
INSOMNIE

**Le Guide sur les Risques de Santé
Liés au Manque de Sommeil**



SommeilDivin
PROGRAMME EN 6 ÉTAPES



Insomnie

Un guide sur les risques de santé liés au manqué de sommeil



Mentions légales

L'information contenue dans ce manuel ne remplace en aucun cas un conseil médical. Aucune action ou abstention ne devrait être prise basée uniquement sur le contenu de cette information. Avant de commencer les exercices contenus dans ce livre, consultez votre médecin pour garantir qu'il est approprié pour vous. Nous pensons que l'information et les avis exprimés ici sont précis, basés sur le meilleur jugement de l'auteur. Les lecteurs qui ne consultent pas avec les services de santé appropriés le font à leurs propres risques.

Insomnie

Un guide sur les risques de santé liés au manqué de sommeil

Seconde Édition © 2017

Copyright 2014-2017 par Peter Linchfield

Sommeil Divin

www.sommeildivin.com

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Ce livre contient du matériel protégé selon les termes des lois et des Traités de copyright internationaux et fédéraux. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par aucun moyen, électronique ou mécanique, y compris la photocopie, par enregistrement ou par aucun système de stockage et de récupération de l'information sans permission écrite expresse de l'auteur.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	5
Qu'est-ce Qui Se Passe Lorsque Vous N'obtenez Pas Assez de Sommeil ?	7
Effets sur le Corps	7
Effets sur l'Humeur	8
Manque de Sommeil : Hormones et Métabolisme	9
Sommeil et Obésité	10
Sommeil et Diabète	11
Sommeil et Système Immunitaire	11
Sommeil et Maladie Cardiovasculaire.....	12
Comprendre l'Insomnie	13
Comment Guérir l'Insomnie	14
Les Dangers des Somnifères	16
Traitements Naturels de l'Insomnie.....	17
Résumé	19

Introduction

Les conséquences du manque de sommeil sont considérables. *Le manque de sommeil affecte la santé mentale et physique, et provoque un risque élevé d'erreurs humaines qui peuvent s'avérer fatales.*

Deux exemples très médiatisés de ce problème ont eu lieu en 1989 avec l'échouement du pétrolier Exxon Valdez, et en 1986 avec l'explosion de la navette Challenger de la NASA. Les deux accidents ont été provoqués par de la fatigue liée à un manque de sommeil.

En plus de ces accidents majeurs, la somnolence chez les conducteurs est connue pour être la cause de plus de 100 000 accidents, 71 000 blessés et plus de 1 500 morts chaque année.

Beaucoup d'accidents d'avions ont été liés à la fatigue du pilote en raison d'un nombre excessif d'heures de vol à travers différents fuseaux horaires. Ces faits amènent à une conclusion simple : **le manque de sommeil présente un réel danger pour la vie humaine.**

En termes de santé physiologique, des études montrent une augmentation de la corrélation entre la durée du sommeil et la variété de problèmes sérieux de santé, incluant l'obésité, le diabète, l'hypertension et la dépression. À un niveau plus personnel, le manque de sommeil affecte la qualité de notre vie et nous fait nous sentir misérables, endormis et stressés.

Avec ces choses en tête, il est important que nous commençons à comprendre la biologie du sommeil : pourquoi nous devons dormir et comment pouvons-nous améliorer la qualité de notre sommeil pour augmenter notre santé globale et notre sécurité.

Les scientifiques savent maintenant que le sommeil n'est pas seulement une question de repos et de récupération. Le sommeil est essentiel pour aider à maintenir l'humeur, la mémoire et les performances cognitives. Le sommeil joue également un rôle clé au sein du fonctionnement normal du système endocrinien et immunitaire. En bref, moins une personne dort et plus sa santé est susceptible de décliner.

Cependant, même si le sommeil de mauvaise qualité est endémique, avec au moins 40 millions d'américains qui souffrent de problèmes de sommeil, 60% de la population adulte n'a jamais été interrogée sur ses habitudes de sommeil par un médecin.

Grâce à un nombre croissant de connaissances relatives aux conséquences du manque de sommeil, améliorer la qualité du sommeil devrait devenir une priorité de santé dans nos vies.

Qu'est-ce Qui Se Passe Lorsque Vous N'obtenez Pas Assez de Sommeil ?

Grâce à des recherches effectuées sur des animaux, les scientifiques savent désormais que le sommeil est essentiel à la survie. En bref, une personne ne peut pas survivre indéfiniment sans dormir.

Lorsque l'on dort, la production de protéines se met en place pour fournir les blocs de construction nécessaires au développement et à la réparation des cellules. Le corps récupère des dommages liés au stress et à ceux provoqués par les rayons ultraviolets, et l'immunité est renforcée. Sans repos suffisant, le corps est affaibli, ce qui nous expose à un plus grand risque de mauvaise santé.



EFFETS SUR LE CORPS



Lorsque les humains ne dorment pas convenablement, les fonctions physiologiques et cognitives sont affectées de manière négative. Les fonctions affectées incluent la mémoire et l'attention, des pensées complexes, les réflexes moteurs et le contrôle émotionnel.

Une étude clinique particulière a montré que des sujets qui étaient restés éveillés jusqu'à 19 heures avaient des symptômes similaires en termes d'alerte, que des personnes en état d'ébriété. D'autres études ont obtenu des résultats similaires :

Après une nuit sans dormir, les sujets ont montré des performances plus lentes lors de tests de jugement, de temps simples de réaction, de mémoire explicite et de lecture inversée de mots.

En journée, l'alerte et la mémoire sont altérées par le manque de sommeil, en particulier lorsque le manque de sommeil s'accumulent durant plusieurs nuits d'affilée.

Obtenir trois, cinq ou moins de sept heures de sommeil par nuit pendant sept jours consécutifs, peut considérablement altérer les performances motrices et celles associées à la vigilance.

(Source : National Sleep Foundation – Sleep-Wake Cycle, 2006)

EFFETS SUR L'HUMEUR

Après une mauvaise nuit de sommeil, il est normal de se sentir misérable. Des études ont montré qu'un manque considérable de sommeil affectait l'humeur, provoquant de la colère, de l'anxiété et de la tristesse.

Une étude réalisée à l'Université de Pennsylvanie a montré que lorsque les sujets dormaient seulement 4 à 5 heures par nuit pendant une semaine, leur humeur déclinait constamment tout au long de la période de test.

Lorsque les participants eurent droit à davantage de sommeil, leur humeur s'améliora considérablement. Pendant la période de test, les sujets ont déclaré s'être sentis stressés, en colère, tristes et épuisés mentalement.

Mais le manque de sommeil provoque bien plus que de simplement nous rendre grognon ou de ralentir nos réflexes. Au cours des dernières années, des chercheurs ont constaté que le manque de sommeil pouvait avoir des conséquences dangereuses pour notre système immunitaire, provoquant ainsi des maladies sérieuses telles que l'obésité, le diabète et l'hypertension

Manque de Sommeil : Hormones et Métabolisme

Lorsque nous dormons, le corps sécrète des hormones essentielles qui régulent l'énergie et contrôlent la fonction métabolique et endocrinienne.

Le manque de sommeil atténue la production d'hormones qui stimulent la thyroïde et augmentent les niveaux de cortisol dans le sang, une hormone qui contribue à l'état de veille.

Une hormone de croissance est également sécrétée durant la phase de sommeil, contribuant à la croissance des enfants et aidant à réguler la masse musculaire chez les adultes.

Cela signifie que sans sommeil, le corps ne peut pas réaliser les fonctions hormonales basiques qui lui sont nécessaires pour fonctionner convenablement.

SOMMEIL ET OBÉSITÉ

Le fait est que nous dormons moins qu'avant, et cela a un impact sur notre santé. Une nuit moyenne de sommeil est passée de 9 heures en 1940, à environ 7,5 heures en 1970, pour arriver enfin à notre ère moderne où des millions de travailleurs qui effectuent les quarts de nuit dorment en moyenne moins de 5 heures par jour ouvré.

La recherche a montré que ce manque global de sommeil avait tendance à affecter les épidémies d'obésité et de diabète.

Selon le *Centre de Contrôle et de Préventions des Maladies*, près de 65% d'américains sont en surpoids ou obèses. Évidemment, l'apport calorique est le facteur majeur provoquant l'obésité, mais la science a prouvé l'existence d'un lien entre le manque de sommeil et le gain de poids.

Une étude intéressante montre que le manque de sommeil déséquilibre la leptine et la ghréline, deux hormones responsables du contrôle des sensations de faim et de satiété. La ghréline est produite à l'intérieur du tractus gastro-intestinal et stimule l'appétit. D'un autre côté, la leptine indique au cerveau lorsqu'une personne a assez mangé.

Le manque de sommeil fait que ces deux hormones se déséquilibrent et fonctionnent inefficacement. Lorsqu'une personne manque de sommeil, les niveaux de leptine diminuent et ceux de la ghréline augmentent. Par conséquent, l'appétit augmente et la personne ressent la faim même après avoir mangé, l'obligeant ainsi à consommer davantage de calories.

SOMMEIL ET DIABÈTE

L'obésité a été directement liée au diabète, et le manque de sommeil a été lié à la réduction du métabolisme des glucides.

Une étude réalisée à l'Université de Chicago en 1999 a montré que le cumul d'un déficit de sommeil pendant plusieurs jours d'affilée était capable de réduire le métabolisme des glucides, et de perturber les niveaux d'hormones.

Après avoir réduit le sommeil de 11 jeunes adultes en bonne santé à seulement quatre heures par nuit pendant plusieurs nuits, la faculté du groupe à produire du glucose dans le sang s'est mise à décliner considérablement – dans certains cas liés à un état de pré-diabète, cela incite le corps des sujets à produire davantage d'insuline.

SOMMEIL ET SYSTÈME IMMUNITAIRE

La théorie ancestrale avançant que le sommeil aide à récupérer plus rapidement de la maladie pourrait ne pas être qu'une vieille légende, après tout.

Des études ont montré que le manque de sommeil avait un effet négatif sur le système immunitaire ; et une étude prouve que des patients vaccinés contre la grippe et manquant de sommeil, on mit plus de temps à atteindre l'immunité.

Comprendre l'Insomnie

Toutes les preuves scientifiques montrent que le manque de sommeil présente des risques considérables pour la santé à plusieurs niveaux différents, et les statistiques montrent que 30% de la population américaine souffre d'une forme d'insomnie.

Mais qu'est-ce que l'insomnie et peut-elle être traitée ?

L'insomnie est diagnostiquée lorsqu'une personne rencontre des difficultés à initier ou à maintenir le sommeil, ce qui est lié au fait de ne pas réussir à s'endormir, de se réveiller trop tôt sans pouvoir se rendormir, ou de se réveiller constamment la nuit, provoquant ainsi la sensation de ne pas s'être reposé suffisamment et d'être fatigué.

Les symptômes de l'insomnie incluent la fatigue en journée, la dégradation de l'humeur et de l'alerte, les faibles performances et une tendance plus élevée à provoquer des incidents domestiques, au travail ou en conduisant.

Pour certains, l'insomnie est temporaire, car elle peut par exemple être provoquée par un décalage horaire, du stress au travail, un changement majeur de vie tel que la perte d'un proche, des facteurs environnementaux tels que du bruit excessif, ou la consommation de trop de caféine ou de sucre avant d'aller dormir. Mais certaines personnes développent une insomnie chronique qui est généralement diagnostiquée chez celles qui rencontrent des difficultés à dormir pendant trois nuits par semaine, sur une

durée d'un mois ou plus. L'insomnie chronique est souvent associée à une cause sous-jacente médicale ou psychiatrique, telle que la dépression ou l'anxiété, mais elle est fréquemment provoquée par un cycle de sommeil-éveil persistant et non sain.

COMMENT GUÉRIR L'INSOMNIE

L'approche permettant de traiter l'insomnie est généralement divisée en deux catégories : pharmacologique ou comportementale.

Médicaments sur Ordonnance pour Dormir (Somnifères)

On estime que 10% de la population américaine prend certaines formes de médicaments pour réussir à dormir. Cependant, peu de gens qui prennent des somnifères comprennent de quelle manière ces pilules fonctionnent, et encore moins comprennent que les somnifères ne guérissent pas l'insomnie.

Les benzodiazépines (également connus sous le nom d'agonistes récepteurs des benzodiazépines) ont été le principal traitement pharmacologique pour combattre l'insomnie jusque dans les années 90. Ils incluent des médicaments populaires tels que *Flurazepam*, *Triazolam*, et *Temazepam*.

Les benzodiazépines sont des dépresseurs du système nerveux central, qui sont considérés par la majorité des médecins comme plus actifs pour réduire l'anxiété, détendre les muscles, empêcher les convulsions, plutôt que pour favoriser le sommeil.

Beaucoup de gens expérimentent des effets secondaires lorsqu'ils prennent des benzodiazépines, tels que des pertes de mémoire, une reprise de l'insomnie et une addiction.

Dans le monde moderne, une benzodiazépine appelé Xanax est devenue une aide populaire pour favoriser le sommeil, car on peut facilement se la procurer sur Internet sans prescription. Le Xanax contient de l'Alprazolam, une substance qui augmente l'activité du récepteur GABA présent dans le cerveau, et par conséquent augmente son effet calmant sur le cerveau. Cela aide à dissiper l'anxiété et la panique en provoquant la somnolence et le relâchement des muscles, ce qui est évidemment propice au sommeil. Cependant, le Xanax est extrêmement addictif et est seulement recommandé pour un usage à court-terme. Ce n'est donc pas un remède à l'insomnie, et il ne devrait pas être auto-prescrit.

Dans les années 90, les non-benzodiazépines (ou agonistes récepteurs des non-benzodiazépines) ont été introduits sur le marché. Ces somnifères, incluant Zolpidem et Zaleplon, ont l'avantage d'être des composés qui agissent bien plus rapidement et qui sont moins propices à la somnolence en journée et à l'altération de la mémoire. Cependant, ils peuvent tout de même provoquer des effets secondaires chez certaines personnes, incluant des rechutes d'insomnie, une addiction, de la somnolence, des vertiges, des étourdissements et des troubles de la coordination.

LES DANGERS DES SOMNIFÈRES

Les somnifères sont extrêmement efficaces pour aider les gens à s'endormir rapidement, et à les aider à maintenir leur sommeil pendant les huit heures recommandées. Cependant, les somnifères sont en général addictifs et inefficaces pour guérir l'insomnie, car la majorité des patients font l'expérience d'une rechute de l'insomnie.

Un autre effet secondaire provoqué par les somnifères est la somnolence, qui est souvent bien plus difficile à combattre que la somnolence provoquée par un manque de sommeil naturel. Alors bien qu'une personne puisse s'endormir rapidement et profiter d'une nuit de sommeil du nombre d'heures recommandées, la qualité de sa journée sera altérée par de la somnolence, ce qui aura par conséquent un impact sur ses facultés cognitives, et rend le médicament largement contre-productif.

Des preuves récentes ont mis en évidence de sérieux problèmes de santé liés à la consommation régulière de somnifères. Une étude menée par le Dr. Daniel Kripke, de la Clinique Scripps, a comparé entre elles 10.529 personnes qui prenaient deux fois des somnifères et d'autres qui n'en prenaient pas.

L'étude a révélé que ceux qui en prenaient avaient une augmentation de 35% du risque de cancer par rapport au groupe qui n'en prenait pas. L'étude a prouvé que le risque de développer un cancer du lymphome, des poumons, du colon ou de la prostate, associé aux somnifères, était plus grand que les effets du tabagisme.

En bref, les somnifères sont une solution à court-terme et non pas un remède à l'insomnie. Une consommation régulière de somnifères est susceptible de provoquer des effets secondaires et une addiction, et peut conduire à des problèmes de santé.

TRAITEMENTS NATURELS DE L'INSOMNIE

En considérant que le sommeil est une partie naturelle du cycle de vie de l'être humain, il semble assez surprenant que tant de gens aient des difficultés à dormir.

Ceci dit, la raison de la prédominance de l'insomnie est assez claire. Dans l'ère moderne, le sommeil est devenu de moins en moins une priorité, souvent au détriment de notre santé. La plupart des gens ne permettent simplement pas à leur corps de se préparer à dormir convenablement, ou n'offrent pas à leur corps un mode de vie et un environnement propice à un sommeil sain.

Le seul remède prouvé et durable qui permet de guérir l'insomnie est une bonne hygiène du sommeil, souvent accompagnée d'autres thérapie holistiques telles que la méditation, afin d'aider à tempérer le stress et l'anxiété, et à fournir une relaxation habituelle.

Une bonne hygiène du sommeil est essentielle pour obtenir un sommeil profond et un sommeil réparateur. Certaines des pratiques clés impliquées incluent le maintien d'un cycle de sommeil-éveil régulier en évitant les

stimulants en soirée, l'exposition adéquate du corps à la lumière naturelle du soleil, et le maintien d'un environnement propice au sommeil ; dans l'obscurité, la tranquillité et sans bruit.

Les experts en hygiène du sommeil incluent souvent une thérapie comportementale au sein de leurs programmes.

Une de ces thérapies s'appelle le **Contrôle du Stimulus**, qui conditionne le patient à associer exclusivement le lit et la chambre au sommeil. S'il ne parvient pas à dormir, le patient reçoit l'instruction de sortir du lit et d'éviter de manger, lire ou regarder la télévision au lit.

Une autre voie est représentée par la **Thérapie par la Relaxation**, qui inclut la relaxation des muscles, la méditation des ondes cérébrales et des techniques de respiration. Ces techniques habituent le cerveau à s'endormir plus rapidement et à rester endormi plus longtemps.

La Thérapie de Restriction du Sommeil joue également un rôle dans l'obtention d'une bonne hygiène de sommeil. Dans cette pratique, le patient doit se lever à la même heure chaque jour, qu'importe la quantité de sommeil obtenu durant la nuit. Cela conduit à une restriction de sommeil qui permet à l'individu de s'endormir plus rapidement la nuit suivante, et ainsi de suite, brisant ainsi le cycle habituel de l'insomnie.

Peu importe le degré d'intensité du cycle d'insomnie, en suivant des méthodes correctes d'hygiène de sommeil, le cycle peut être brisé, l'horloge corporelle réajustée, et le cerveau reconfiguré pour suivre un cycle sain de sommeil-éveil.

Résumé

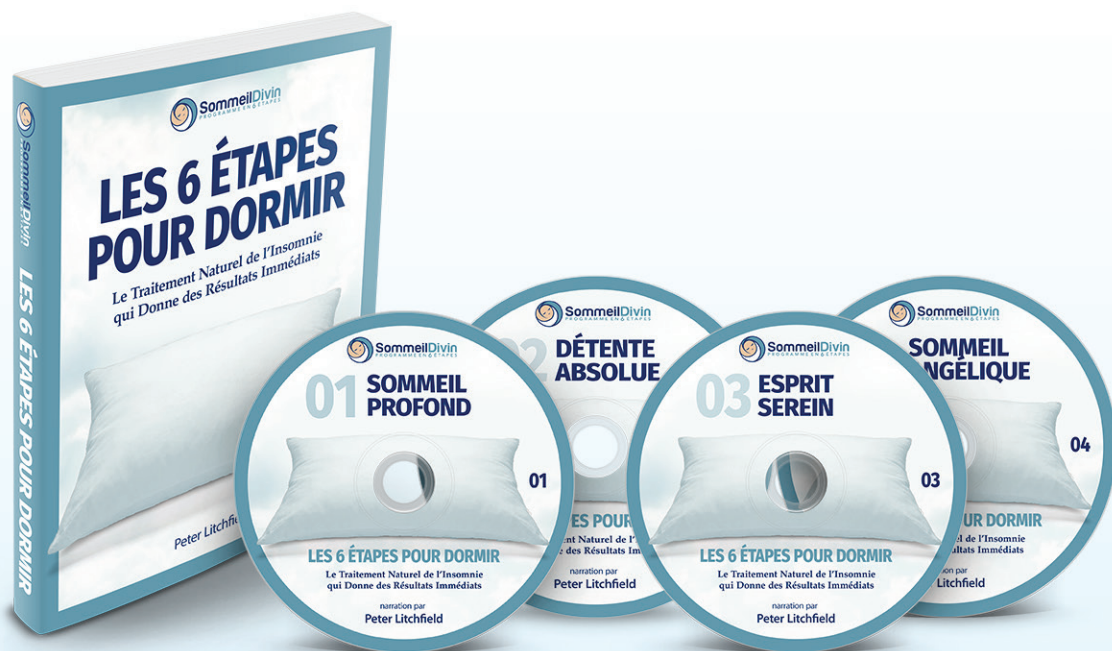
La réduction du sommeil est une réponse extrêmement fréquente à la pression que nous subissons au sein de notre société industrielle moderne. Mais la recherche montre que le manque de sommeil perturbe la fonction métabolique et hormonale qui, si elles ne sont pas traitées, peuvent provoquer des problèmes cardiovasculaires, un gain de poids et des problèmes psychologiques.

Dormir est une activité dynamique qui est aussi essentielle à la santé, qu'une pratique d'exercice ou un régime alimentaire sain. Le manque de sommeil est dangereux et doit être traité rapidement afin de s'assurer que les fonctions corporelles et mentales soient saines sur le long-terme.

Si vous souffrez d'insomnie, ou que vous avez récemment rencontré des difficultés à dormir, il est important que vous traitiez rapidement les problèmes sous-jacents plutôt que d'avoir recours à des somnifères ou autres aides au sommeil, pour régler temporairement le problème.

Mon programme des **Six Étapes Pour Dormir** est basé sur mes 15 années de combat personnel contre l'insomnie, et a déjà aidé plus de 100.000 personnes à guérir eux-mêmes de manière sûre et naturelle l'insomnie.

Le programme combine une méthodologie prouvée de bonne hygiène du sommeil, une thérapie comportementale et cognitive, ainsi qu'une méditation des ondes cérébrales. Cette puissante approche en trois volets réhabitue le corps à s'endormir plus rapidement, à dormir profondément pendant plus longtemps, et à restaurer de façon permanente un cycle sain de sommeil-éveil.



Cliquez sur **TÉLÉCHARGER**
pour démarrer et commencer à mieux dormir dès cette nuit





Tous droits réservés. **Peter Litchfield / SommeilDivin.com** 2017 ©.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen, incluant la photocopie, l'enregistrement ou autre méthode électronique ou mécanique, sans la permission expresse écrite au préalable de l'auteur ou de l'éditeur, excepté en cas de brèves citations destinées à des revues ou critiques, et certaines autres utilisations non-commerciales autorisées par le droit d'auteur.

Les informations présentes dans ce document ont été compilées grâce à la recherche d'études et informations fournies par la **National Sleep Foundation** (www.sleepfoundation.org) et **Peter Litchfield** (fondateur de sommeildivin.com).

SOMMEILDIVIN.COM