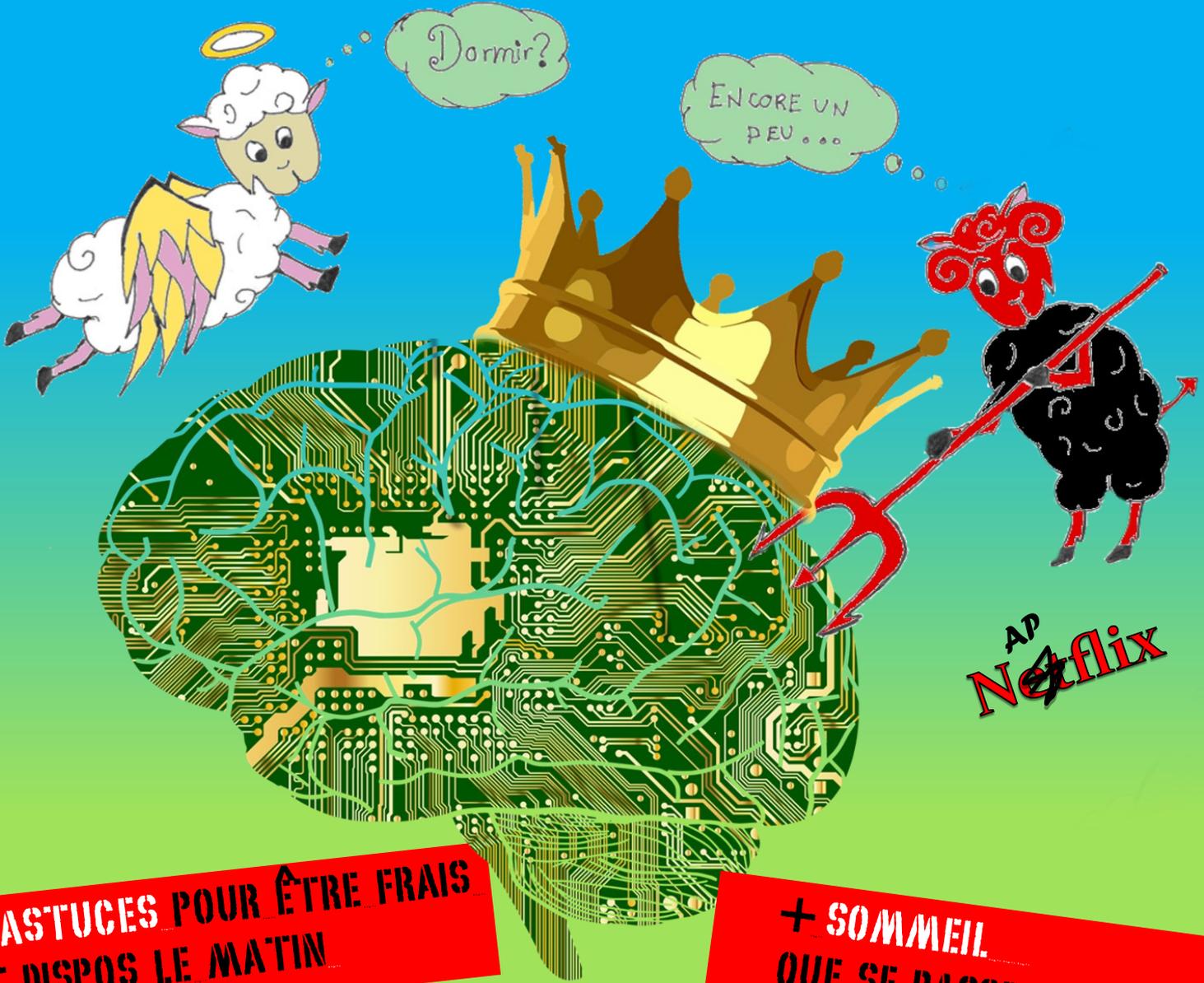


# LE FOUINEUR



**+ ASTUCES POUR ÊTRE FRAIS ET DISPOS LE MATIN**

**+ SOMMEIL QUE SE PASSE-T-IL?**

**+ ENTREVUE AVEC LE DIRECTEUR DE LA FONDATION SOMMEIL**



# ON DISCUTE!

## *Ce sommeil jamais à l'heure dont nous sommes les esclaves*

On a tous déjà veillé tard pour terminer des travaux procrastinés, et si ce n'est pas nous, l'un de nos amis l'a déjà fait. Ces zombies sont facilement repérables le lendemain matin avec un café ou un thé à la main et leurs yeux cernés. Sinon, attendez que le cours commence et observez ces têtes lourdes se diriger lentement vers leurs bureaux.

Sans arrêt, on nous répète de se préparer d'avance et de planifier notre temps, mais à quoi bon si la pression du dernier jour (ou soir) la rend beaucoup plus productive? En plus, tout s'accélère dans notre société et le sommeil est vu comme une perte d'argent parce que nous ne sommes pas productifs. Imaginez si quelqu'un découvrirait comment contrer de manière permanente le sommeil à quel point il deviendrait riche. Les hommes d'affaires de Wall Street se l'arracheraient pour ne pas manquer une vente sur les bourses internationales, les entreprises voudraient augmenter leur productivité et prendre l'avantage sur la concurrence, notre

consommation de nourriture augmenterait à force de passer plus de temps éveillé et les étudiants pourraient fêter et étudier toute la nuit! Aucun doute, l'économie en subirait les conséquences.

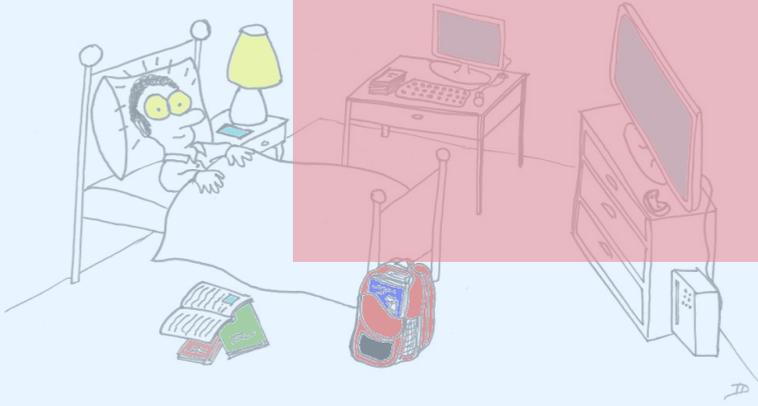
Cependant, pour le moment, nous en sommes réduits à dormir huit heures par jour afin de ne pas somnoler parce que même le café à malheureusement ses limites. Alors en quoi consiste ce phénomène si puissant qu'on appelle sommeil et pourquoi ne se présente-t-il jamais à l'heure?

J'espère qu'après votre lecture vous dormirez mieux!



Bonne lecture!  
Florence Dumas

# SOMMAIRE



10

4

LA THÉORIE

6

LE MONDE ANIMAL

8

LE MONDE :  
MISE AU POINT

10

EN VRAC

12

DOSSIER  
PRATIQUE

14

REPORTAGE SUR  
UN MÉTIER  
D'AVENIR

16

ASTUCES POUR  
ÊTRE FRAIS ET  
DISPOS LE MATIN



6



15

8

NAPFLIX

999,999 points

Tetris

Supposedly, it's the first time anyone  
in the world has done it.

▶ PLAY

© Napflix 2016

4





## Que se passe-t-il lorsqu'on dort?

Le sommeil permet de se remettre de la fatigue physique et nerveuse accumulée durant la journée. À partir du moment où l'on se réveille, on accumule ce qu'on appelle une dette de sommeil. Un épisode de sommeil, soit du couché au levé, est composé de trois principaux états. Ces derniers se répètent sous forme de cycle environ six fois durant un épisode.

### Les états d'un cycle de sommeil

#### 1. L'ÉVEIL

Défini par un grand nombre de mouvements oculaires et une importante activité cérébrale. Nous dormons en moyenne sept à huit heures par jour, mais 10 % de cette période de sommeil est en réalité passé en stade d'éveil. Les éveils se produisent entre chaque cycle de sommeil. C'est durant ces réveils discontinus que nous changeons de position pour dormir. Cependant, nous n'en sommes que très rarement conscients parce qu'ils sont très courts.

##### Éveil passif

Nos paupières commencent à être lourdes, nos réflexes sont plus lents et nos pensées deviennent moins cohérentes. Certaines personnes ressentent des frissons parce que la température corporelle descend et le métabolisme ralentit en prévision d'un état de sommeil.



Savais-tu que...  
Les rêves surnaturels, comme perdre toutes ses dents ou voler, représentent moins de 1% de nos rêves?



Une hypothèse veut que cette particularité du sommeil ait donné un avantage en survie à l'homo sapiens.

##### Éveil actif

Nos yeux sont grands ouverts et nous interagissons avec notre environnement. L'apprentissage est facilité durant ce stade.



#### 2. LE SOMMEIL À ONDES LENTES

Observable par le visage inexpressif. Le pouls et la respiration sont lents et réguliers.

##### Stade 1 : L'endormissement

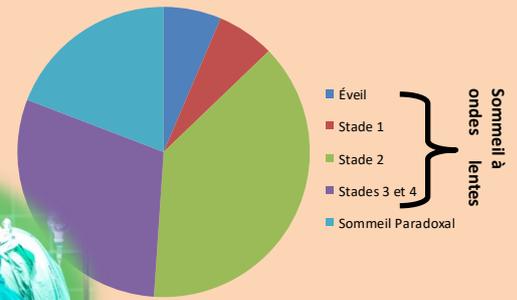
Le cerveau est «entre deux eaux», soit entre l'éveil et le sommeil. Pour un jeune adulte, cela dure entre une et sept minutes. L'activité cérébrale ralentit, nos globes oculaires roulent légèrement et nous sommes si faciles à réveiller que certains croient ne pas avoir dormi. Caractérisé par un relâchement musculaire soudain.

### Savais-tu que...

L'inertie du sommeil devient problématique pour les travailleurs de nuit qui sont amenés à prendre des décisions rapidement alors que plusieurs zones de leur cerveau sont au repos.



DURÉE MOYENNE DE CHAQUE ÉTAT POUR UN ÉPISODE DE SOMMEIL



### Stade 2 : Le sommeil lent léger

Le contact s'établit entre les régions profondes et les régions superficielles du cerveau. On appelle ces connexions boucles thalamo-corticales. On perd alors le contact avec la réalité et c'est le début de la récupération de la fatigue accumulée par nos neurones. C'est un peu comme une série de piles qu'on doit recharger différemment selon leur utilisation durant la journée.

### Stades 3 et 4 : Le sommeil lent profond

À ce point, nous sommes si profondément endormis que si on tente de nous réveiller brusquement, il nous faudra un certain temps avant de reprendre contact avec la réalité. On appelle cela l'inertie du sommeil. C'est le stade le plus réparateur.

C'est durant cet état que les érections nocturnes se produisent. Il n'y a toutefois aucun lien avec le contenu des rêves, c'est seulement psychologique.

## MYTHE OU RÉALITÉ?

Les heures de sommeil avant minuit sont plus réparatrices?

Mythe. La durée de chaque composante d'un cycle varie durant la nuit. Les deux premiers cycles sont composés surtout de sommeil lent et profond qui est reconnu pour être le plus réparateur. Le sommeil paradoxale est moins présent. Durant la nuit, la tendance s'inverse et on se repose donc plus en début de nuit pour rêver plus longtemps au petit matin, peu importe l'heure du couché.

## 3. LE SOMMEIL PARADOXAL

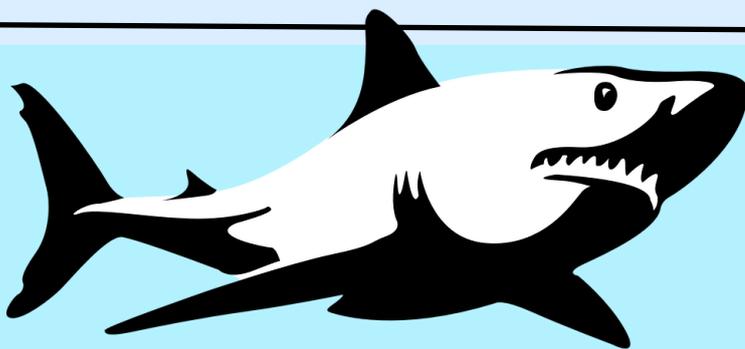
Son nom provient du fait qu'on retrouve simultanément des caractéristiques de l'éveil : des expressions faciales, une respiration irrégulière et une activité cérébrale semblable, mais moindre, alors que nous sommes dans un état de sommeil profond. Notre corps est paralysé et c'est à ce moment que les rêves dont nous avons le souvenir apparaissent. Nous rêvions déjà un peu durant le sommeil lent et profond sauf que les songes étaient constitués d'actions anodines du quotidien. Maintenant, la plupart des rêves sont des scénarios complexes et les événements qui pourraient se réaliser durant notre journée.



## **DORMIR COMME UNE MASSE**

*Comment se fait-il que les petites souris dorment si fréquemment alors que pour nous, les humains, une seule nuit de sommeil nous suffit à l'âge adulte? En réalité, la durée totale du sommeil d'un animal est inversement proportionnelle à sa taille et à son taux métabolique! Ce sont les animaux au corps et au cerveau plus petit qui dépensent plus d'énergie pour survivre par rapport à ce qu'ils consomment. Donc, ils dorment plus que les gros mammifères ayant un métabolisme lent.*

*Alors, pourquoi le pigeon dort-il moins que le koala qui est plus gros et ne vole pas? C'est parce qu'un autre facteur entre en jeu : l'apport calorifique des aliments. Le koala doit donc dormir davantage afin de conserver son énergie. Les feuilles d'eucalyptus sont pauvres en nutriments, ce qui fait en sorte que sa diète reste déficiente.*

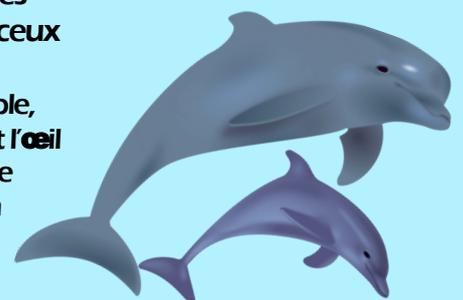


### **DORMIR QUE D'UN ŒIL**

Bien que cette expression couramment utilisée signifie de rester aux aguets, elle prend tout son sens chez les dauphins. En effet, chez certains mammifères marins, dont le dauphin, on peut observer une forme de sommeil dit unihémisphérique, pendant lequel un hémisphère cérébrale est dans une phase de sommeil profond alors que l'autre hémisphère est réveillé et alerte. Ils alternent leurs états après des séquences d'une quarantaine de minutes.

Puisque les fonctions du cerveau sont croisées, lorsque l'hémisphère droit est actif, c'est l'œil gauche qui est ouvert! Surprenant n'est-ce pas ?

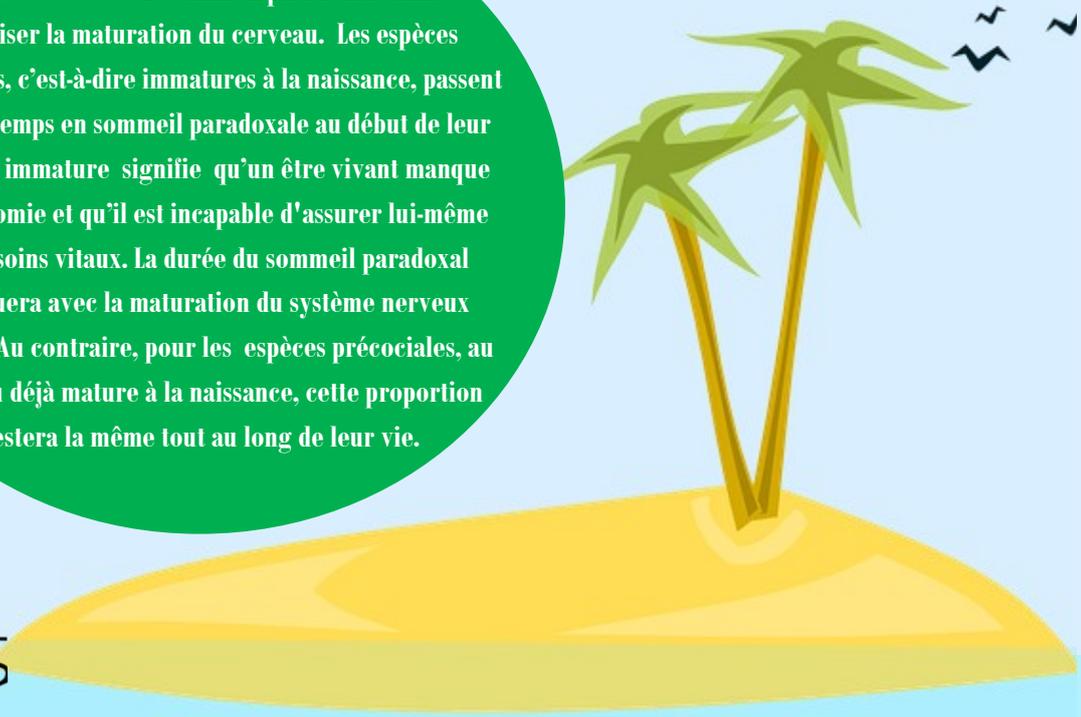
Rien n'arrive pour rien. Lorsque les dauphins dorment en nageant, ceux situés en périphérie du groupe gardent un œil ouvert. Par exemple, ceux situés du côté gauche gardent l'œil gauche ouvert! Cette caractéristique permet de prévenir l'approche d'un requin tout en se reposant.



### Savais-tu que...

Le déroulement du sommeil d'une espèce est influencé par sa niche écologique? Durant le sommeil nous sommes inconscients de notre environnement. C'est pourquoi les proies passent moins de temps sous la forme paradoxale du sommeil durant laquelle leur corps est paralysé afin de réagir plus rapidement à l'approche d'un danger.

Le sommeil paradoxal semble favoriser la maturation du cerveau. Les espèces altriciales, c'est-à-dire immatures à la naissance, passent plus de temps en sommeil paradoxale au début de leur vie. Être immature signifie qu'un être vivant manque d'autonomie et qu'il est incapable d'assurer lui-même ses besoins vitaux. La durée du sommeil paradoxal diminuera avec la maturation du système nerveux central. Au contraire, pour les espèces précociales, au cerveau déjà mature à la naissance, cette proportion restera la même tout au long de leur vie.



## DIURNE OU NOCTURNE ?

Chez certaines espèces, une adaptation physique a fait en sorte que leurs pupilles rondes et larges ont la capacité de se dilater énormément pour ainsi capter plus de lumière. Ces animaux bénéficient des milieux sombres pour leurs activités. On dit alors qu'il s'agit d'espèces nocturnes. Leurs yeux contiennent un nombre élevé de bâtonnets qui ont pour rôle de distinguer les nuances de noir et de gris. Au contraire, les espèces diurnes possèdent des cônes qui permettent de discerner précisément les détails d'objets. Sinon, l'écholocation, qui consiste à émettre de petits cris aigus afin de déterminer la distance d'obstacles à l'aide de l'écho, permet aussi aux chauves-souris, une espèce nocturne, de se repérer. Ainsi, les espèces animales sont actives dans le milieu où elles sont le plus aptes à analyser leur environnement.

GRAND DUC  
AFRICAIN AUX  
PUPILLES DILATÉES



# LE MONDE : MISE AU POINT

On aurait certainement les yeux moins cernés le matin si on respectait ce genre de promesse. Mais voilà qu'apparaît Napflix aux antipodes de Netflix. Cette plate-forme en ligne a pour but d'ennuyer à un tel point ses spectateurs que ceux-ci sombreront dans le sommeil.

On y retrouve, dans cette version espagnole, d'interminables comptes à rebours, des gouttes de pluie frappant une vitre ou encore la flamme d'une bougie qui se consume en temps réel. En bref, toutes les vidéos les plus monotones de YouTube.

Le plus fou, dans tout cela, c'est que ce qui était au départ une simple blague de publicitaires pour inciter à la *siesta* attire des milliers de visiteurs chaque jour!

## UN DERNIER ÉPISODE ET JE VAIS DORMIR ESPAGNE



## ÉTATS-UNIS

### L'OBÉSITÉ, UN PRIX À PAYER

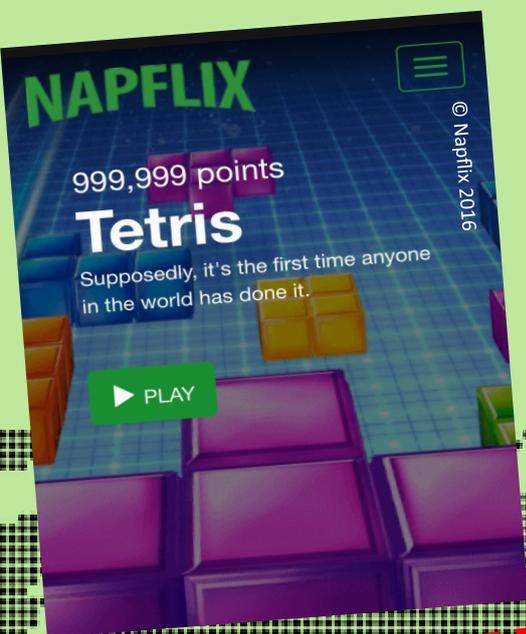
Une étude de l'Université de Californie a observé en utilisant l'imagerie par résonance magnétique qu'être privé de sommeil perturbe les activités cérébrales. Les zones de notre cortex ayant comme fonction d'estimer lorsque notre corps est complètement rassasié subissaient des perturbations tandis que les régions liées aux désirs irrésistibles subissaient une hausse d'activités. Un phénomène très intéressant fut observé chez les cobayes de cette étude: les aliments hypercaloriques étaient les plus recherchés. Ces observations pourraient expliquer le lien entre l'obésité et la dette de sommeil.



## CANADA, QUÉBEC

### LE BONHOMME SEPT HEURES

Qui ne connaît pas le bonhomme sept heures ce fameux personnage qui a hanté notre enfance et qui fait partie du folklore québécois? Son nom si atypique serait une déformation phonétique de «bone setter», qui signifie «ramancheur» en anglais. Le métier de «ramancheurs» consistait à remettre les articulations à leur place, ce qui était très souffrant. La plupart du temps, les gens criaient de douleur et effrayait les enfants. Pour les discipliner, les parents menaçaient les enfants de la venue de ce tortionnaire s'ils n'étaient pas couchés à sept heures!



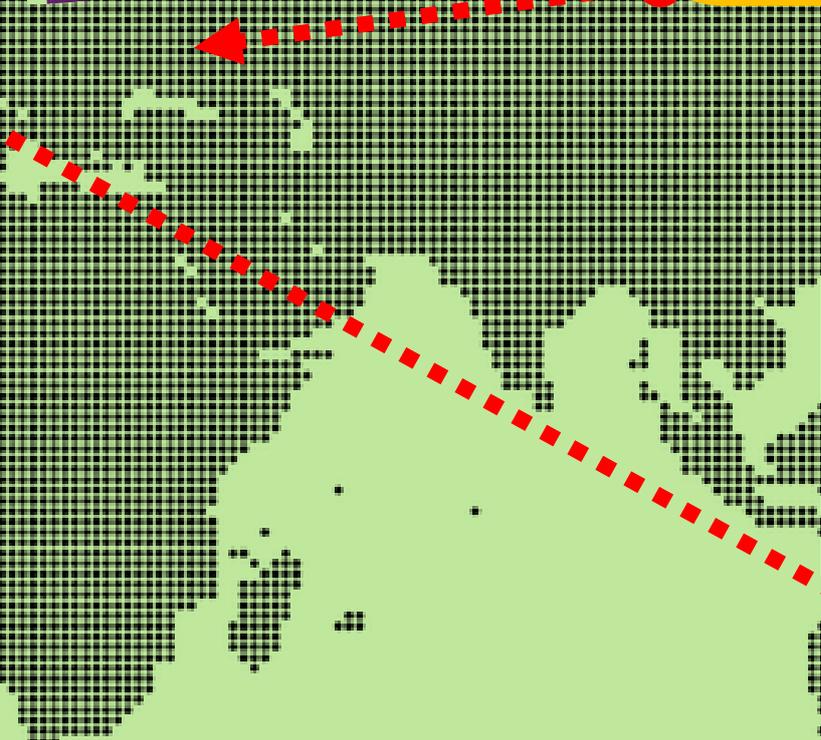
En 2011, une société russe développe un nouveau marché : dormir sur le pouce. Son produit, la «sleepbox», consiste en un espace de 2,4 m de longueur sur 1,6 de largeur et 2,7 de hauteur servant de chambre à coucher pour quelques heures pour une, deux ou trois personnes. Même s'il n'y a pas de toilette, cette chambre insonorisée contient des vitres teintées, une télévision, une table pliante, un miroir, une lumière, des prises de courant et bien entendu du Wi-Fi.

La première fut installée dans l'aéroport de Moscou et l'année suivante, une vingtaine suivirent à l'aéroport de Xi'an Xianyang en Chine.

Aussi, son tarif variant de 5\$ à 10 \$ CAN par heure est beaucoup plus abordable qu'une chambre d'hôtel.

### DU SOMMEIL EN BOÎTE

RUSSIE



© Arch Group

SUISSE

### PLEINE LUNE ET MANQUE DE SOMMEIL

Cette fameuse lune, à l'origine des marées, influencerait aussi notre plongée dans les bras de Morphée. En effet, c'est le résultat d'une étude menée à l'hôpital psychiatrique de Bâle effectuée sur 30 volontaires.

L'activité cérébrale diminuerait de 30% par rapport à la normale durant la phase profonde du sommeil lors des pleines lunes. En plus, il faudrait compter cinq minutes de plus pour s'endormir et tout cela pour dormir vingt minutes de moins.

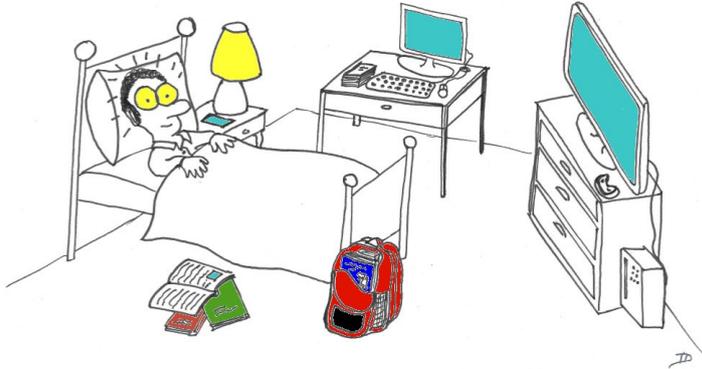
Le taux de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil, dans l'organisme, serait aussi moins élevé.

Cette étude fut réalisée sans que les cobayes aient connaissance du cycle lunaire.

En conclusion, il est difficile d'avoir une nuit réparatrice les soirs de pleine lune. D'autres expériences doivent cependant être menées afin de corroborer ces résultats et prouver cette théorie. 9



## ADOS=PARESSEUX ?



Coucher 1 h (oui, oui, une heure du matin). Réveil midi. Ce que d'autres appellent une vie sale fait partie du quotidien de plusieurs adolescents en raison du développement de leur vie sociale. Qui n'attend pas impatiemment les samedi matin afin de faire la grasse matinée ? Enfin, jusqu'à ce que tes parents, tannés, décident de transformer ton paisible nid douillet en usine!

En réalité, à l'adolescence, le sommeil subit un dérèglement progressif de son cycle. L'adolescent vit sur le décalage horaire. Par exemple, à 22 h, tandis que l'heure de se coucher est venue, l'horloge biologique d'un adolescent indique qu'il est 19 h. Ces trois heures de sommeil se reportent le lendemain matin. Alors, à 6 h, il paraîtra qu'il est seulement 3 h. Cette dette de sommeil s'accumule et certains parents ignorants les traitent de paresseux quand il s'agit tout simplement d'un trouble neuropsychologique causé par la puberté!

## COURTE NUIT, BONJOUR LES CERNES !

Que ce soit pour plisser les yeux, pleurer ou tout simplement faire votre plus beau sourire, l'espace situé entre la pommette et la paupière inférieure de l'œil ne manque pas de travail. En plus, cette zone est quatre fois plus fine que l'épaisseur moyenne de la peau et elle est pleine de capillaires sanguins. Au réveil, notre sang est concentré au niveau du visage, ce qui fait en sorte que les capillaires sont plus apparents, surtout pour les peaux pâles et fines. Cela peut être accentué par un manque de sommeil puisque la peau ne se régénère pas. Ce sont les cernes bleutés. Le tabac et l'alcool peuvent aussi contribuer à l'apparition des cernes. Cependant, une coloration plus sombre sous l'œil est seulement héréditaire.



Sinon, sous le derme se trouve le tissu sous-cutané qui est constitué de vaisseaux sanguins, de graisse, de nerfs et de muscles. Cette petite poche est très élastique et son volume varie durant la journée. Le matin, puisque le sang est concentré dans le visage, le volume de la poche augmente et nos yeux deviennent bouffis. Durant la journée, la concentration en sang dans le visage est moins forte ce qui fait en sorte que les tissus sous-cutanés descendent vers la joue et qu'un creux se forme. Ce sont les cernes creux. Bien entendu, l'œil a sa propre réserve d'énergie : une poche de graisse qui l'aide à bouger aisément. Certaines sont petites, mais d'autres plus, proéminentes, créent un gonflement. Lorsque la lumière provient du haut, les ombres formées par ces deux petites bosses sont plus visibles et nous avons des cernes ombrés.

Comment hydrater et dégonfler notre peau malmenée? Lorsque les cernes sont gonflés, appliquer des poches de thé à la camomille, un anti-inflammatoire naturel, permet de faire circuler l'eau accumulée. Tandis que pour le cas des cernes gras (les cernes ombrés), le marc de café appliqué une dizaine de minutes dans une gaze permet de favoriser l'évacuation des graisses. Sinon, le concombre reste votre meilleur ami pour tonifier une peau bouffie et déshydratée.

## AVIS DE RECHERCHE: MÉMOIRE QUI FONCTIONNE AUSSI LA JOURNÉE DES EXAMENS



Cette fameuse mémoire qui oublie toujours tout au mauvais moment! Alors comment faire pour la dompter? Durant toute la journée, nos neurones emmagasinent tout plein d'informations, mais c'est seulement la nuit que notre plasticité cérébrale permet aux neurones de se réorganiser et de faire le tri entre celles qui sont pertinentes et celles qui ne le sont pas. Ces informations qui étaient alors provisoires sont maintenant consolidées durant différents états du sommeil. C'est pour cette raison que la première nuit suivant un apprentissage est la plus importante et d'autant plus qu'elle ne peut être compensée par la suite parce que les informations sont déjà à la décharge. Il existe deux grands types de mémoire: la mémoire déclarative, qui englobe entre autres nos connaissances générales et nos souvenirs, et la mémoire procédurale, qui englobe un savoir-faire beaucoup plus manuel comme les habiletés physiques. La première est consolidée durant le sommeil lent tandis qu'il faut attendre le sommeil paradoxal pour la deuxième. En Ontario, une étude démontre que nos performances sont améliorées de 25 % après une bonne nuit de sommeil. Il ne faut donc pas écourter nos épisodes de sommeil au risque d'oublier des morceaux!



## TANT PIS POUR LES DENTS JAUNES

Le café, cet acolyte de tous les jours pour certains, est-il vraiment un si bon ami ? Lorsque le sommeil nous fait défaut, lui, toujours fidèle, aide à combattre la somnolence durant la journée grâce à son effet stimulant. En effet, la caféine contrarie le rôle des récepteurs d'adénosine, un neurotransmetteur qui contribue au sommeil, ce qui provoque cet effet énergisant tant recherché. Les insomniaques en sont particulièrement friands. Cependant, son effet perdure souvent plus qu'on le voudrait et il a été démontré qu'il dégrade la qualité du sommeil. C'est un cercle vicieux parce qu'on est alors porté à augmenter sa consommation. La théine, contenue dans le thé, provoque elle aussi un effet similaire. Vous ne pourrez donc pas y échapper.

## UN PETIT VERRE POUR MIEUX DORMIR?

C'est bien connu que l'alcool aide à tomber rapidement endormi, mais à quel prix? Il ne fait aucun doute que son effet dépresseur sur l'organisme favorise la relaxation, nous permettant donc d'atteindre plus facilement le stade de l'endormissement. Toutefois, le sommeil profond engendré par son effet sédatif, n'est valide qu'au début de la nuit. Par la suite, le sommeil devient beaucoup moins profond que la normale. Cela a comme conséquence que les éveils sont deux fois plus fréquents.

Lorsqu'on parle de plus grandes quantités, d'alcool, des cauchemars apparaissent et viennent s'ajouter au sommeil déjà fragilisé. Le pire dans tout cela, c'est que le lendemain matin, vous vous sentirez encore épuisé. Au bout de quelques temps, votre organisme se sera accoutumé et vous ne ressentirez même plus l'effet sédatif de la boisson.



# ÉMOTICON À TOMBER ENDORMI



## MATÉRIEL REQUI

- Un morceau de 25x15 cm de flanellette jaune lavé et repassé
- Une pièce adhésive de tissu noir pour pantalon
- Une pièce adhésive de tissu bleu poudre pour pantalon
- Un morceau de bourrure synthétique de 25x12 cm
- Une bobine de fil jaune
- Un fer et une planche à repasser
- 1½ tasse de lavande séchée
- Une paire de ciseaux
- Un ruban à mesurer
- Un crayon blanc ou rose
- Une machine à coudre
- Une aiguille



**1.**

Tracer deux cercles de 10 cm de diamètre à l'aide d'un ruban ou d'une règle à mesurer sur la flanellette. Utiliser des crayons à tissu de préférence ou un stylo.



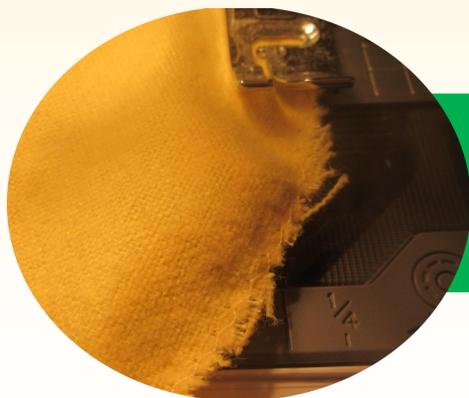
**2.**

Épingler la pièce de flanellette à la bourrure synthétique et découper les deux cercles.



**3.**

Coudre le contour de chaque cercle de flanellette avec un point zigzag le plus près possible du bord afin qu'ils ne s'effiloche pas.



# 4.

Superposer un cercle de bourrure synthétique, les deux cercles de flanellette et le dernier cercle de bourrure synthétique. Coudre les quatre morceaux ensemble à un centimètre du bord. Attention, il ne faut pas oublier de laisser une ouverture de 5 cm.



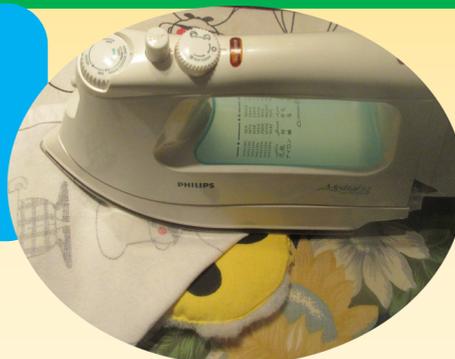
# 5.

Tracer sur la pièce adhésive de tissu noir un cercle de 2,5 cm de diamètre pour la bouche. À partir de deux cercles de 3,5 cm de diamètre, former les yeux. Sur la pièce de tissu bleu poudre, tracer trois «Z» à partir des rectangles suivants : 1 x 1,5 cm, 2 x 1,5 cm et 2 x 2,5 cm. Découper toutes les pièces avec précision. Vous êtes libre d'utiliser différents arrangements pour personnaliser votre émoticon!



# 6.

Retourner votre émoticon à l'endroit par l'ouverture de 5 cm. Disposer les pièces du côté adhésif sur une face de l'émoticon et recouvrir d'un linge à vaisselle avant de les chauffer avec le fer à repasser.



# 7.

Remplir l'émoticon de lavande séchée et de retailles de bourrure synthétique jusqu'à temps qu'il soit plein.



# 8.

Coudre à la main l'ouverture à l'aide de l'aiguille. Maintenant, il ne vous reste plus qu'à le déposer près de votre oreiller !



## + MAIS POURQUOI ?

**Dans les hôpitaux, un mélange constitué majoritairement de lavande, de camomille et de néroli placé sous l'oreiller durant une nuit entraîne une diminution du niveau d'anxiété du patient. Aussi, lorsqu'on l'inhale sous forme d'huile, la lavande entraîne une augmentation de la durée du sommeil lent et profond, alors pourquoi ne pas l'essayer, surtout qu'elle produit de délicieuses infusions?**

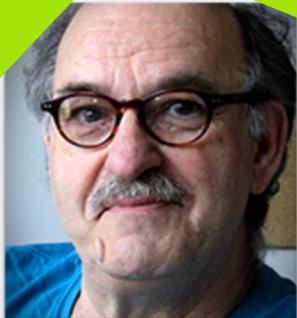


Photo du directeur: Luis Médina

**Jacques Clairoux est un des fondateurs de la Fondation Sommeil. Il en est le directeur depuis quelques années.**

*Pourquoi avoir fondé la Fondation Sommeil ?*

Il y a plus de 80 troubles du sommeil répertoriés d'après la World Association of Sleep Medicine (du côté des Américains). La documentation était non seulement en anglais, mais ce qu'on voyait dans les rayons des bibliothèques municipales, c'était surtout des livres sur comment interpréter nos rêves. Lorsque les troubles du sommeil sont mieux diagnostiqués, ils sont aussi mieux traités.

*Quel est la fonction de la Fondation Sommeil ?*

L'année passée, nous étions rendus à presque 800 demandes de tout ordre d'informations. La francophonie africaine et européenne est de plus en plus présente dans les demandes d'informations. Avec Internet, ça

va partout! Les apnées centrales sont de plus en plus diagnostiquées. Une apnée provoque une baisse du taux d'oxygène dans le sang et plusieurs micro-réveils. Il y a l'apnée centrale qui ne se passe pas dans la gorge mais dans le cerveau. Le cerveau a de la difficulté à donner le signal de poursuivre la respiration.

L'hypopnée est une forme d'apnée, à la seule différence qu'il n'y pas d'arrêt respiratoire durant le sommeil, mais plutôt une diminution de l'amplitude respiratoire. Il y a aussi le syndrome de l'apnée obstructive du sommeil, la forme la plus connue, où les voies du palais se referment sur elles-mêmes, causant un arrêt de la respiration. On retrouve aussi l'hypersomnie (présent surtout chez les jeunes femmes). C'est un trouble cyclique lors duquel le patient va dormir entre 14 et 15 heures d'affilée. Il est souvent causé par un traumatisme ou une médication.

*Quel a été votre cheminement jusqu'à la fondation de l'organisme ?*

Pour un organisme communautaire, c'est beaucoup plus le besoin que le désir d'instruction qui nous motive à partir une association de personnes atteintes de troubles du sommeil. Je suis moi-même narcoleptique et lorsque mes

collègues et moi nous nous sommes rencontrés, on était trois endormis et on se demandait où on pouvait trouver de la documentation sur ce qui nous touchait. Moi, j'ai été diagnostiqué à 40 ans, alors que je faisais du montage de films dans des salles plutôt sombres que. La Fondation Sommeil est devenue aussi un centre de documentation sur les troubles du sommeil.

*Maintenant, l'organisme fait affaire avec des consultants dans de multiples domaines dont la psychologie, autant pour adultes que pour enfants, la médecine spécialisée dans le traitement de l'apnée du sommeil et la médecine dentaire.*

*Actuellement, quel est la situation de la recherche sur le sommeil ?*

Pour le moment, le gouvernement ne reconnaît pas encore cette nouvelle spécialité médicale, mais il y a une sorte de certificat de reconnaissance émit par l'Ordre des médecins spécialistes. C'est signe que c'est un besoin de santé publique-. Le sommeil, c'est un peu comme l'appétit et les saines habitudes de vie: c'est un aspect transversal de la santé. Tranquillement, depuis un an, l'Institut de recherche de santé du Canada travaille sur le projet et nous sommes sur ce comité-là. À travers le Canada, il se fait des biobanques de marqueurs au niveau de l'apnée : la relation entre les jeunes et l'apnée, la

relation entre les jeunes, l'obésité et l'apnée ainsi que celle entre le cardio et l'apnée. La *Canadian Sleep & Circadian Network (CSCN)* dirige ce projet. Les patients deviennent des partenaires de soins. Je vous invite à persister dans ce domaine-là parce que c'est vraiment un nouveau continent à découvrir.

*Quelles recommandations avez-vous pour améliorer le sommeil des jeunes ?*

Il y a une rage de lumière bleue. Au moins une demi-heure, je ne veux pas trop torturer les ados, mais il faut fermer les écrans avant d'aller se coucher: télévision, iPhone, tablette et tout cela. Les téléphones ont une lumière un peu trop forte et ça stimule les neurones. Notre horloge biologique est alors perturbée. La lumière captée par les bâtonnets

contenus dans nos yeux prend du temps à se résorber et cela crée un retard de phase. Les gens s'endorment un petit peu plus tard et ils se réveillent déphasés. Sinon, le matin il ne faut pas «cailler» dans son lit au réveil. Il faut se lever directement. Surtout pas d'ordis dans son lit. Il y a de plus en plus de gens qui dorment, mais pas dans leurs lits, ils dorment au travail, ils dorment devant la télévision et ils dorment en jouant aux cartes. Lire au lit, c'est la même chose. La mélatonine, qui est l'hormone du sommeil est sécrétée naturellement dans notre corps, mais il faut qu'il fasse noir. Si on se met une lampe de 60 W dans le visage, c'est certain qu'on va manquer le train de l'endormissement. C'est pour tout le monde. Aussi, le matin, allez à la lumière ! Déjà, mieux on se réveille, mieux on va enclencher le processus de la fatigue le soir.

## Quelques autres troubles du sommeil...

### *L'insomnie*

Très présente, on estime qu'elle touche environ une personne sur trois quotidiennement. Ce n'est pas seulement de ne pas dormir. Mal dormir et être fatigué physiquement ou psychologiquement le lendemain sont aussi considérés comme de l'insomnie. Elle peut se présenter sous forme de plusieurs réveils durant la nuit et ses victimes peuvent éprouver de la difficulté à se rendormir ou encore se réveiller une heure au moins avant l'heure souhaitée. Toutefois, il est normal d'en souffrir à un moment ou à un autre et elle devient réellement grave seulement si elle reste présente nuit après nuit. Attention, l'anxiété est la meilleure amie de l'insomnie! Marilyn Monroe, Shakespeare et Isaac Newton ont tous été victimes d'insomnie.

### *Les Parasomnies*

Ce ne sont pas des troubles dans le processus de sommeil, mais des réactions du corps qui le perturbe comme le somnambulisme et la somniloquie. Un somnambule déambule durant le sommeil lent et profond avec les yeux grands ouverts tandis que l'autre évoque des propos incohérents. Dans les deux cas, ils n'en gardent aucun souvenir.



### *La Narcolepsie*

Un patient atteint par ce trouble passera rapidement dans un état de sommeil paradoxal lorsqu'il s'endormira, mais quelques minutes ou quelques heures après son réveil, une brusque fatigue l'envahit et ne cesse d'augmenter. Imaginez lutter toute la journée contre le sommeil! Tout cela parce qu'ils ne passent pas assez de temps en sommeil lent et profond, qui est le plus réparateur.

## *Mais que fait la lumière bleue à nos bâtonnets?*

Voici une petite expérience pour le démontrer:

Il te faut:

- Un crayon noir
- Un surligneur jaune
- Deux feuilles blanches

Étape 1: Sur la première feuille blanche, trace le contour d'une ampoule avec le crayon noir et colore-la avec le surligneur jaune.

Étape 2: Dispose la deuxième feuille blanche à côté de celle de l'ampoule.

Étape 3: Durant 30 secondes, sans cligner ni détourner les yeux, fixe l'ampoule jaune.

Étape 4: Maintenant, fixe la feuille blanche vierge. Vois-tu l'ampoule?

Lorsqu'on fixe longtemps un objet, son image s'imprime dans notre rétine, et même lorsqu'on cesse de la fixer, on continue de la percevoir. C'est ce qui se passe pour la lumière bleue.

Rappelez-vous que dans ce cas, l'exposition n'était que de 30 secondes, alors imaginez l'impact pour une heure!





# ASTUCES POUR ÊTRE FRAIS ET DISPOS LE MATIN

## 2. ON NE MANGE PAS LA NUIT

*Vous avez des fringales nocturnes? C'est signe que vous ne mangez pas assez de féculents au souper. Remédiez-y dès le lendemain parce que les réveils nocturnes deviendront de plus en plus fréquents si vous commencez à prendre l'habitude de manger la nuit.*

## 4. LE SOMMEIL PORTE CONSEIL

*Il est vrai qu'après une bonne nuit de sommeil, nous sommes plus outillés pour trouver des solutions créatives à nos problèmes. Néanmoins, se coucher en retournant un problème sous toutes ses coutures à la recherche d'une solution stimule nos neurones et ajoute un facteur d'anxiété face à l'échec. Se détendre et mettre ses problèmes de côté sera beaucoup plus productif.*

## 6. SE DÉTENDRE

*Attention, se détendre signifie d'éviter toutes les activités stimulantes, que ce soit les romans d'horreurs, les jeux d'ordinateurs, les réseaux sociaux ou la télévision (même les contenus légers!).*

## 1. CAFÉ OU THÉ ? NON

*Après 16h, prendre un stimulant nuira à la qualité de votre sommeil. Certains plus fragiles aux effets de la caféine ou de la théine peuvent tout de même souffrir d'insomnie en consommant seulement en matinée ces boissons.*

## 3. UN HORAIRE RÉGULIER

*Que ce soit la semaine ou la fin de semaine, l'heure de coucher et de réveil ne devrait pas différer afin que notre horloge biologique ressente un sentiment de fatigue à l'heure voulue. Si c'est trop difficile, il faudrait éviter de dépasser de plus d'une heure l'heure de coucher habituelle et de deux heures l'heure de réveil habituelle et ce, pas plus de deux nuits de suite!*

## 5. JE VOIS LA LUMIÈRE

*S'exposer dès le réveil à la lumière stimule les neurones et permet de chasser la somnolence. Toutefois, évitez-la en soirée.*

## 7. LE SPORT

*Pratiquer une activité physique intense avant d'aller dormir provoque entre autres une montée d'adrénaline et une accélération de la respiration. Il faudra donc attendre plus de temps avant de retrouver un pouls lent et que tous les muscles se relâchent pour atteindre l'endormissement.*