



L'expérience

Ma nuit avec les électrodes



Une partie du matériel nécessaire à la polysomnographie en attente du cobaye.

Polysomnographie: voilà le passage obligé pour qui souhaite connaître les causes de ses insomnies. Ce terme savant qualifie l'examen le plus complet du sommeil. Réalisé durant toute une nuit, il permet d'enregistrer plusieurs variables physiologiques du dormeur au moyen d'électrodes, de micros et autres appareillages encombrants. La soussignée s'est soumise à ce test étonnant au Cenias (Centre d'analyse du sommeil), à Genève. Souvenirs épiques du dodo sous monitoring.

Premier constat, plutôt rassurant: les lieux n'ont rien d'un hôpital. Il s'agit d'une coquette villa nichée derrière une haie de buis à Vandœuvres. J'y suis accueillie à 21 h par un membre de l'équipe médicale qui me conduit à ma chambre. Seconde bonne surprise: malgré la déco minimaliste, la pièce, avec son agréable salle de bains attenante et son lit tendu de draps frais, est plutôt douillette. Un brin d'imagination et on se croirait presque à l'hôtel.

Bon, ça va aller, se rassure *in petto* la poule mouillée qui roupille en moi; même si tous ces fils et ces boîtiers impeccablement rangés sur la table basse troublent un chouïa ma quiétude. Précisément, voici venu le temps du câblage, après le débarbouillage d'usage et le saut dans le pyjama - le dépliant reçu au préalable précise d'ailleurs que le port d'un t-shirt et d'un caleçon, au moins, est obligatoire: des gens avaient-ils donc prévu de dormir tout nus?

Trêve de digression. La dame chargée de surveiller mon sommeil pendant la nuit commence la pose des électrodes. Mon visage, mon crâne, mes jambes et mon torse se couvrent de capteurs reliés à un

récepteur: ils mesureront l'activité électrique du cerveau et des muscles. On m'arrime deux sangles autour du thorax et de l'abdomen, en vue d'analyser mes mouvements respiratoires. Moyennement seyant. Mais le pire reste à venir. Mon annulaire gauche est inséré dans un saturomètre, une sorte de pince qui évalue le taux d'oxygène dans le sang; un micro est scotché à la base de mon cou, afin de moucharder les éventuels ronflements et une «lunette nasale» disposée dans mes narines, qui appréciera ma respiration. Enfin, la touche finale: l'infirmière me recouvre la tête d'un filet du meilleur effet pour maintenir le barda en place. Après une heure d'équipement, je suis plus harnachée qu'un âne de bât du Haut-Atlas. Comment vais-je fermer l'œil accoutrée de la sorte? J'angoisse sec sous la couette. La nurse, dont le sens de l'humour ne semble pas être l'ingrédient clé de la personnalité, me précise que le pipi, c'est désormais dans le pot, et que l'extinction des feux est attendue à 23 h 30 maximum. Ma garde-dodo redescend dans sa salle de commandement pour vérifier que tout est correctement branché: elle m'indique par haut-parleur plusieurs mouvements à effectuer. Ça fonctionne, à moi de jouer. La nuit fut, disons, hachée... Tout mon attirail me gêne, la sonde dans mon nez tiraille. Mon soulagement est vif quand, à l'aube, je demande à être libérée de ma servitude électronique. Mais c'est pour la bonne cause. Et, contre toute attente, j'ai bien dû dormir cinq petites heures! L'expérience se conclut par une douche chaude et un délicieux petit-déjeuner. Les résultats me seront connus en décembre: à moi, longues nuits réparatrices!

Irène Languin

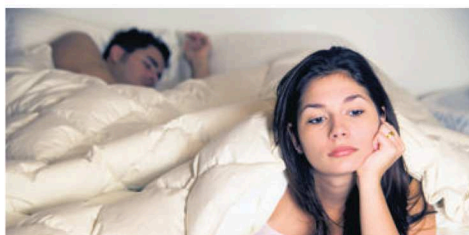
Conseils

Huit suggestions pour pioncer pépère

Sur le ventre ou sur le dos; sur un côté, puis sur l'autre; en position fœtale ou étendue... Rien de plus fatigant que de chercher le sommeil, perdu dans le cauchemar d'une nuit sans sommeil. «20 à 30% de la population se plaint de mal dormir et 10% présente des insomnies sévères», souligne le professeur Damien Léger, responsable du Centre du sommeil et de la vigilance de l'hôtel-dieu, à Paris. Mais comment y remédier?

Connaître ses besoins

«En moyenne, il est bon de dormir entre sept et huit heures par nuit. Mais, nous ne sommes pas égaux. Il existe des gros et des petits dormeurs, c'est pourquoi il est absurde de s'imposer huit heures par jour, comme si cela représentait la norme, martèle Raphaël



Parmi nous, il y a de gros et de petits dormeurs...CORBIS

Heinzer, codirecteur du Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil au CHUV. Beaucoup de personnes ont tendance à passer trop temps au lit. Elles s'entêtent à essayer de dormir et, n'y parvenant pas, commencent à stresser, ce qui crée des insomnies. Il faut d'abord évaluer ses propres

besoins.» Mais comment faire? «Je conseille toujours de choisir une période de vacances. On se couche alors lorsqu'on est fatigué et on se réveille naturellement. Pendant les premiers jours, la durée de sommeil va être excessive car le corps rattrape le manque. Mais après une semaine,

on dort selon ses besoins, ce qui permet d'évaluer le temps idéal pour son propre organisme.»

Profiter de la lumière du jour
«La luminosité a un effet primordial sur l'horloge interne», souligne Joëlle Adrien, spécialiste du sommeil à l'Inserm. Idéalement, il faut pratiquer chaque jour une activité physique à l'extérieur pendant la journée. Et éviter la lumière des écrans au moins une heure avant d'aller se coucher.»

S'imposer un rythme régulier
«Aller au lit et se lever tous les jours à des horaires fixes permet de stabiliser le rythme sommeil veille», explique Stephen Perrig, responsable du laboratoire du sommeil aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). Par ailleurs, la régularité permet aux horloges

internes de se synchroniser.»

Éviter la cigarette

La nicotine a un effet aussi négatif que la caféine sur le sommeil. Les autres excitants (Coca-Cola, alcool, Red Bull, thé noir et vert, etc.) sont également à bannir après 19 h, si l'on se couche à 23 h.

Des repas légers

Digestion et sommeil font deux. C'est pourquoi les spécialistes recommandent de se contenter d'un petit dîner. A défaut, les repas copieux doivent s'achever au moins trois heures avant le dodo.

Préférer les turbosiestes

Les siestes longues peuvent perturber le sommeil nocturne. Mieux vaut donc privilégier des courtes pauses n'excédant pas quinze minutes.

Attention aux somnifères

«Les médicaments hypnotiques peuvent avoir leur place dans le traitement des troubles du sommeil uniquement lorsqu'une personne vient de subir un grand stress, tel un deuil», explique Raphaël Heinzer. Mais un tel traitement ne devrait pas durer plus longtemps que quelques jours. Ensuite il y a une accoutumance et les troubles deviennent de plus en plus graves.»

Consulter un médecin

Un certain nombre de troubles du sommeil, comme les apnées (5 à 10% des adultes), les insomnies sévères (10%) ou la narcolepsie, nécessite une prise en charge médicale. En Suisse romande, plusieurs centres dédiés au sommeil existent, notamment aux HUG et au CHUV. **BE.B.**