut conduire à un alcoolisme méconnu.

- **Une prise excessive de café.** La caféine s'oppose à l'adénosine, molécule libérée dans le cerveau qui facilite l'endormissement. Le café augmente les difficultés d'endormissement, les ruminations et l'insomnie.

- **Le grignotage**

- **La consommation de cigarettes,** plus fréquente chez les anxieux, risque d'augmenter en cas de stress.

Il est fondamental de ne pas laisser un épisode de stress et d'anxiété évoluer vers des complications telles que la dépression, la dépendance à l'alcool, au tabac, aux somnifères, anxiolytiques ou autres drogues.

ÊTES VOUS ANXIEUX ?

Echelle HAD Score d'anxiété :

Je me sens tendu ou énervé :

- 3 La plupart du temps
- 2 Souvent
- 1 De temps en temps
- 0 Jamais

J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :

- 3 Oui, très nettement
- 2 Oui, mais ce n'est pas grave
- 1 Un peu, mais cela ne m'inquiète pas
- 0 Pas du tout

Je me fais du souci :

- 3 Très souvent
- 2 Assez souvent
- 1 Occasionnellement
- 0 Très occasionnellement

Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté :

- 0 Oui, quoi qu'il arrive
- 1 Oui, en général
- 2 Rarement
- 3 Jamais

J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :

- 0 Jamais
- 1 Parfois
- 2 Assez souvent
- 3 Très souvent

J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :

- 3 Oui, c'est tout à fait le cas
- 2 Un peu
- 1 Pas tellement
- 0 Pas du tout

J'éprouve des sensations soudaines de panique

- 3 Vraiment très souvent
- 2 Assez souvent
- 1 Pas très souvent
- 0 Jamais

Si plus de 10 points : risque d'anxiété

C'EST BON POUR MON SOMMEIL :

- Exercices physiques dans la journée
- Exercices de relaxation le soir
- Ne pas chercher à s'endormir « volontairement »
- Aller au lit dès les premiers signes de sommeil, pas avant
- Apprendre à mettre ses soucis de côté avant d'aller dormir
- S'aménager une chambre « idéale » : obscurité, silence, une température autour de 18°C
- Penser aux solutions simples à base d'actifs d'origine naturelle (phytothérapie, tisanes)
- Se coucher et se lever à heure régulière.



C'EST MAUVAIS POUR MON SOMMEIL :

- Réfléchir et ruminer ses soucis
- Se retourner sans cesse dans son lit : il est préférable de se lever et d'attendre que le sommeil vienne
- Faire un repas trop copieux le soir
- Manger, lire, regarder la TV au lit
- Faire la sieste en journée

SOMMEIL ET STRESS :

DES SOLUTIONS



Il convient en premier lieu de rassurer sur la normalité du phénomène de stress en expliquant les éléments impliqués. Bien entendu, la première action va être d'essayer d'éliminer ou de modérer la perception de l'agent stresser, puis d'appliquer des thérapies cognitives et comportementales afin de limiter et d'évacuer les effets du stress.

Ceci devra intégrer une action spécifique sur le sommeil. Enfin, l'approche médicamenteuse peut s'avérer nécessaire et devra s'appuyer en premier lieu sur les actifs les moins agressifs et les plus respectueux des équilibres physiologiques.



LES THÉRAPIES COGNITIVES ET COM- PORTEMENTALES : UNE APPROCHE NON MÉDICAMENTEUSE



Il s'agit d'un ensemble de méthodes de psychothérapie dont le but est de changer les fausses croyances et attitudes sur le sommeil, l'insomnie, et ses conséquences sur le lendemain.

Le contrôle du stimulus : une série d'instructions est donnée pour réassocier le lit et la chambre avec le sommeil et rétablir un calendrier veille-sommeil fixe.

La restriction de sommeil consiste à limiter le temps au lit au temps de sommeil réel. Une légère dette de sommeil est ainsi créée qui induit une consolidation et une meilleure efficacité du sommeil.

L'entraînement à la relaxation permet de réduire les tensions corporelles et mentales perturbatrices du sommeil.

D'autres stratégies cognitives sont utilisées pour contrôler l'arrivée de pensées négatives et attentes irréalistes et éviter l'attention excessive aux conséquences de l'insomnie.

Les principaux messages à retenir sont :

- garder des attentes réalistes
- ne pas accuser l'insomnie de toutes les difficultés diurnes
- ne pas donner trop d'importance au sommeil
- ne pas s'inquiéter outre mesure après une nuit d'insomnie
- développer une certaine tolérance aux effets de l'insomnie

Exemples d'attentes irréalistes et d'idées reçues sur le sommeil :

- j'ai besoin de 8 h de sommeil par nuit
- mon insomnie est due à une perturbation biologique
- l'insomnie va avoir de sérieuses conséquences sur ma santé

« L'intention paradoxale » consiste à demander au patient de rester éveillé passivement et de ne faire aucun effort pour s'endormir. Cette démarche s'accompagne toujours d'une éducation à l'hygiène du sommeil et de la réalisation d'un agenda de sommeil.

.....

RÉAGIR FACE AU STRESS ET PROTÉGER SON SOMMEIL

.....

- Identifier son anxiété;
- Essayer de la maîtriser par soi-même;
- Essayer de penser différemment;
- Eviter les raisonnements et peurs en cascade;
- Eviter l'isolement et s'adapter à sa propre anxiété sans ramener tout à soi;
- Supprimer le tabac, l'alcool, les excitants;
- **Gérer son sommeil :**
analyser son sommeil avec un agenda de sommeil, penser à des choses agréables, pratiquer des exercices de relaxation et la respiration calmante.

SOLUTIONS À BASE D'ACTIFS D'ORIGINE NATURELLE :

Parmi ceux-ci, nous pouvons citer certains minéraux, des protéines de lait et la phytothérapie.

La phytothérapie peut améliorer la qualité de l'endormissement. Certaines plantes (valériane, passiflore, mélisse, etc.) peuvent être recommandées dans le traitement des insomnies primaires associées à des conseils sur une bonne hygiène de sommeil et à la tenue d'un agenda du sommeil téléchargeable sur le site www.institut-sommeil-vigilance.org.

Certains actifs peuvent présenter des dangers : il est donc fondamental de se les procurer en pharmacie, gage de qualité.

.....

ATTENTION

Ne pas hésiter à consulter un spécialiste si nécessaire. En effet, les somnifères sont efficaces pour induire le sommeil mais sont porteurs d'effets secondaires tels que : somnolence diurne, perte de mémoire, dépendance, ... La prise de « somnifères » ou hypnotiques est en général réservée à une durée maximale de trois semaines sur prescription médicale.

Pour en savoir plus...



www.institut-sommeil-vigilance.org
www.sfrms.org
www.prosom.org
www.reseau-morphee.fr
www.therasomnia.com



Pour nous écrire :

Institut National du Sommeil et de la Vigilance – INSV

18, rue Armand Moisant
75015 Paris

**INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE**)

 **TheraSomnia**
Retrouvez le sommeil naturellement