

## TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL :

### LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE FACE AUX TROUBLES DU SOMMEIL

Le sommeil est un élément fondamental de notre santé. Nous passons environ **un tiers de notre vie à dormir**, soit environ **25 ans pour la majorité des individus**. Ce temps consacré au repos n'est pas simplement une pause passive pour le corps, mais un moment clé où se déroulent des processus essentiels. Le sommeil est indispensable au **développement cérébral**, surtout chez les enfants, où il régule la production d'hormones comme l'hormone de croissance, consolide les informations mémorisées et favorise l'apprentissage récent. Il est également associé à une meilleure **réponse immunitaire**, jouant un rôle crucial dans notre santé physique et psychologique.

« Une bonne routine de sommeil est essentielle pour une santé optimale ». Les scientifiques considèrent qu'**entre sept et neuf heures** sont idéales. Si vous vous levez et vous couchez à la même heure tous les jours, vous faites aussi quelque chose de bien pour vous-même.

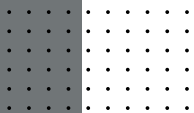


#### Les phases du sommeil : comprendre son importance

Le sommeil se divise en deux grandes phases : le sommeil lent et le sommeil paradoxal. **Le sommeil lent**, qui peut être **léger ou profond**, correspond à la période où le corps se détend progressivement et entre dans un **état de récupération physique et mentale** où toutes les fonctions du corps ralentissent (cœur, respiration, activité cérébrale, etc.) **Le sommeil paradoxal**, quant à lui, est la phase où **l'activité cérébrale est intense et où surviennent les rêves**. Ces cycles d'environ **une heure et demie** se répètent plusieurs fois au cours de la nuit et sont essentiels pour permettre à l'organisme de se régénérer correctement. Ils influencent directement notre capacité à fonctionner au quotidien.

#### Perturbations et conséquences : le passage à l'heure d'hiver

En France, le passage à l'heure d'hiver pour 2024 aura lieu dans **la nuit du 27 au 28 octobre**, où nous reculerons nos horloges d'une heure à **3h du matin**. Ce changement nous offre certes une heure de sommeil supplémentaire, mais il peut aussi perturber notre rythme biologique. Les journées plus courtes et le manque d'ensoleillement peuvent déséquilibrer notre horloge interne, ou rythme circadien, affectant la qualité de notre sommeil. En effet, notre organisme – en fonction du « terrain » de chacun – va mettre plus ou moins longtemps à s'habituer à ce changement et le sommeil en sera d'autant plus perturbé.



## Rattraper le sommeil perdu : mythe ou réalité ?

Un bon sommeil est extrêmement important pour que nous puissions fonctionner dans la vie quotidienne. Mais que se passe-t-il si nous ne dormons pas assez pendant quelques jours ou même une période plus longue ? Voyons voir si nous pouvons rattraper notre sommeil ou même dormir à l'avance.

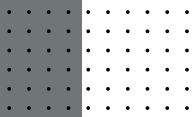
Lorsqu'on dort trop peu, l'impact se fait sentir rapidement, affectant nos performances et notre bien-être général. Alors, peut-on réellement rattraper un déficit de sommeil ? La réponse est nuancée. Pour une courte privation, une **sieste de 20 à 30 minutes** ou le fait de **se coucher plus tôt le lendemain** peut suffire à compenser le manque. En revanche, lorsque ce déficit s'étend sur une longue période, comme dans le cas de travail posté ou de stress chronique, il faut plusieurs semaines voire des mois pour récupérer et retrouver un cycle de sommeil sain. Par ailleurs, dormir à l'avance est impossible, notre corps ne peut pas stocker du sommeil comme il stocke de l'énergie sous forme de graisses, par exemple. Cependant, en maintenant un **rythme régulier et une bonne hygiène de sommeil**, il est possible d'éviter ces déséquilibres.



## Les changements du sommeil avec l'âge

Une nuit de sommeil se compose généralement de **3 à 5 cycles environ**, variant selon les individus et leur âge. En vieillissant, ces cycles évoluent et le sommeil subit plusieurs modifications :

- Le sommeil devient plus léger, rendant les réveils plus fréquents.
- L'endormissement survient plus tôt, souvent en début de soirée.
- Le sommeil est souvent fragmenté, avec une sensation d'être éveillé plusieurs fois.
- Le réveil matinal est également plus précoce.
- La durée totale du sommeil nocturne tend à diminuer.



## Les phases et les troubles du cycle de sommeil

Un cycle de sommeil dit « normal » se divise en **quatre phases distinctes** : la somnolence, l'endormissement léger, le sommeil profond, et la fin de sommeil.

Ce schéma est crucial pour assurer une nuit réparatrice. Toutefois, lorsque ce cycle est perturbé, on observe l'apparition de divers troubles du sommeil, qui peuvent nuire à la qualité du repos et à la santé générale.

La liste des troubles du sommeil est variée et inclut plusieurs catégories :

- **Troubles respiratoires** : comme le syndrome d'apnées du sommeil et les troubles de la ventilation, qui empêchent une respiration fluide durant la nuit.
- **Troubles moteurs** : incluant le syndrome des jambes sans repos ou les mouvements périodiques des jambes, qui provoquent des mouvements involontaires perturbant le sommeil.
- **Troubles d'hyper-somnolence diurne** : tels que l'hypersomnie ou la narcolepsie, marqués par une somnolence excessive pendant la journée.
- **Parasomnies** : regroupant des phénomènes tels que le somnambulisme, les cauchemars, les terreurs nocturnes ou encore le bruxisme, qui impliquent des comportements ou réactions anormaux durant le sommeil.

Ces troubles nécessitent souvent une attention particulière pour restaurer un sommeil de qualité et éviter les répercussions sur la santé physique et mentale.

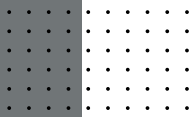
---

## L'insomnie : un trouble du sommeil fréquent

L'insomnie se caractérise par une difficulté à bien dormir, pouvant se manifester de différentes façons :

- des **nuits blanches** complètes,
- des **difficultés d'endormissement**,
- des **réveils intempestifs**, souvent entre 1h et 3h du matin,
- des **réveils nocturnes fréquents**, liés à des rêves agités ou des cauchemars,
- un **réveil précoce** le matin.

Ces perturbations provoquent la sensation d'un sommeil non récupérateur et non reposant, affectant significativement la qualité de la journée qui suit. Les symptômes incluent : fatigue, somnolence diurne, irritabilité, nervosité, ainsi que des difficultés de concentration et de mémorisation.



L'insomnie peut être **ponctuelle** et survenir à la suite d'événements perturbants tels qu'une contrariété, un deuil, une maladie passagère, ou encore un environnement bruyant. Cependant, lorsqu'elle perdure, on parle **d'insomnie chronique**, c'est-à-dire lorsque les troubles se manifestent plus de trois fois par semaine pendant au moins trois mois.

Aujourd'hui, **une personne sur cinq** souffre d'insomnie, ce qui en fait un problème de santé courant avec des répercussions importantes sur la vie quotidienne.



### Origine des troubles du sommeil

Les troubles du sommeil, en particulier l'insomnie, trouvent souvent leur origine dans des facteurs psychologiques tels que **le stress, l'anxiété et la dépression**.

Des événements de vie, qu'ils soient positifs (mariage, nouvel emploi) ou négatifs (divorce, chômage), peuvent également déclencher des troubles du sommeil. Dans de tels cas, l'insomnie est généralement **passagère**.

Cependant, après des expériences traumatisantes, il arrive que le sommeil ne retrouve pas son rythme normal, même lorsque la situation stressante a disparu. L'insomnie peut alors **devenir chronique** et être considérée comme une condition à part entière.



Outre les facteurs psychologiques, une **mauvaise hygiène de vie** contribue également à l'insomnie. Parmi les habitudes nuisibles, on retrouve :

- La consommation excessive d'excitants (thé, café).
- La prise de repas trop copieux le soir.
- Un rythme de vie irrégulier (horaires décalés, déplacements fréquents).
- La consommation excessive d'alcool et de tabac.
- La pratique d'activités stimulantes le soir, comme le sport ou les jeux vidéo.

De plus, **l'agitation mentale** joue un rôle crucial. Il est souvent dit qu'il faut "endormir le Cœur" avant de se coucher. En effet, une instabilité émotionnelle et un surmenage affectent le Shen (l'Esprit), qui est abrité par le Cœur. Ainsi, un bon sommeil dépend également d'une **santé psychique équilibrée**.

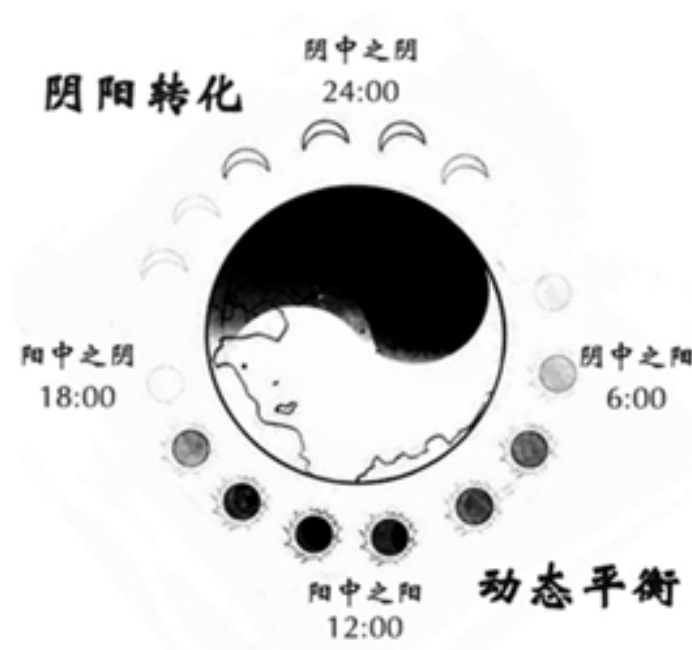
**L'alimentation** a également un impact significatif. Des repas trop riches, sucrés, épicés, acides ou salés peuvent nuire à la qualité du sommeil. La diététique chinoise recommande une alimentation légère et adaptée à la saison, de préférence de **nature Yin le soir**, pour favoriser l'endormissement.

Les insomnies peuvent également être présentes dans le cadre de diverses maladies, qu'il est crucial de diagnostiquer et de traiter. Parmi celles-ci figurent :

- L'hyperthyroïdie.
- Le reflux gastro-œsophagien.
- L'asthme nocturne.
- Les maladies douloureuses (rhumatismes, cancers).
- D'autres troubles liés au sommeil, tels que le syndrome des jambes sans repos ou le syndrome d'apnées obstructives du sommeil.

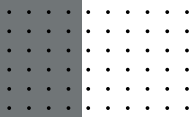
### Le sommeil à travers les syndromes en MTC

Au moment du coucher, il est essentiel que le **Yang diminue pour laisser place au Yin**.



Les troubles du sommeil résultent souvent d'un **déséquilibre énergétique**, qui peut se manifester par plusieurs facteurs :

- Un Yang qui ne s'ancre pas dans le Yin.
- Une plénitude de Yang.
- Un vide de Yin.
- Une instabilité du Shen (l'Esprit).



Chaque organe joue un rôle spécifique dans la qualité du sommeil :

- **Foie** : responsable de l'équilibre émotionnel, il calme le stress et la colère. Les troubles du sommeil liés au Foie entraînent souvent des réveils entre 1h et 3h du matin.
- **Rate** : cet organe favorise le transport et la transformation des nutriments, tout en apaisant l'anxiété. Une Rate affaiblie est souvent responsable de la cogitation excessive qui nuit au sommeil.
- **Cœur** : en contrôlant les émotions et en ancrant le Shen, le Cœur prévient les cauchemars et évite les réveils intempestifs. Une dysfonction du Cœur peut perturber le sommeil réparateur.
- **Rein** : Cet organe joue un rôle clé dans l'ancrage du Yang et la nutrition du Yin. Il aide également à faire monter le Yin durant la nuit. Les problèmes d'endormissement peuvent souvent être attribués à une faiblesse du Rein.
- **Poumon** : En équilibrant la tristesse, le Poumon soutient le souffle et favorise une respiration calme, essentielle pour un sommeil paisible.

Ces éléments montrent que la MTC considère le sommeil comme un **reflet de l'équilibre énergétique des organes**, soulignant l'importance de maintenir cette harmonie pour favoriser un sommeil de qualité.

## Différenciation de la MTC face aux troubles du sommeil

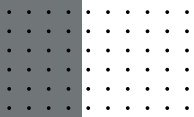
### Troubles du sommeil de type « Plénitude » :

- Stagnation de Qi du Foie
- Feu du Cœur et du Foie
- Stase du Sang
- Dysharmonie de Qi de l'Estomac

### Troubles du sommeil de type « Vide » :

- Vide du Cœur et de la Rate combiné
- Dysharmonie du Cœur et du Rein





## Troubles du sommeil liés à la stagnation du Qi du Foie

**Symptômes** : ils se manifestent par des symptômes tels que l'insomnie, des rêves abondants et souvent troublants, ainsi qu'une irritabilité et une agitation. Les personnes affectées ressentent fréquemment une sensation d'oppression thoracique, accompagnée de douleurs au niveau des hypochondres. D'autres manifestations peuvent inclure des éructations, des régurgitations acides, des douleurs et des sensations de plénitude épigastriques, une inappétence, ainsi que des hoquets. Physiquement, on peut observer une langue légèrement rouge et un pouls tendu. Ce type de stagnation est souvent lié à des émotions telles que le souci, la déprime ou la colère.

**Produits conseillés** : pour traiter ces troubles, il est recommandé traditionnellement d'utiliser **Xiao Yao San**, une formule classique visant à apaiser le Qi du Foie et à harmoniser les émotions. **Huo Xue Hua Yu** peut également être bénéfique, car il favorise la circulation du Qi et atténue les symptômes associés à la stagnation. Enfin, la **Poudre de perles**, reconnue pour ses propriétés apaisantes, peut aider à calmer l'esprit et à favoriser un sommeil réparateur.

## Troubles du sommeil liés aux excès de Feu du Cœur et du Foie

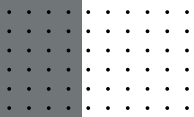
**Symptômes** : les personnes affectées éprouvent souvent de l'irritabilité, des difficultés à s'endormir, et un sentiment d'anxiété. D'autres signes peuvent inclure une bouche amère, des étourdissements, des céphalées, ainsi que des bouffées de chaleur. Les yeux peuvent apparaître rouges et irrités, et les selles peuvent être sèches et dures. Sur le plan physique, on observe une langue rouge avec un enduit jaune et un pouls tendu et rapide. Ces excès de Feu sont généralement liés à une stagnation du Qi du Foie, qui se transforme en Feu.

**Produits conseillés** : pour traiter ces troubles, il est recommandé d'utiliser **Qing Gan Hua**, qui aide à éliminer le Feu et à harmoniser le Qi. La **Poudre de perles** peut également être bénéfique pour apaiser l'esprit. En cas de selles sèches et dures, on peut ajouter **Xiao Chen Qi Tang**, qui favorise le transit intestinal.

## Troubles du sommeil liés à la stase du Sang

**Symptômes** : les personnes concernées éprouvent souvent des difficultés à s'endormir et se réveillent facilement au cours de la nuit. Elles peuvent également faire des cauchemars ou, dans certains cas, connaître des nuits blanches. D'autres signes incluent de l'irritabilité et de l'anxiété. Sur le plan physique, on observe une langue de couleur pourpre foncé, souvent parsemée de points violets, et un pouls rugueux. Cette stase du Sang est généralement causée par une stagnation du Qi, ce qui perturbe le Cœur.

**Produits conseillés** : pour traiter ces troubles, il est recommandé d'utiliser **Huo Xue Hua Yu**, qui favorise la circulation du Sang, ainsi que **Xiao Yao San** pour harmoniser le Qi et calmer l'esprit. Le **C-Tonic** peut également être bénéfique pour nourrir le Sang. En complément, la **Poudre de perles** est conseillée pour apaiser l'esprit et améliorer la qualité du sommeil.



## Troubles du sommeil liés à une dysharmonie de Qi de l'Estomac

**Symptômes** : les personnes éprouvent souvent un gonflement douloureux abdominal, des éructations, et des régurgitations acides. Elles ressentent également des brûlures œsophagiennes, des difficultés à s'allonger, et peuvent souffrir de diarrhées avec des selles pâteuses et molles. Sur le plan linguistique, l'observation d'un enduit blanc et gras sur la langue ainsi qu'un pouls mou et glissant sont fréquents. Ces troubles peuvent résulter d'un envahissement du Qi du Foie sur l'Estomac, d'une mauvaise alimentation ou d'un abus d'alcool affectant la Rate et l'Estomac, pouvant même conduire à des ulcères de l'Estomac ou duodénaux, ou à une œsophagite.

**Produits conseillés** : pour traiter ces troubles, il est recommandé d'utiliser **Yang Wei Cha** pour réguler le Qi, **Er Chen Tang** pour dissiper l'humidité, et **Qu Shi Ling** pour harmoniser la fonction digestive. En complément, la **Poudre de perles** est suggérée pour apaiser l'esprit et améliorer la qualité du sommeil.

## Troubles du sommeil liés à un Vide du Cœur et de la Rate

**Symptômes** : les troubles du sommeil en lien avec un Vide du Cœur et de la Rate se manifestent par des rêves abondants, des réveils fréquents, des réveils précoces, ainsi que des difficultés à se rendormir. Les personnes touchées peuvent ressentir des palpitations, une fatigue généralisée, une faiblesse, et des inappétences. La diarrhée avec des selles pâteuses et molles est également un symptôme courant. Sur la langue, on observe souvent une pâleur accompagnée d'un enduit blanc, fin et gras, tandis que le pouls est caractérisé comme étant faible (pouls ruo). Cette condition est souvent liée à un excès de pensées.

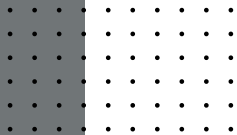
**Produits conseillés** : pour aborder ces troubles, les formules recommandées incluent **Ba Zhen Tang** et **Gui Pi Tang** pour renforcer le Cœur et la Rate.

## Troubles du sommeil liés à une dysharmonie du Cœur et du Rein

**Symptômes** : les troubles du sommeil associés à une dysharmonie entre le Cœur et le Rein se manifestent par des difficultés à s'endormir, de l'irritabilité, ainsi que des sensations de chaleur, notamment des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes. D'autres symptômes incluent des vertiges, des acouphènes, une douleur et une faiblesse dans les lombes et les genoux, ainsi qu'une urine de couleur jaune et des selles sèches. La langue apparaît généralement rouge avec peu d'enduit ou un enduit jaune, et le pouls est fin et rapide. Ces symptômes résultent souvent d'un vide de Yin du Rein.

**Produits conseillés** : pour traiter ces troubles, les formules recommandées sont **Tian Wang Bu Xin** pour nourrir le Yin du Cœur, **Liu Wei Di Huang** pour renforcer le Yin du Rein, **Yi-Zhi** et **Ningxin** pour apaiser l'esprit et nourrir le Cœur.





## »»»» Quelques conseils pour une bonne nuit de sommeil

Face aux troubles du sommeil, des solutions naturelles et des changements d'habitudes peuvent faire toute la différence. Voici quelques conseils pour rendre votre sommeil aussi relaxant que possible :

- **Créer un environnement propice** : il est important d'utiliser un matelas, des oreillers et une couette qui correspondent à vos préférences et besoins en termes de confort et de soutien. Assurez-vous également que votre chambre soit calme, avec un niveau sonore réduit et une température adaptée pour favoriser un repos optimal.
- **S'exposer à la lumière du jour** : la lumière naturelle régule notre horloge biologique et aide à la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Passer du temps à l'extérieur, surtout le matin, aide à maintenir le rythme en phase avec le cycle naturel jour-nuit. De plus, la lumière du soleil a également un impact sur notre humeur et notre bien-être mental. Une exposition insuffisante peut entraîner des troubles de l'humeur comme le trouble affectif saisonnier (TAS), ce qui peut également perturber le sommeil.
- **Avoir un dîner léger** : adopter une alimentation équilibrée contribue à améliorer la qualité du sommeil. Il est important de consommer des repas légers le soir et d'éviter les aliments riches en caféine ou en sucre avant de se coucher. Une alimentation saine et équilibrée favorise un sommeil réparateur et aide à maintenir un bon rythme de sommeil.
- **Limiter l'alcool** : bien qu'il puisse être associé à la relaxation et facilite l'endormissement, l'alcool dégrade la qualité du sommeil, en particulier pendant les phases de sommeil profond.
- **Éviter les écrans** : la lumière bleue des écrans inhibe la production de mélatonine, une hormone essentielle à la régulation du cycle veille-sommeil. Il est donc conseillé de limiter l'utilisation des smartphones et tablettes avant de dormir.
- **Adopter des techniques de relaxation** : méditation, respiration profonde, ou encore yoga peuvent réduire le stress, calmer l'esprit et faciliter l'endormissement.

**Conclusion** : améliorer la qualité de son sommeil repose sur des choix conscients et une routine adaptée. En intégrant des solutions naturelles et en adoptant les pratiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise, il est possible de rétablir un équilibre profond et de garantir un sommeil réparateur. Que ce soit par l'ajustement de votre environnement, l'exposition à la lumière naturelle ou encore l'usage de techniques de relaxation, chaque geste compte pour mieux dormir et ainsi préserver votre santé physique et mentale.

Toute l'équipe professionnelle des Laboratoires JZ est à votre disposition pour vous accompagner dans la gestion de vos problèmes de sommeil. Alors n'hésitez pas à nous contacter !