



# En finir avec les troubles du sommeil avec la sophrologie

Silvain Marvié

Sophrologue Emdr



Votre sophrologue est un professionnel formé et diplômé. Il exerce son métier dans le respect du code de déontologie de la profession.  
Votre sophrologue est membre de la Chambre syndicale de la sophrologie.  
Votre Sophrologue est référencé dans le réseau des professionnels certifiés de l'hôpital privé Clairval et de l'institut IMERTA.



06 66 38 48 59



smarvie@aequae.fr



79 Rue Jacques-Louis Hénon 69004 Lyon



www.aequae.fr

Scanner pour  
prendre rendez-vous :



## Comprendre le sommeil

Le sommeil est un état naturel de repos pendant lequel le corps et l'esprit récupèrent. Il est essentiel pour la santé physique et mentale, car il favorise avant tout la récupération générale et musculaire, le renforcement du système immunitaire et la régularisation du métabolisme. Sur le plan mental, un sommeil de qualité améliore la concentration, la mémoire et la capacité de prise de décision. Il joue également un rôle crucial dans la gestion du stress et des émotions.

# Le sophrologue, spécialiste des troubles du sommeil

Le sophrologue s'emploie très fréquemment à améliorer la qualité du sommeil de ses clients et à gérer des troubles qui y sont associés. En combinant des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation, il les aide à retrouver un équilibre et une harmonie propices à un sommeil réparateur.

## Les problématiques les plus rencontrées en cabinet

Il existe de nombreux troubles du sommeil, mais certains reviennent plus fréquemment que d'autres en cabinet.

Voici une liste non exhaustive des troubles les plus rencontrés en cabinet :

- les problèmes d'insomnies liés à l'endormissement ;
- les problèmes d'insomnies liés aux réveils nocturnes ou réveils précoces,
- les problèmes d'insomnies liés à l'anxiété ;
- les problèmes d'insomnies liés à un rythme de vie particulier ;
- les problèmes d'insomnies liés à un problème physiologique (bruxisme, apnée, jambe sans repos...);
- les problèmes de sommeil liés à la narcolepsie.



## Qu'est-ce que l'insomnie ?

L'INSOMNIE est un trouble du sommeil caractérisé par la difficulté à s'endormir, à rester endormi ou à obtenir un sommeil de qualité, même lorsque l'opportunité de dormir est présente. C'est l'un des problèmes de sommeil les plus courants. Il peut être temporaire ou persistant.

Les symptômes de l'insomnie comprennent des difficultés à s'endormir, des réveils fréquents pendant la nuit, un sommeil léger, un réveil précoce le matin et une sensation de fatigue ou de somnolence pendant la journée.

## Les causes de l'insomnie

Les causes de l'insomnie peuvent être variées et multifactorielles. Cependant, il existe certains facteurs courants qui contribuent à l'insomnie.

- **STRESS ET ANXIÉTÉ** : les préoccupations liées au travail, à la famille, à la santé ou d'autres sources de stress peuvent entraîner des difficultés à s'endormir ou à rester endormi.
- **DÉPRESSION** : la dépression est souvent associée à des troubles du sommeil, y compris l'insomnie.
- **Troubles médicaux** : certaines conditions médicales, telles que la douleur chronique, les troubles respiratoires comme l'apnée du sommeil ou les troubles gastro-intestinaux peuvent perturber le sommeil.
- **MAUVAISES HABITUDES DE SOMMEIL** : des habitudes de sommeil irrégulières, comme des horaires de coucher incohérents, la consommation excessive de stimulants (caféine, nicotine) le soir ou une utilisation excessive d'écrans avant le coucher peuvent contribuer à l'insomnie.
- **CHANGEMENTS DE L'ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL** : des changements dans l'environnement de sommeil, tels que le bruit, la lumière ou la température peuvent affecter la qualité du sommeil.
- **FACTEURS GÉNÉTIQUES** : des prédispositions génétiques peuvent jouer un rôle dans la sensibilité à l'insomnie.
- **PROBLÈMES HORMONAUX** : les fluctuations hormonales, comme celles associées à la ménopause, peuvent influencer le sommeil.
- **MÉDICAMENTS** : certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires perturbateurs sur le sommeil.

## Le cycle du sommeil selon les âges

### NOUVEAU-NÉS (0-3 MOIS)

Les nouveau-nés ont des cycles de sommeil très courts, qui durent généralement de deux à quatre heures. Ils passent beaucoup de temps dans le sommeil paradoxal (REM), qui est crucial pour leur développement cérébral. Le sommeil est fragmenté, avec des périodes de sommeil léger et des réveils fréquents en raison des besoins alimentaires.

### NOURRISSONS (4-11 MOIS)

La durée totale du sommeil diminue légèrement, mais les cycles de sommeil commencent à s'allonger. Les nourrissons ont encore besoin de plusieurs siestes pendant la journée. Les habitudes de sommeil commencent à se développer, et certains enfants commencent à dormir pendant de plus longues périodes la nuit.

### BÉBÉS ET TOUT-PETITS (1-3 ANS)

La durée totale du sommeil diminue davantage, mais les siestes sont toujours importantes pendant la journée. La plupart des enfants commencent à adopter des horaires de sommeil plus réguliers, avec des nuits plus longues.

### ENFANTS D'ÂGE PRÉ-SCOLAIRE (3-5 ANS)

Les siestes deviennent moins fréquentes, mais certaines périodes de repos pendant la journée peuvent persister. Le sommeil nocturne reste important, avec des cycles de sommeil réguliers.

### ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE (6-12 ANS)

La plupart des enfants ont encore besoin d'une quantité significative de sommeil. Les besoins individuels peuvent varier, mais en général, ils devraient se situer entre neuf et douze heures de sommeil par nuit. Les routines de sommeil et les habitudes de coucher deviennent cruciales pour établir des rythmes de sommeil sains.

### ADOLESCENTS (13-18 ANS)

Les adolescents ont souvent des horaires de sommeil décalés en raison de changements hormonaux et de pressions sociales. Cependant, les besoins de sommeil restent élevés, généralement entre huit et dix heures par nuit. Les obligations scolaires et sociales peuvent affecter la quantité de sommeil dont les adolescents disposent.

### ADULTES (18 ANS ET PLUS)

Les besoins individuels en sommeil peuvent varier, mais en général, les adultes devraient viser entre sept et neuf heures de sommeil par nuit. Les habitudes de sommeil et sa qualité peuvent être influencées par des facteurs externes tels que le stress, le travail, et les responsabilités familiales. Vers la cinquantaine, la durée de sommeil tend à diminuer avec une tendance à se réveiller plus tôt le matin et à se réveiller dans la nuit, avec une possible difficulté pour se rendormir.

### PERSONNES ÂGÉES

Les besoins de sommeil des personnes âgées restent identiques à ceux de l'adulte, mais des difficultés à le maintenir apparaissent. Problèmes d'endormissement, réveils nocturnes fréquents et plus longs. Pour compenser, la personne âgée aura tendance à faire des siestes.