

INSOMNIES - LE RÔLE DU STRESS

L'insomnie pourrait être due à une activation anormale du système nerveux sympathique. Les insomniaques seraient plus vulnérables au stress.

Sylviane Passard - Lundi 11 Février 2013

Le système nerveux sympathique est la partie du système nerveux autonome qui prépare le corps à l'action. Par rapport aux dormeurs normaux, les insomniaques ont toutes les caractéristiques d'un système nerveux sympathique anormalement activé. Ils ont un métabolisme de base plus élevé, une température plus élevée, et un pouls plus rapide.

Il est donc possible que les problèmes de sommeil touchent en priorité les personnes dont le système nerveux sympathique répond anormalement à certaines situations stressantes. Les insomniaques ont d'ailleurs des taux plus élevés de cortisol – une des hormones du stress et de messagers chimiques du cerveau associés à la vigilance, comme la noradrénaline. Cette réponse anormale pourrait être d'origine héréditaire.

Dans une étude, on a soumis des dormeurs normaux à des situations stressantes, comme le décalage horaire ou la consommation de caféine juste avant le coucher. Ce sont les personnes dont le sommeil était le plus médiocre la nuit d'avant l'expérience qui ont été les plus sensibles aux stressseurs. Elles avaient aussi un pouls plus rapide (1).

Dans une autre étude, on a mesuré les effets du stress sur le sommeil au moyen d'un questionnaire posé à des insomniaques et de bons dormeurs. Ce qui est intéressant, c'est que les deux groupes ont dit avoir eu dans la vie le même nombre d'événements stressants. Mais pour les insomniaques ces événements ont été vécus comme plus stressants, et ils ont aussi décrit leur vie comme plus stressante. Ils se disaient aussi plus vigilants avant le coucher.

Ces résultats suggèrent que la réponse individuelle du système nerveux sympathique au stress est un facteur majeur pour expliquer l'insomnie chronique, et que **le traitement de l'insomnie devrait passer par des méthodes de gestion du stress ou de relaxation.** D'autres études confirment que certains d'entre nous sont plus vulnérables que d'autres, et qu'ils ont plus de risque de connaître des troubles du sommeil dans certaines circonstances.

Comment le stress mine le sommeil

Le stress active le système nerveux sympathique et l'axe hypothalamus-hypophyse-glandes surrénales (HPA). Cette activation s'accompagne de la libération d'hormones comme la CRH (corticotropin releasing hormone) qui créent un état d'hypervigilance qui nuit bien sûr au sommeil.

Le manque de sommeil entraîne à son tour une forme d'hypervigilance et une activité accrue de l'axe HPA, ce qui prédispose à une plus grande réactivité au stress. C'est donc un cercle vicieux.

Par ailleurs, la CRH diminue la sécrétion de mélatonine, une hormone importante pour la gestion du cycle veille-sommeil. Les insomniaques manquent d'ailleurs de mélatonine.

Il faut aussi noter que le stress contribue aussi à la dépression et l'anxiété, elles-mêmes associées à l'insomnie. L'insomnie chronique peut donc être vue comme un marqueur du stress et un facteur de risque de dépression.

Comment ralentir le système nerveux parasympathique

Il existe de nombreuses techniques de relaxation. L'une des plus simples et des plus efficaces est la pratique de la cohérence cardiaque.

Sources

1. Bonnet MH, Arand DL. *Situational insomnia: consistency, predictors, and outcomes.* *Sleep.* 2003;26:1029-1036.
2. Morin CM, Rodrigue S, Ivers H. *Role of stress, arousal, and coping skills in primary insomnia.* *Psychosom Med.* 2003;65:259-267.