

21.08.2008 - 10:00 Uhr

ISPA - L'alcool, ennemi du sommeil: pourquoi il nous empêche de dormir

Lausanne (ots) -

Méfions-nous avant d'accepter un dernier verre pour finir la soirée autour du barbecue. Car l'alcool trouble le sommeil et suscite des phases d'éveil, notamment pendant la deuxième partie de la nuit. Il modifie le rythme du sommeil, favorise les maux de tête, les poussées de transpiration et le ronflement. Les personnes souffrant de problèmes respiratoires pendant le sommeil voient leur gêne accentuée. L'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA) donne des conseils pour dormir d'un sommeil profond.

La période estivale est propice aux fêtes. Les longues journées ensoleillées et la douceur des températures jusqu'à une heure avancée de la nuit incitent à veiller tard et à s'amuser entre amis. Certains se demandent donc si la bière accompagnant les saucisses fait dormir d'un sommeil paisible ou provoque au contraire des insomnies. La recherche scientifique conforte l'expérience personnelle, à savoir que l'alcool a tendance à accélérer l'endormissement. Il n'en reste pas moins qu'alcool et sommeil ne font pas bon ménage. C'est ainsi que l'élimination de l'alcool dans le corps provoque des effets désagréables. On ressent le besoin d'aller aux toilettes et le sommeil devient plus superficiel. Une consommation modérée d'alcool peut provoquer pendant la nuit des poussées de transpiration, des maux de tête, des cauchemars ou un assèchement de la bouche susceptibles de chasser le sommeil. Une consommation plus élevée et plus régulière s'accompagne souvent d'insomnies.

L'alcool favorise le ronflement

Les personnes qui ont bu de l'alcool avant d'aller se coucher ronflent plus fréquemment. En effet, la consommation d'alcool provoque un relâchement de la musculature des voies respiratoires. De ce fait, l'air inspiré a plus de difficultés à se frayer un chemin vers les poumons. L'inspiration devient plus pénible et les ronflements augmentent. Il peut en résulter de brefs arrêts respiratoires, même chez les personnes qui en temps ordinaire ne souffrent pas d'apnée du sommeil. Plusieurs travaux de recherche montrent par ailleurs que l'alcool est susceptible d'aggraver les troubles respiratoires liés au sommeil. Une consommation excessive, notamment le soir, peut favoriser le syndrome d'apnée du sommeil. Cette maladie se caractérise par de brèves interruptions de la respiration pendant le sommeil, provoquées le plus souvent par un rétrécissement des voies respiratoires. Ceux qui en sont atteints se sentent souvent somnolents et épuisés pendant la journée. Les personnes qui souffrent de troubles respiratoires nocturnes ont intérêt à s'abstenir d'alcool avant d'aller se coucher et, plus généralement, à n'en consommer qu'avec modération.

Les véritables aides au sommeil

L'alcool est un piètre substitut au somnifère. Cependant, outre un bon confort de sommeil passant par l'obscurité et le calme dans la chambre à coucher, une température proche de 18 degrés et un matelas adapté, il existe différentes stratégies favorisant un sommeil

profond. Citons, par exemple, le fait de se coucher à des heures régulières, d'éviter le stress, l'énerverment et les repas lourds le soir. Ou encore de respecter des rituels comme la lecture avant de s'endormir. Pendant la journée, il convient de pratiquer une activité physique à l'air libre.

L'ISPA en bref

Pour l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA), la protection de la santé est la préoccupation essentielle. L'ISPA entend donc prévenir ou réduire les problèmes découlant de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives. L'ISPA conçoit et réalise des projets de prévention, s'engage en faveur de la politique de la santé et de la recherche psychosociale. L'ISPA est une organisation privée d'utilité publique, indépendante des partis politiques.

Vous trouverez également ce communiqué de presse sur le site Internet de l'ISPA:

<http://www.sfa-ispa.ch/index.php?IDtheme=26&IDcat7visible=1&langue=F>

Contact:

Monique Helfer

Responsable communication de l'ISPA

mhelfer@sfa-ispa.ch

Tél.: 021 321 29 74

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100568029> abgerufen werden.