

Exp. : Maison médicale,
rue de Tohogne, 3
694 Bomal-sur-Ourthe

N° 94 - juillet-août-septembre
2019



PB-PP | B-06940
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt Liège X

P501232

FORUM
Santé
magazine

Maison médicale de
Barvaux
www.mmbarvaux.be



La Maison médicale est installée provisoirement à Bomal.

Savez-vous qu'il y a un moyen de la rejoindre depuis Barvaux autrement qu'en voiture ou en train ?

C'est par le chemin bétonné, le Ravel, qui longe l'Ourthe jusqu'à Bomal. Depuis la rue Basse Commène à Barvaux jusqu'au pont de Bomal, il y a seulement 3,7 km que vous effectuerez en toute sécurité dans un paysage magnifique.

À vélo, cela vous prendra entre 10 et 20 minutes, suivant votre rythme. Ce n'est pas beaucoup plus rapide en voiture ! Et à pied, comptez une bonne heure environ. Une patiente nous a annoncé qu'elle irait à pied ! L'idéal pour arriver en pleine forme devant son soignant à Bomal...

Du changement dans la prise de rendez-vous.

Jusqu'à présent, les rendez-vous devaient en majorité être pris le jour même. Seule une petite partie des plages de rendez-vous disponibles pouvait être prise à l'avance.

Dans un souci de simplification et pour améliorer la flexibilité de l'offre médicale, nous proposons un nouveau système de prise de rendez-vous. C'est simple : dès à présent, tous les rendez-vous peuvent être pris à l'avance.

Concrètement : lorsqu'un patient ne doit pas être vu forcément le jour où il appelle, les accueillantes pourront lui proposer un rendez-vous un autre jour.

Le magazine des patients
et des soignants de la
Maison médicale de
Barvaux.

Distribué exclusivement
aux patients inscrits, aux
soignants et aux
associations partenaires.

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

CR, animatrice

Le régime de l'été



On devient ce qu'on mange, paraît-il... Dans ce cas, j'aimerais que ce soit imbibé de soleil !

Quand nous disons régime, nous ne voulons pas dire perte de poids mais une manière de manger qui soit bénéfique à votre corps.

Vous avez sans doute déjà entendu parler du Régime méditerranéen... On en propose partout dans les maisons de repos, dans les hôpitaux, mais aussi dans les magazines féminins, en vacances, etc...

Que se cache-t-il derrière cette accroche presque marketing?

Le régime méditerranéen ou crétois a été mis en avant par le scientifique Ancel Keys dans les années 50. Celui-ci a identifié une espérance de vie plus longue dans les populations où l'alimentation est fondée sur quelques principes simples :

- des végétaux,
- des graisses de qualité,
- des céréales complètes,
- de l'huile d'olive.

Cette alimentation limite donc la viande rouge, le sucre et les produits industriels.

D'autres scientifiques (notamment David Servan-Schreiber, dans son livre "Anti-Cancer") ont mis en avant l'effet positif de cette alimentation sur les cellules immunitaires et sur le combat contre l'inflammation.

Concrètement que serait-il opportun de mettre dans son assiette ?

- Abondance de produits céréaliers complets,
- abondance de fruits et de légumes,

- abondance d'ail, d'oignon, d'épices et d'aromates,
- utilisation de l'huile d'olive et de colza comme corps gras,
- consommation quotidienne de légumineuses (lentilles, pois...), de noix et de graines,
- consommation quotidienne de yaourt et de fromage de brebis (mais pas de lait),
- consommation de poisson,
- consommation de poulet et d'oeufs,
- consommation très limitée d'aliments avec sucres ajoutés (quelques fois par semaine),
- consommation très limitée de viande rouge (quelques fois par mois),
- apport calorique quotidien raisonnable (de 1 800 à 2 500 calories par jour selon l'activité physique). Et pour les cueilleurs/planteurs/récolteurs amateurs, juillet, août et septembre s'apparentent à 3 mois glorieux : courgettes, tomates, aubergines, chou, fenouil... Vous avez

l'embarras du choix pour que votre assiette déborde de légumes. N'oubliez pas que si vos légumes ont été aspergés de pesticides, vous risquez de provoquer l'effet contraire sur votre santé, soyez donc vigilants. Pendant l'été vous avez également la possibilité de diminuer votre apport sucré facilement en le remplaçant par des super héros de la santé : les fruits rouges. Dans l'ordre d'arrivée : fraises, cassis, cerises, myrtilles, groseilles, framboises, mûres pour les plus classiques ! Remplacez la confiture par votre cueillette écrasée au déjeuner, remplacez le coulis sucré du magasin ou le chocolat fondu par des fruits dans votre glace vanille. Vous y gagnerez sur tous les points ! L'alimentation est à la base de la santé, nos cellules se construisent avec ce que nous leur donnons. C'est la première et une des plus importantes voie d'accès à une bonne santé.

Vos demandes d'ordonnances

Même si la Maison médicale a provisoirement déménagé à Bomal, certaines bonnes vieilles habitudes n'ont pas changé.

Par exemple, vous avez besoin d'une ordonnance ou d'une attestation et vous la demandez par téléphone. Le numéro de téléphone n'a pas changé : 086 21 27 52 et, comme d'habitude, c'est après 10 heures qu'il faut téléphoner pour ce genre de demande. Vous laissez ainsi les lignes disponibles pour les personnes qui demandent un rendez-vous à partir de 8 heures 30.

Rappelons que vous pouvez aussi demander une ordonnance 24 heures sur 24 via le site web de la Maison médicale, bouton "Demande ordonnance" (www.mmbarvaux.be).



La gifle du soleil

MC, soignante

L'ÉTÉ APPROCHE. La caresse du soleil est bien agréable, mais attention, elle peut se transformer en gifle ! Cette gifle, ça peut être un coup de soleil.

L'exposition accumulée au soleil est la plus grande cause de cancer de la peau. On parle beaucoup du bronzage. Mais il y a d'autres situations auxquelles on ne pense pas :

- toutes les personnes qui travaillent à l'extérieur comme les agriculteurs, les couvreurs, les horticulteurs, ceux qui travaillent sur les routes,...
- les activités plus courantes comme le jardinage, les enfants qui jouent dehors (même à l'ombre ou par soleil voilé),
- les sports de loisir (marche, jogging, kayak, vélo, tennis,...).

Dans toutes ces activités, nous ne pensons pas souvent à nous protéger les jambes, les bras, la tête, le cou et le dos.

Dès lors, voici quelques réflexes à avoir :

- si possible, ne pas s'exposer entre 11h et 15h (surtout les enfants),
- porter des vêtements protecteurs : manches longues, pantalon, casquette,...
- et bien sûr, utiliser de la crème solaire haute protection (indice 50). La crème agit 30 minutes après son application, qui doit être renouvelée toutes les 2 heures.



Quelques trucs, à appliquer encore plus aux enfants :

- une casquette avec un rabat pour le cou,
- une tenue anti-uv, qui protège des rayons ultra-violets émis par le soleil ou, au minimum, un vêtement de préférence sombre. C'est important aussi près de l'eau.

On peut se procurer des T-shirts et des leggings anti-uv déjà à partir de 4 euros chez Decathlon, par exemple.

- se protéger les yeux, le soleil les vieillit aussi.

Sachez qu'il existe différents cancers de la peau. Le mélanome est le plus agressif et arrive à tout âge, mais heureusement, n'est pas le plus courant. Après 50 ans surtout, il y a le basocellulaire, le plus fréquent, qui se développe lentement, et le spinocellulaire qui est plus envahissant. Enfin, il existe aussi une lésion pré-cancéreuse, la kératose actinique, sous forme de taches, croûtes, rugosités. Elle se trouve surtout sur le visage, le sommet du crâne, les oreilles (!). Vous pouvez observer régulièrement votre peau pour repérer le « vilain petit canard », c'est à dire le bouton qui ne ressemble pas aux autres, qui change de taille, forme, couleur ou une tache plus rugueuse au toucher. On peut le soigner rapidement et efficacement. Conclusion : Vive le soleil dont nous avons tous besoin. N'oublions pas de nous protéger et d'observer régulièrement notre peau.

Un site internet très bien fait : www.euromelanoma.org/belgique

LU POUR VOUS



Je reste ici
Marco Balzano

Ed. Philippe Rey, 2018

Disponible à la bibliothèque
de Barvaux

Il s'agit de la triste histoire de Curon, situé dans le Tyrol du Sud, territoire autrichien jusqu'au Traité de Saint-Germain-en-Laye (1919) où cette région est devenue italienne.

Mussolini interdit à ces montagnards de parler leur langue, même les inscriptions des pierres tombales ont été changées. Une italianisation forcée qui concernait chaque situation de la vie quotidienne. Les Italiens devenaient de plus en plus violents. Trina, l'héroïne, entre en résistance avec deux amies. Elles apprennent l'allemand aux enfants du village, et ce malgré les risques.

Amoureuse d'Erich, homme fort et rude, ils se marieront et deux enfants naîtront.

Au moment de choisir entre fuir en Allemagne ou rester en Italie, le village se divise. Nazisme ou fascisme, que décider ? Durant cette période, des

membres de la famille vont emmener leur fille Marica en Allemagne et ils ne la reverront jamais.

Trina et son mari vivront les combats, la clandestinité dans les montagnes et puis la construction du fameux barrage. Construit en 1950, celui-ci a réuni les lacs de Resia et de Curon. Aujourd'hui, seul subsiste le clocher de l'église de Graun (image émouvante) qui résiste au temps à la surface de l'eau. Les touristes s'arrêtent, le temps de quelques photos et puis s'en retournent.

Le village a été reconstruit plus haut, mais qu'en est-il de cette terre porteuse de tant d'espairs, abreuvée de sang, de pleurs et de sueurs, disparue à tout jamais ?

Un livre vrai, émouvant qui nous découvre des épisodes de guerre pas nécessairement connus.

CG, patiente

Nos Boîtes à dons

Vous avez des objets en bon état dont vous ne vous servez plus. De la vaisselle, des livres ou des vêtements, par exemple.

Vous souhaitez les mettre à la disposition d'autres personnes, dans un esprit de **partage** et d'**échange**. Vous aimez aussi farfouiller dans ce que d'autres ont laissé pour vous.

Sachez qu'il y a, à cet effet, trois "boîtes à dons" dans notre commune. À Barvaux, dans un petit garage près de la Maison citoyenne, à Bomal contre un mur du bâtiment du CPAS et à Heyd, contre la Maison du village. Autant savoir !



BOMAL



BARVAUX



HEYD

MÉDITATION

Reprise des séances en septembre

LE GPS – LE GROUPE DES PATIENTS SOLIDAIRES – est la toute jeune association de patients de la Maison médicale de Barvaux. Parmi ses objectifs, elle met sur pied des activités liées au thème de la santé. Une de ces activités est la création d'un groupe de méditation. Ce groupe, ouvert à toutes et à tous, est animé par un patient bénévole, passionné et compétent en méditation.

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION?

Voici une définition sous forme de charte pour celles et ceux qui souhaitent rejoindre le groupe de méditation ou en savoir plus.

● Ce que ce n'est pas :

La méditation n'est ni une recette miracle, ni un pansement. Elle n'est pas un soin, une thérapie, et elle ne se substitue pas à l'action médicale, psychiatrique ou psychologique proposée par des médecins ou des spécialistes de santé. Elle ne vise pas des séances de psychothérapie de groupe. Il n'y a aucune orientation philosophique, morale ou religieuse en tant que telle.

● Ce que c'est :

C'est une démarche qui peut permettre d'aller vers un mieux-être. C'est une approche qui consiste, notamment, à porter son attention à soi sans jugement. C'est s'offrir un moment de présence à soi-même, puis aux autres, afin de se reconnecter à l'essentiel, à ce qui fait sens pour chacun. C'est compatible avec toutes les formes de croyances. C'est bénéficier de l'appui d'un groupe, afin de progresser dans la connaissance de soi et d'installer durablement les bienfaits de la méditation dans sa vie.

● Nos valeurs :

→ *La confidentialité* : c'est le pacte de confiance qui s'établit entre les membres du groupe afin que tout ce qui s'y déroule reste à la discrétion des participants.
 → *La bienveillance* : c'est cette qualité de présence qui vise le bien et le bonheur d'autrui et qui se manifeste par de l'attention à soi-même et aux autres, par de l'amabilité et de la sympathie.
 → *L'authenticité* : c'est cette qualité d'être qui se manifeste lorsqu'une

personne exprime avec sincérité ce qu'elle est, ce qu'elle ressent profondément, au-delà des habitudes superficielles et des conventions.

→ *L'altruisme* : c'est cette attitude qui s'oppose à l'égoïsme en voulant le bien pour autrui de façon désintéressée et qui décide de placer la solidarité sociale et l'intérêt de ses semblables comme but ultime de toute activité.

→ *Le partage* : c'est le fait de s'associer à ce groupe en donnant gracieusement une partie de soi – son attention, son amabilité, sa sympathie, son expérience, etc... C'est la volonté de se rencontrer et de s'entendre avec les autres membres du groupe.

LMW, patient

Il faut s'inscrire dans l'un de ces 2 groupes :

- à partir du 3/9, les 1^{er} et 3^{ème} mardis du mois à Tohogne (salle St-Martin de 10 à 11 h) ou
- à partir du 10/9, les 2^{ème} et 4^{ème} mardis du mois à Barvaux (Maison citoyenne de 20 à 21 h).

Il n'est pas nécessaire d'être présent régulièrement.

Inscription et renseignements à l'accueil de la Maison médicale ou à meditmmb@gmail.com

Le sommeil



Je suis tellement fatiguée... DP, patiente

Je voulais écrire un article sur le sommeil, mais je suis tellement fatiguée que je ne suis pas sûre d'arriver jusqu'au bout. Manque de sommeil.

J'avais dans l'idée de faire un témoignage, mais il y a plus de questions qui se profilent à l'horizon qu'autre chose. J'ai entendu et lu tant de contradictions sur le sujet.

Les enfants ont besoin de 16 heures de sommeil, les ados de 9 heures et les adultes de 7 à 8 heures, dit-on. Mais avons-nous tous besoin de ce rythme-là et nos vies nous permettent-elles d'en profiter ?

Du plus loin dont je me souviens, une fois ado, j'ai toujours eu des nuits très courtes... provoquées

- soit par des sorties suivies d'un boulot entrecoupés par une simple douche,
- soit par des horaires de travail qui empêchent une bonne relation avec le sommeil,
- soit par des soucis qui tournent sans cesse dans la tête,
- soit dans le calme avec un sommeil qui ne vient tout simplement pas,
- soit par des soucis de santé.

Le résultat étant globalement le même : fatigue, donc irritabilité, migraine, courbatures, manque d'énergie ou d'envie, voire dépression.

Parfois on propose des recettes :

- ne surtout pas regarder l'heure. Eh bien pour moi, c'est le contraire. Savoir l'heure me rassure. Je sais si cela vaut la peine de me rendormir ou si c'est bientôt le lever ;
- il ne faut surtout pas prendre de bain chaud avant d'aller dormir. Encore une fois, moi cela me convient. Je me mets dans les draps juste après, et je suis partie.

Du reste, je pense que je m'endors facilement. C'est après que cela se corse. Après deux heures de sommeil, je me réveille et c'est l'enfer !

J'essaie parfois de faire des exercices de détente (relâcher les muscles du visage, des membres) et respirer à fond, mais très vite cela m'énerve ou me fatigue.

Il m'arrive d'être extrêmement fatiguée et de ne pas trouver le sommeil malgré tout. Pourquoi ?

Je pense qu'il y a autant de sommeils différents qu'il y a d'habitants sur terre.

J'ai essayé beaucoup de remèdes... Une patiente

Maintenant que j'y réfléchis, mon sommeil a fort évolué depuis l'enfance.

Quand j'étais petite, ma maman m'a toujours raconté qu'elle me mettait au lit sur le dos, je m'endormais immédiatement, et qu'elle me retrouvait dans la même position au réveil. Je n'avais pas bougé durant mon sommeil, contrairement à ma sœur qu'elle retrouvait le matin, la tête en bas ou en position assise. Depuis l'adolescence par contre, je bouge beaucoup dans mon sommeil. Ma sœur, de qui je partageais le lit à l'époque, et mon conjoint ensuite, ont toujours trouvé que je bougeais énormément !

Malgré tout, je m'endormais facilement et ils admiraient mon sommeil de plomb. Le réveil sonnait longtemps avant que je ne l'entende. Mais depuis que je suis devenue maman, mon sommeil est devenu plus léger. Quand mes enfants étaient petits, je me réveillais dès qu'ils faisaient le moindre bruit alors que mon conjoint, lui, n'entendait rien !

Je me levais beaucoup pour eux, mais me rendormais assez vite dès que je regagnais mon lit.

Maintenant, les enfants ont grandi. Ils ne me

réveillent plus la nuit, mais je me réveille très facilement lorsque j'entends des bruits à l'extérieur de la maison : grêlons, tonnerre, pluie intense sur le toit, voisins chahuteurs,... Il me faut plus de temps pour me rendormir. J'ai 45 ans et j'ai remarqué ce changement depuis deux ans environ. Mes nuits sont plus souvent perturbées.

Le pompon, c'est quand je suis très stressée ou très préoccupée ! Alors, il m'arrive de ne pas fermer l'œil de toute la nuit ! Une vraie insomnie qui heureusement ne m'arrive que trois ou quatre fois par an.

J'ai essayé beaucoup de remèdes pour m'endormir et distraire mes pensées : lire, rester dans mon lit et me détendre en pensant aux vacances prochaines, descendre et faire un peu de ménage, boire une tisane,...

Rien n'y fait. Je ne dors pas !

J'ai décidé d'en prendre mon parti. Je ne veux en aucun cas prendre un médicament.

Je me suis dit que de toute façon, la nuit suivante, je serai tellement fatiguée que je dormirai forcément. C'est effectivement le cas, alors, je récupère malgré tout.



Le sommeil

DL, patiente



PENDANT LE SOMMEIL, le cerveau travaille autrement que pendant l'éveil.

Il trie les informations reçues, élimine les moins importantes, associe des idées et semble permettre de trouver des solutions.

Il gère les émotions négatives de la journée et remet de bonne humeur.

Il se libère de déchets toxiques comme certaines protéines nuisibles.

Pendant le sommeil, le corps se construit, s'entretient, se relaxe et neutralise les radicaux libres.

Les défenses immunitaires se renforcent.

Les os et les muscles croissent et se réparent.

Le foie fabrique des réserves de glycogène en prévision des besoins en glucose pendant la journée.

La faim est régulée.

Bien qu'ils continuent à fonctionner, le cœur et les artères sont au repos.

● Le cycle du sommeil

Il comprend une période de sommeil lent suivie d'une période de sommeil paradoxal.

Trois à cinq cycles d'une durée de 50 à 150 minutes se succèdent, les plus courts étant en fin de nuit.

Le sommeil lent comprend 3 stades entre lesquels s'intercalent de courtes périodes d'éveil dont le dormeur ne se souvient pas.

→ **1.** *L'endormissement* dure de 5 à 30 minutes avec des bâillements, des pensées qui

se brouillent et des bruits qui deviennent lointains. Les muscles se relaxent. Un lâcher prise permet de passer au stade suivant.

→ **2.** Le sommeil *lent léger* avec ses rêves ordinaires proches des sujets et des pensées de l'éveil.

Il occupe 55 % du total du temps de sommeil. Le dormeur se réveille facilement. C'est à ce stade qu'il se réveille spontanément en fin de nuit.

Le cerveau met en mémoire les informations nouvelles. La tension artérielle baisse et la chaleur du corps s'évacue. Une hormone bloque le besoin d'uriner comme pendant la journée.

→ **3.** Le sommeil *lent profond* avec peu de rêves, surtout présent en début de nuit, pendant les deux premiers cycles de sommeil. À ce stade, le réveil est très difficile et très désagréable : le cœur bat fort, l'esprit est confus et perdu.

L'hormone de croissance, très importante pour les enfants, est fabriquée pendant le sommeil lent.

Le sommeil paradoxal avec ses rêves longs, étonnants, parfois étranges.

Le dormeur semble s'éveiller, ses yeux bougent rapidement sous les paupières, son visage a de petites contractions, sa respiration est plus irrégulière, son corps reste immobile et mou.

Le sommeil paradoxal dure de 5 à 45 minutes par cycle et un peu plus de 100 minutes par nuit.

● Comment le sommeil a-t-il évolué au cours des siècles ?

Quand il n'y avait pas d'électricité, les moyens d'éclairage étaient coûteux. La grande majorité des personnes, surtout les paysans, se couchaient et se levaient avec le soleil. La longueur des nuits variait avec les saisons.

Seuls les enfants dormaient 12 à 14 heures d'une traite. Les adultes se réveillaient au milieu de la nuit pendant 2 à 3 heures : ils appelaient cette période « la dorveille ». La dorveille était occupée par diverses tâches allant du bricolage à la lecture ou à des activités plus intimes.

La période précédant « la dorveille » était appelée « le sommeil profond » et la suivante le « sommeil de rêve ».

Avec l'éclairage artificiel, les gens se sont couchés plus tard et levés plus tôt. Les deux périodes de sommeil se sont rejointes. Certains monastères observent encore une période de veille au cours de la nuit. Certains insomniaques connaissent aussi ces interruptions du sommeil (faut-il s'en étonner ?).

● L'horloge biologique (= rythme circadien)

L'horloge biologique rythme notre corps sur 24 heures : au niveau de la température interne, des sécrétions hormonales, de la faim, de la tension artérielle, du sommeil et de la vigilance.

C'est une zone située dans le cerveau derrière les yeux, au niveau de l'hypothalamus, qui



Le sommeil

s'en charge. Cette zone est constamment informée du niveau de luminosité de notre environnement grâce à des cellules de la rétine qui possèdent un pigment photosensible (sensible à la lumière). Si nous sommes bien synchronisés avec l'heure solaire, nous sommes éveillés le jour et endormis la nuit, grâce à une production ou un blocage de la mélatonine.

● La mélatonine

C'est l'hormone de l'obscurité, donc du sommeil.

Elle est fabriquée au centre du cerveau par la glande pinéale. La quantité déversée dans le sang augmente avec l'obscurité ou diminue avec la luminosité.

La mélatonine réduit le temps d'endormissement, augmente le sommeil profond et rend le sommeil plus réparateur. Elle fait diminuer la température du corps, ce qui diminue la vigilance.

Elle a un effet antioxydant qui lutte contre le vieillissement de l'organisme et semble stimuler le système immunitaire.

Elle est aussi influencée par la nourriture, les contacts sociaux et la régularité de nos activités.

Elle permet de s'adapter aux changements de saisons. Sa production diminue avec l'âge.

● Et si l'horloge biologique est dérégulée ?

L'excès d'exposition aux écrans LED la nuit, le manque de lumière et d'exercice pendant la journée peuvent déclencher un décalage de l'horloge interne et entraîner des troubles : le sommeil est affecté, la vigilance est défaillante, la concentration devient plus difficile, la mémoire diminue, la faim augmente, la mauvaise humeur s'installe, la libido chute, la déprime et l'anxiété apparaissent...

Les phases éveil/sommeil décalées entraînent un déficit de sommeil pour le « couche-tard » car l'impératif du travail pendant la journée l'empêche de se lever tard pour avoir ses heures de sommeil. Pour le « lève-tôt » et donc « couche-tôt », ce sont les relations sociales qui risquent d'être affectées.

Le décalage horaire (*Jet lag*, c'est à dire passage en avion d'au moins 3 fuseaux horaires) provoque l'envie de dormir quelle que soit l'heure. Une baisse de vigilance et de concentration, des maux de tête et des troubles digestifs temporaires sont observés. Un risque important d'accident de la route est réel. Un jour d'adaptation est souvent nécessaire.

Le travail de nuit ou à horaires décalés entraîne une sorte de *Jet lag* chronique. Ces travailleurs doivent être vigilants quand le corps veut dormir et doivent dormir quand la lumière du jour stimule l'éveil. L'horloge biologique s'adapte après un certain temps. Changer sans cesse de rythme est néfaste. Aux divers troubles cités précédemment, s'ajoutent le stress, la dépression, les maladies cardio-vasculaires, le risque augmenté de certains cancers et la prise de médicaments (somnifères, stimulants). La qualité de la vie de famille et de la vie sociale en pâtissent souvent.

● Les bienfaits de la lumière

Quelle que soit la situation, avec ou sans problèmes, les bienfaits de la lumière sont indéniables.

S'exposer à la lumière naturelle dès le lever, en toute saison, déjeuner près de la fenêtre, exposer son bureau à la lumière naturelle, quitter le lieu de travail pendant le temps de midi et marcher à la

lumière, promener son chien ... permettent à notre cerveau et notre corps de recevoir le message indispensable pour être en éveil et actifs.

Si un manque de lumière existe, la luminothérapie est un traitement naturel, efficace et bien toléré.

Il s'agit de s'exposer à une lumière blanche vive pendant un temps déterminé pour remédier au manque de lumière naturelle et à ses conséquences. Votre médecin peut vous conseiller.

● Les positions du sommeil

La position allongée favorise l'endormissement.

Tant que l'on dort bien, toutes les positions allongées sont bonnes, avec ou sans coussin. En cas d'acidité ou de remontées gastriques, il vaut mieux privilégier le côté gauche qui ferme le passage entre l'estomac et l'oesophage.

En cas de ronflements, il faut surtout éviter de dormir sur le dos car la langue glisse dans le fond de la gorge et bouche en partie le pharynx.

● Les perturbateurs du sommeil

La température

La température idéale pour dormir est de 16 à 19 °C.

Si l'on a trop chaud ou trop froid, surtout aux pieds, on se réveille.

La lumière

La lumière de type LED, proche des yeux envoie au cerveau un message de pleine journée : l'ordinateur, la télévision ou le smartphone dans la chambre ne sont pas conseillés. La lumière du petit jour, surtout précoce comme en été, donne au cerveau le signal du réveil. De bonnes tentures occultantes peuvent résoudre le problème. Et en hiver, un simulateur d'aube peut faciliter notre réveil.

Le bruit

Surtout s'il est irrégulier, le



Le sommeil

bruit provoque un bref réveil accompagné d'une accélération cardiaque. On ne s'en souvient pas toujours. Si ces réveils sont nombreux, le sommeil devient moins récupérateur.

Les bruits réguliers comme la pluie sont endormants.

Les autres

Un compagnon de lit au sommeil agité ou bruyant peut perturber le sommeil : un lit large à matelas séparés et des bouchons d'oreilles peuvent aider.

Les animaux sur le lit ou proches du lit peuvent aussi provoquer de brefs réveils.

● Quelques troubles du sommeil

L'insomnie

Il s'agit d'une réaction biologique fréquente et normale dont les mécanismes ne sont pas encore bien connus. Elle peut survenir à la suite d'un stress aigu.

L'insomnie peut se produire à l'endormissement, au milieu de la nuit ou 2 heures avant le moment normal du réveil.

Elle augmente avec l'âge et touche plus les femmes que les hommes.

L'hérédité, l'anxiété, la dépression, la tendance à ruminer, le besoin de contrôle sont des causes courantes. Des traumatismes vécus peuvent empêcher d'associer la nuit à un sentiment d'apaisement, de repos et de récupération.

Elle peut devenir chronique avec des conséquences sur la santé et la qualité de vie.

Votre médecin est votre meilleur conseiller afin d'éviter l'automédication, l'alcool... les stratégies inadaptées.

Le ronflement

Le ronflement est un bruit qui peut être provoqué par le passage de l'air inspiré par un nez et/ou une gorge trop étroits. Un rhume ou la langue peuvent aussi obstruer partiellement le passage de l'air.

Le ronflement apparaît surtout pendant le sommeil lent profond, en début de nuit et plus encore si on manque de sommeil, si on a bu de l'alcool ou si on a trop grossi.

S'il est régulier, le ronflement n'est pas néfaste pour le dormeur mais bien pour le compagnon.

S'il est irrégulier, entrecoupé de silences, des apnées du sommeil sont possibles.

L'apnée du sommeil

Lorsque la gorge est complètement bouchée, l'air ne passe plus vers les poumons ou avec beaucoup de difficultés : l'oxygène baisse dans le sang. Un réveil bref et brutal, dont on ne se souvient pas, provoque une décharge d'adrénaline. L'orifice se rouvre et la respiration recommence.

Quelques apnées par nuit sont habituelles chez tout le monde.

Lorsqu'elles deviennent fréquentes (15 à 30 par heure), le sommeil ne permet plus de récupérer.

La personne se réveille fatiguée et ressent le besoin de dormir pendant la journée. La tension artérielle augmente.

Une nuit dans un service d'étude du sommeil à l'hôpital devient nécessaire afin de traiter le problème.

Les jambes sans repos

Ce syndrome concerne 8% de la population, surtout des femmes à partir de 50 ans.

Il s'agit de gênes au niveau des jambes, d'impressions de brûlures, de fourmillements, de picotements, de décharges électriques, d'un besoin irrésistible de bouger les jambes, surtout le soir, la nuit ou au repos. Il existe des traitements efficaces.

● Les signes de la perte de vigilance

La nuque devient lourde, une sensation de flottement apparaît, la vision est floue, les yeux picotent, il faut forcer pour maintenir les paupières

levées, on se frotte les yeux, le cou, les bras, on change sans cesse de position, nos gestes sont plus lents...

La vigilance faiblit et la somnolence augmente quand on réalise une tâche routinière comme conduire sur l'autoroute ou toujours faire le même chemin. On en oublie même les kilomètres parcourus. Ces risques augmentent avec la pénombre. Il vaut mieux s'arrêter et dormir quelques minutes, faire un peu d'exercice et consommer une boisson contenant de la caféine.

● La sieste idéale

Le mot sieste vient du latin et signifie « sixième heure ».

Et c'est autour de la sixième heure après le réveil que le besoin d'une sieste se fait ressentir.

Chez le petit enfant, elle est naturelle. Ensuite, elle disparaît ou devient moins possible (sauf les week-end et pendant les vacances) et réapparaît après la retraite.

Parfois considérée comme une faiblesse, elle semble revalorisée aujourd'hui.

Lorsque le besoin d'une sieste se fait ressentir, 10 à 30 minutes suffisent. La sonnerie d'un réveil peut être utile afin de ne pas faire un cycle complet car se réveiller pendant le sommeil paradoxal est éprouvant. Le but de la restauration de la vigilance, de l'activité et des bons réflexes ne serait pas atteint, au contraire.

Si notre sommeil est bien apprivoisé, nos journées sont meilleures.

D'après LE SOMMEIL, un livre coloré, illustré et agréable avec de nombreux commentaires et conseils.

Par Isabelle Arnulf et Vanessa Slimani
Connaître, Comprendre, Optimiser -
Petit guide visuel. Ed. Mango.

Disponible à la bibliothèque de Barvaux.