

## Positions de sommeil

**Sommeil :** Etat caractérisé par une activité corporelle réduite et une perception quasi absente de notre environnement ; La phase de réveil est physiologiquement une phase rapide

Deux phases de sommeil : sommeil non paradoxal ( 4 phases dont les phases 3 et 4 correspond à un sommeil profond ) et sommeil paradoxal ( intense activité des yeux et corps atone – Rêves )

Fonction du sommeil : repos du corps et du psychisme et rêver.

## Considérations générales

- Il est plus juste de parler de position d'endormissement dans la mesure où dans la nuit nous sommes amenés à changer de position plusieurs fois –

Ces changements de position sont souhaitables pour des raisons de circulation sanguine, de compression ou d'étirement des tissus nerveux, musculaires ou tendineux et d'ankylose articulaire.

- La position d'endormissement est le plus souvent toujours la même, et s'installe comme un rituel. Il est donc difficile d'en changer comme tous nos comportements.

- On ne peut parler de positions prises durant le sommeil sans prendre en considération les conditions du couchage ( Matelas très mou et position sur le ventre d'un patient en hyperlordose : risque de lombalgie et ou cervicalgie ) .

- Etude – GB – échantillon de 1000 individus : 13% des personnes interrogées dorment sur le dos, 7% sur le ventre, 41% en position fœtale, et 27% sur le côté.

## Position idéale

### Une bonne position de sommeil conditionne le repos du corps – Il faut éviter les contraintes mécaniques.

Allongé , les contraintes de la pesanteur s'exercent différemment sur les tissus du corps.

La position idéale : allongé, le + à plat possible.

La position d'endormissement idéale est celle qui nous permet de nous endormir le plus vite possible, de dormir en moyenne 6 à 8 heures de sommeil pour l'adulte sans réveils nocturnes et de se réveiller facilement, sans inconfort ni fatigue. Elle est par essence individuelle.

On ne se pose la question des positions de sommeil que si le réveil est inconfortable ( douleur, fatigue, symptômes corporels : paresthésies, ankylose) ou si la nuit est entrecoupée de réveils, Il est bon alors de s'interroger sur les conditions de couchage et de pointer les positions du corps lors des réveils nocturnes.

Toutefois il y a des conditions de couchage et des positions à risque à long terme .

### Conditions de couchage standard sinon idéales :

- Chambre 19° - Noir –
- Sommier très ferme
- **Matelas ferme – oreiller peu épais ou sans oreiller.**

### Facteurs de risques :

- Matelas trop mou ou trop dur selon les individus : raide ou laxé, déformations ou non de la colonne vertébrale car dans ce cas il y a risque de rachialgies ou de raideur matinale. Individu raide ou cyphose dorsale importante : matelas un peu mou et

oreiller sont conseillés. Oreiller trop épais avec ou sans traversin ( cervicalgies– maux de tête )

- Dormir sur le ventre avec un oreiller : le **facteur de risque est l'oreiller** et non la position sur le ventre (cervicalgies)
- Bras au dessus de la tête : surtout en dormant sur le ventre.

#### Positions de sommeil :

- Sur le dos : oreiller peu épais – Pas de risque – Recommandé pour les bébés contre la MSN ( Mort subite du nourrisson ) – A moduler en cas de plagiocéphalie ou de reflux – Déconseillé en cas de ronflement – Maladie de Pierre ROBIN..
- Sur le ventre : sans oreiller (impératif) – pas de problème pour la colonne vertébrale, éviter de mettre les bras au dessus de la tête (protection des épaules) . Position difficile en cas de cervicalgie ou de lombalgie. Ce n'est pas cette position qui est responsable des problèmes de dos sauf pour les patients avec une hyperlordose importante ( 5 à 10% population rachialgique )
- Sur le coté : oreiller peu épais .Pas de risque.
- Toutes les variantes sont possibles + les inventions de chacun

#### En cas de problèmes :

- Troubles circulatoires : on peut surélever les pieds du lit
- Troubles respiratoires ou digestifs : surélever le haut du corps et pas seulement la tête
- Après vertige paroxystique bénin : dormir assis quelques jours
- Problèmes de dos ou de cou : la position idéale est celle qui permet de dormir sans douleur. Le plus souvent il faut changer son habitude de position d'endormissement. Si la douleur quelque soit la position persiste et empêche de dormir, le traitement médicamenteux à base d'anti-inflammatoire et d'antalgique s'impose.
- Femme enceinte : dormir sur le coté gauche – Coussin entre les genoux ou sous le ventre.
- Si vous avez trop bu ou trop de fatigue ou autre, surveillez votre position d'endormissement et de couchage car le réveil peut être difficile. En effet dans ces cas, on ne change pas de position durant le sommeil et l'ou peut se réveiller avec un torticolis, paralysie du bras, problème d'épaule etc...
- Avion ou train : surveillez la position de la tête qui doit rester dans le prolongement de la colonne vertébrale et au contact du dossier.

#### **Positions de sommeil et environnement**

- **Feng Shui**
- **Géobiologie**

#### **Anecdote :**

Une étude américaine récente montrerait que le sommeil favorise la synthèse d'hormones qui règlent la sensation de faim. Dormir permettrait de lutter contre l'obésité. « Qui dort dîne » ne serait pas qu'un adage vain.

Nombre de pays : dort par terre des nattes – Tapis – banquettes durs – Tatamis – Futons – hamacs –

#### En posturologie :

Dans le cadre de la reprogrammation posturale il est conseillé de s'endormir ou sur le dos ou sur le ventre ( tête tournée d'un coté regardant ses pieds, la jambe du coté de la tête étant

fléchie le pied reposant sur le genou opposé, le bras replié main à hauteur des yeux et l'autre bras le long du corps°

**Ce qu'il faut retenir :**

**Matelas ferme – sans oreiller ou oreiller peu épais – Position sur le dos , sur le ventre ( pas de bras au dessus de la tête ), ou sur le coté .**

**Lorsque des troubles apparaissent chaque cas est à analyser pour adapter les positions ou transitoirement ou durablement.**

**Le changement n'est qu'une nouvelle habitude à prendre, juste un peu de temps est nécessaire pour s'y adapter.**

**Alain FAUGOUIN**