

Sommaire

Préface	9
Introduction	11
Chapitre 1 – Les bases d’un bon sommeil	15
■ Les cycles du sommeil	15
Le train du sommeil	16
L’hypnogramme	17
■ Évolution du sommeil en fonction de l’âge	18
L’enfance et l’adolescence	18
L’âge adulte	19
■ La sieste	19
■ Les mécanismes de régulation du sommeil	20
L’horloge biologique	21
Les processus homéostasiques	22
■ Le rôle d’un bon sommeil	23
Chapitre 2 – Les troubles du sommeil et leurs conséquences sur la douleur	25
■ Introduction	25

■ L'insomnie	26
Définition	26
Diagnostic	27
Les différents types d'insomnie	28
Anxiété et dépression	29
■ Le syndrome d'apnée obstructive du sommeil	31
Définition	31
Diagnostic et traitements	32
■ Le syndrome des jambes sans repos	34
Définition	35
Le syndrome des mouvements périodiques des jambes pendant le sommeil	36
Les sursauts d'endormissement	37
■ La somnolence diurne excessive	37
Le syndrome d'insuffisance de sommeil	38
Les causes de la privation chronique de sommeil	39
<i>Les facteurs liés aux conditions de vie</i>	39
<i>Les causes environnementales</i>	40
<i>Les facteurs liés aux modes de vie</i>	41
Les conséquences d'un déficit chronique de sommeil	43
■ Les troubles du rythme circadien	44
Le syndrome du retard de phase	45
Le syndrome d'avance de phase	45
Autres troubles	46
■ Les parasomnies	46
■ Douleurs et perturbations du sommeil	47
Définition	47
<i>Douleur aiguë et douleur chronique</i>	47
<i>La matrice cérébrale de la douleur</i>	48
Les différents types de douleurs	49
<i>La douleur nociceptive</i>	49
<i>La douleur neuropathique</i>	50
<i>La douleur nociplastique ou dysfonctionnelle</i>	52
Impact de la douleur chronique sur le sommeil	53

■ Troubles du sommeil et étapes de la vie	55
La petite enfance	55
L'adolescence	56
La grossesse	57
La ménopause	58
La vieillesse	58
Chapitre 3 – Quelles stratégies pour mieux dormir?	61
■ Introduction	61
■ Les mesures d'hygiène de vie	62
À quelle heure se coucher et se lever?	62
Quelle alimentation?	63
L'alcool	63
Le café, les boissons énergisantes et le tabac	64
Comment créer un environnement favorable au sommeil?	65
<i>La chambre</i>	65
<i>La lumière</i>	65
<i>L'environnement sonore</i>	66
<i>La température</i>	66
Les rituels	67
<i>Au coucher</i>	67
<i>Au réveil</i>	67
Le sport et le sommeil	68
La grasse matinée	68
La sieste	69
Les dix règles d'or d'un bon sommeil	70
■ Les approches complémentaires	70
Les techniques de relaxation	71
<i>La relaxation par la respiration</i>	71
<i>La relaxation musculaire</i>	72
<i>La sophrologie</i>	74
Les thérapies cognitives et comportementales	75
<i>La restriction du temps passé au lit</i>	76
<i>Le contrôle des stimuli</i>	77
<i>L'approche cognitive</i>	78

La méditation de pleine conscience ou <i>Mindfulness</i>	79
<i>Un peu d'histoire</i>	79
<i>Pratiquer la pleine conscience</i>	79
L'hypnose	80
<i>Un peu d'histoire</i>	80
<i>Pratiquer l'hypnose et l'auto-hypnose</i>	82
<i>Témoignages</i>	84
<i>Quelques pistes</i>	86
L'acupuncture	87
La luminothérapie	89
Les objets connectés	90
■ Les thérapeutiques pharmacologiques	91
Les stratégies médicamenteuses	91
<i>Les hypnotiques benzodiazépiniques</i>	91
<i>Les hypnotiques apparentés aux benzodiazépines</i>	92
<i>Les antidépresseurs sédatifs</i>	93
<i>Les antiépileptiques</i>	93
<i>Les hypnotiques antihistaminiques</i>	93
<i>La mélatonine</i>	94
La phytothérapie	95
Conclusion	99
Liste des abréviations	101
Carnet pratique	102
Sites et adresses utiles	102
En lien avec le sommeil	102
En lien avec la douleur	103
■ Tests et questionnaires	104
Questionnaire HADS (<i>Hospital Anxiety and Depression Scale</i>)	104
Questionnaire d'Epworth sur la somnolence	106
Test du syndrome des jambes sans repos	108
Test du syndrome d'apnée obstructive du sommeil	109
Questionnaire FIRST (<i>Fibromyalgia Rapid Screening Tool</i>)	110
Questionnaire DN4 (diagnostic de douleur neuropathique en 4 points)	111
■ Questions/réponses	112