

## POUR RETROUVER ÉNERGIE &amp; ENTHOUSIASME

# Comment l'ostéopathie peut-elle agir sur l'insomnie ?

L'homme est un être vivant diurne. Il vit le jour et dors la nuit selon un cycle de 24 heures que l'on appelle le rythme circadien. L'insomnie qui perturbe ce rythme touche régulièrement 15 % de la population et 37% en souffrent très souvent. Le point avec notre expert ostéopathe.

Outre le fait qu'elle nuit aux activités journalières et à la qualité de vie personnelle (fatigue, irritabilité...), l'insomnie est aussi le premier symptôme de la dépression et malheureusement la cause de nombreux accidents de travail où de la voie publique en raison de troubles de l'attention.

## LE SOMMEIL : UNE RECHARGE D'ÉNERGIE

Le sommeil occupe près d'un tiers de notre vie. Pendant cette période, le corps renouvelle son combustible et se ressource. C'est pourquoi le foie qui produit le glucose, le combustible du corps, voit son volume de sang doubler pendant la nuit. De 20 % du volume total de sang le jour, il passe à 40 % pendant la nuit. Le corps se refroidit ainsi naturellement et comme les muscles qui relaient la circulation sont au repos, la distribution de sang est ralentie ce qui explique en partie les crampes nocturnes, les impatiences et les jambes sans repos, sources de réveil nocturne.

## L'INSOMNIE : UNE SOURCE D'ÉPUISEMENT

Manquer de sommeil conduit à un état de fatigabilité qui est souvent compensé par la prise excessive de stimulants ou d'aliments énergétiques. Sauf que ces excès produisent à terme un affaiblissement du métabolisme



du foie à partir duquel l'organisme puise sa source d'énergie. C'est ainsi que s'installe un cercle vicieux dont la personne ne sort qu'avec la prise de somnifères à base de benzodiazépines, médicaments qui agissent dans le cerveau sur les neurotransmetteurs GABA. Cette action, si elle peut rétablir le sommeil, a cependant des effets secondaires tels que la diminution de la vigilance et la perte de mémoire. Il serait intéressant sur ce point de vérifier l'éventuelle corrélation entre la prise de ces médicaments et la maladie d'Alzheimer.

## ENDORMISSEMENT, RÉVEIL NOCTURNE OU PRÉCOCE ?

Ces deux troubles du sommeil distincts nuisent à la durée et à la qualité du sommeil. La difficulté à s'endormir peut être liée à un sentiment d'angoisse, d'inquiétude. Il surgit à la tombée de la nuit quand l'esprit est moins occupé par les activités quotidiennes. Le réveil nocturne est souvent en rapport avec un signe de déséquilibre énergétique

## EN CARENCE OU EN EXCÈS

Le GABA est une hormone qui produit des endorphines et procure la « zénitude ». Elle est sécrétée par les parties du cerveau situées au-dessus des deux oreilles. En excès, la personne s'oublie au profit des autres. En carence, elle déstabilise l'équilibre général allant jusqu'à la dépression.

des organes. Quand il a lieu en début de nuit, entre 2 et 4 heures du matin, il concerne le foie et la vésicule biliaire, alors qu'en fin de nuit, ce sont le gros intestin et les poumons. Le sommeil suit un rythme dont la perturbation peut être externe ou interne, mais contrairement à ce que l'on a longtemps pensé, le sommeil est un phénomène actif.

## COMPRENDRE LES CYCLES DU SOMMEIL

Le sommeil suit un rythme dont la perturbation peut être externe ou interne, mais contrairement à ce que l'on a longtemps pensé, le sommeil est un phénomène actif. Globalement, la durée du sommeil varie entre 6 heures et 10 heures selon les

## LE RÔLE DES AUTRES HORMONES

La Dopamine est notre carburant, elle dope la motivation, la Sérotonine procure le bonheur, l'Acétylcholine donne le plaisir de la satisfaction de soi et stimule la créativité.

personnes, chacune ayant son propre rythme qui varie en fonction de son âge et de son activité, mais la durée moyenne du sommeil est de 7 à 8 heures sachant que la pression du sommeil la plus intense se situe entre 1 h et 5 h du matin.

Le sommeil se compose de 5 cycles. Chaque cycle comprend 5 phases dont la durée varie de 90 à 110 minutes.

• **L'endormissement** (éveil calme) entre 5 et 10 minutes se manifeste sous la forme de bâillements, les ondes cérébrales passent de l'état Bêta (veille) à l'état Alpha (détente profonde). Le moindre bruit peut déclencher le réveil.

• **Le sommeil léger** entre 10 et 15 minutes. Les ondes cérébrales passent en rythme Théta. L'audition reste active, mais n'est pas interceptée par le cerveau.

• **Le sommeil profond** dure environ 30 minutes, les muscles se relâchent, l'audition est au repos, la température du corps baisse et la respiration devient plus lente.

• **Le sommeil très profond** dure environ 30 minutes, cette phase intense est la plus récupératrice, le réveil est plus difficile.

• **Le sommeil paradoxal** dure entre 10 et 15 minutes. L'état se situe entre la veille et le sommeil, le dormeur peut se réveiller ou bien repartir pour un cycle.

## LE FAMEUX SOMMEIL PARADOXAL

Toutes les heures et demie environ, le sommeil est naturellement plus fragile. Cette période de sommeil représente entre 20 et 25 % du temps de sommeil total avec une plus grande amplitude en fin de nuit. Cela peut expliquer quand on se réveille alors que l'on est en train de rêver. Quand cette période de sommeil paradoxal coïncide avec le début ou la fin de la nuit, qui correspond au déséquilibre

## RELATION ENTRE LE CERVEAU ET L'INTESTIN

Elle s'établit à la fois sur la structure et la fonction. Cerveau et intestin sont tous deux constitués de villosités et utilisent les mêmes neurotransmetteurs. Or en cas de troubles intestinaux les neurotransmetteurs sont mal absorbés, établissant ainsi le lien entre l'intestin et la régulation de l'humeur qui peut avoir une influence sur l'endormissement.

## DORMIR DANS LE NOIR

S'endormir sans source lumineuse facilite l'endormissement, car l'absence de lumière déclenche la sécrétion de mélatonine, l'hormone de l'endormissement.

énergétique d'un organe, le réveil nocturne a lieu. Cela explique pourquoi les personnes se réveillent entre 3 et 4 heures du matin en cas d'insuffisance du foie et en fin de nuit en cas de troubles intestinaux ou pulmonaires.

## ZOOM SUR LE RONFLEMENT

Le ronflement est une nuisance fréquente du sommeil. On estime que plus de 50% des adultes de plus de 50 ans ronflent de manière régulière. Ce phénomène semble directement lié au problème respiratoire, car il survient de façon plus courante en fin de nuit, phase du sommeil qui peut être perturbée en cas d'insuffisance pulmonaire où intestinale. C'est pourquoi, il est courant de constater une plus forte intensité de ronflement la nuit qui a précédé un excès de table où lors d'une période de stress et de fatigue.

## QUID DE L'APNÉE DU SOMMEIL

L'apnée du sommeil est une réaction de l'organisme à un manque d'apport d'oxygène au cerveau avec des conséquences cardiovasculaires préoccupantes. Ce phénomène a généralement lieu en début de nuit qui correspond à l'insuffisance du foie. Or non seulement le foie, qui est suspendu sous la diaphragme, peut limiter son amplitude et la respiration générale, mais lorsque le diaphragme ne remplit plus correctement sa fonction, il est relayé par d'autres muscles, dits respiratoires accessoires situés au niveau du cou, les scalènes, à travers lesquels traversent les artères carotides qui diffusent le sang au cerveau.

## VERS UN RISQUE D'INFARCTUS

La fréquence des apnées du sommeil diminue l'oxygénation cérébrale ainsi que celle du muscle cardiaque. Le débit du sang étant ralenti la nuit, ce muscle est moins oxygéné et plus vulnérable. Mais il est un autre phénomène souvent ignoré, c'est l'aspect mécanique. Le ralentissement du débit sanguin diminue l'évacuation des déchets dans les artères qui en s'accumulant favorisent l'obstruction des

coronaires et des capillaires dans le cerveau, ce qui provoque l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral. De surcroît, la tension du muscle diaphragme se transmet sur le péricarde qui enveloppe le cœur. Alors, le cœur se désaxe, ses coronaires se vrillent, ce qui diminue le débit de sang et l'apport d'oxygène au myocarde, le muscle du cœur moins oxygéné pendant la nuit en cas d'apnée : c'est l'infarctus.

## L'OSTÉOPATHIE EN ACTION

La libération du couple foie-diaphragme et des muscles du cou, grâce à des techniques manuelles au niveau des organes et des muscles ont des effets très profitables pour rétablir un meilleur sommeil, combattre le ronflement et les apnées du sommeil. Ce bénéfice suppose bien entendu que la personne suive les conseils d'hygiène de vie, notamment en matière d'alimentation ce que tous les ostéopathes devraient associer à leurs soins.

## POUR AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL

- Evitez la prise d'excitants (tabac, alcool, café après 15 heures),
- Espacez votre repas du coucher d'au moins deux heures,
- Adoptez une bonne hygiène alimentaire pour éviter les troubles intestinaux nocturnes,
- Evitez d'être face à un écran tard le soir,
- Couchez-vous à heures régulières pour instaurer un rythme biologique,
- Pratiquez une respiration consciente en cas de stress (cohérence cardiaque par exemple),
- Installez une routine avec un peu de lecture avant de dormir,
- Si possible, pratiquez une marche digestive après le dîner. ■

Jean-Pierre Marguaritte

Ostéopathe DO

& Micro-nutritionniste

Président EUROPROMOSTEO

Membre du Comité scientifique du GETCOP

[www.europromosteo.com](http://www.europromosteo.com)



Bénéficiez des conseils personnalisés de notre expert ostéopathe Jean-Pierre Marguaritte (alimentation, détoxification, cohérence cardiaque). Consultation en ligne sur [www.irdv.fr](http://www.irdv.fr)