



NEOREV  
NOS GUIDES  
SOMMEIL  
COMPRENDRE LES PROBLEMES DE SOMMEIL

## TABLE DES MATIERES

1	Les dysosmies.....	3
2	Les parasomnies.....	4
2.1	Qu'est-ce que le somnambulisme ?.....	4
2.2	Que sont les terreurs nocturnes ? .....	4
3	Les aides au sommeil de Neorev .....	5

# COMPRENDRE LES PROBLEMES DE SOMMEIL

**Qu'il peut être éternant de passer de mauvaises nuits ! En France près d'une personne sur trois souffre de troubles du sommeil et ces troubles revêtent des natures et causes différentes. Les comprendre représente la première étape pour réussir à y faire face et ainsi retrouver le sommeil.**

## 1 Les dysosmies

Première catégorie des troubles du sommeil : les dysosmies. On range dans cette catégorie les troubles perturbants la qualité ou la durée du sommeil des personnes atteintes ; parmi ces troubles on retrouve principalement l'insomnie.

Qu'est-ce que l'insomnie ?

Très fréquemment rencontrée en médecine du sommeil, l'insomnie est une pathologie où le sujet ressent son sommeil comme difficile à obtenir et non récupérateur.

Chacun d'entre nous se rappelle d'un soir où il lui a été impossible de s'endormir, les yeux grands ouverts rivés sur l'horloge à calculer le temps restant avant la sonnerie du réveil, en attendant désespérément un endormissement soudain.

Les seules conséquences de cette nuit difficile ont été, pour la majorité des cas, une fatigue journalière rapidement effacée par la nuit suivante.

Malheureusement pour certaines personnes c'est une situation récurrente, synonyme de troubles du sommeil importants.

Il existe 2 types principaux d'insomnies :

- ✓ L'insomnie transitoire, pouvant aller jusqu'à une période de 3 mois dans les pires cas, qui est la résultante de causes occasionnelles telles que le stress, un changement soudain d'hygiène de vie et/ou un environnement différent. Il faudra simplement être vigilant pour que ce trouble ne se prolonge pas trop sur la durée mais souvent ces périodes d'insomnies se résorbent seules.
- ✓ L'insomnie chronique quant à elle est la conséquence de problèmes plus profonds d'ordre mentaux ou psychologiques comme la dépression ou l'anxiété, d'une mauvaise hygiène de vie ou encore l'utilisation répétée de substances psychotropes.

Si vous souffrez d'insomnie chronique, il devient primordial d'aller consulter un médecin du sommeil afin de pouvoir traiter efficacement ce problème et ne pas risquer des complications de santé.

## 2 Les parasomnies

Contrairement aux dysosmies, les parasomnies sont des troubles se manifestant durant le sommeil, profond ou paradoxal ; parmi ces troubles on recense notamment le somnambulisme et les terreurs nocturnes.

### 2.1 Qu'est-ce que le somnambulisme ?

Intervenant pendant le sommeil profond, le somnambulisme est une action motrice lors d'un réveil dit « incomplet ». Assez présent chez les enfants et les pré-adolescents, on estime que 2 à 3 % des adultes souffrent de ce trouble.

Loin des clichés où la personne marche les yeux fermés et les bras tendus devant elle, le comportement du sujet ressemble davantage à une déambulation désordonnée et ralentie souvent accompagnée de somniloquie pendant des épisodes durant généralement quelques minutes. Le somnambule sort d'ailleurs rarement de sa chambre ou dans ces cas se rend généralement dans la cuisine.

Capable de faire des actions du quotidien comme manger et boire, la personne somnambule peut également éventuellement répondre à des questions simples. Dans la plupart des cas la personne atteinte ne mettra pas sa vie en danger, mais il est tout de même important de suivre les personnes sujettes au somnambulisme car au fil du temps certains actes accomplis peuvent s'avérer dangereux.

La cause du somnambulisme est encore inconnue même s'il a été avéré que le stress, le manque de sommeil, un traumatisme émotionnel ou encore une consommation excessive d'alcool favoriseraient les épisodes de somnambulisme. La plupart des cas de somnambulisme sont héréditaires.

### 2.2 Que sont les terreurs nocturnes ?

A ne pas confondre avec les cauchemars, les terreurs nocturnes touchent principalement les enfants en bas âge. Ces manifestations apparaissent généralement au début du sommeil (contrairement aux cauchemars), le sujet est alors pris d'une angoisse insurmontable où il lui est impossible de contrôler ses émotions.

Ces épisodes se manifestent généralement par des pleurs et hurlements pendant plusieurs minutes dont la personne ne gardera aucun souvenir si elle n'est pas réveillée.

### 3 Les aides au sommeil de Neorev

#### NOS AUTRES GUIDES SUR LE SOMMEIL

- :: [Comment lutter contre les troubles du sommeil ?](#)
- :: [Comment mieux dormir et retrouver le sommeil ?](#)
- :: [Comment remédier aux troubles du sommeil ?](#)
- :: [Comment trouver le sommeil la nuit ?](#)
- :: [Comment trouver le sommeil quand il fait chaud l'été ?](#)
- :: [Comprendre le sommeil de bébé](#)
- :: [Les risques provoqués par le manque de sommeil](#)
- :: [Le traitement des troubles du sommeil par hypnose](#)

[ [LE GUIDE EN LIGNE](#) ]