

Olaf Koob

# La nuit, source de forces vives

Sommeil et insomnie



Brochure n° 783  
Titre original :  
Tankstelle Nacht  
Schlaf und Schlaflosigkeit

Traduction française :  
Béatrice Vianin

© 2018 anthrosana  
Association pour une médecine  
élargie par l'anthroposophie  
Case postale 128  
CH-4144 Arlesheim  
Tél. + 41 61 701 15 14  
Fax + 41 61 701 15 03  
info@anthrosana.ch  
www.anthrosana.ch

Diffusion en France :  
APMA Association de Patients  
de la Médecine Anthroposophique  
13 rue Gassendi  
F-75014 Paris  
Tél. + 33 (0)1 40 47 03 53  
contact@apma.fr  
www.apma.fr

# **La nuit, source de forces vives**

## **Sommeil et insomnie**

**Olaf Koob**

<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>L'état de veille – le sommeil – le rêve</b>	<b>5</b>
<b>Une vie sociétale effrénée</b>	<b>7</b>
<b>Au laboratoire du sommeil</b>	<b>9</b>
<b>Le sommeil et les problèmes en relation avec la vie de l'âme</b>	<b>13</b>
<b>Le sommeil et le rythme</b>	<b>17</b>
<b>Le sommeil et le rêve</b>	<b>20</b>
<b>Le sommeil à la lumière de la science de l'esprit</b>	<b>24</b>
<b>Les rencontres nocturnes et leurs conséquences</b>	<b>28</b>
<b>Le monde du rêve</b>	<b>34</b>
<b>Éléments qui favorisent ou perturbent le sommeil</b>	<b>36</b>
<b>Bibliographie complémentaire</b>	<b>44</b>

« De l'endormissement à l'éveil,  
le ciel est notre monde  
tout comme la Terre est notre monde  
à l'état de veille. »

*Rudolf Steiner*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Rudolf Steiner: *Le Mystère de la Trinité. L'être humain et sa relation au monde de l'esprit au cours du temps* (GA 214), conférence du 30 août 1922 à Londres.

(Les extraits d'ouvrages cités dans cette brochure ont été traduits ou retraduits pour la présente publication.)

## Introduction

Qu'est-ce qui a éveillé notre curiosité pour engager une réflexion sur le sommeil qui est pourtant une chose aussi naturelle que boire et manger ? Est-ce parce que nous pressentons quelque chose de mystérieux lié au sommeil et au rêve ? Ou bien n'est-ce que notre état de bien-être perturbé par des troubles du sommeil ou l'insomnie qui nous incite à considérer avec plus de profondeur nos habitudes évidentes et normales ou à les modifier de manière fondamentale ?

L'époque moderne et sa vie sociétale agitée exigent cette attitude, ne serait-ce que pour des raisons médicales, et c'est pour cette raison que, durant les dernières décennies dans des centres d'investigation du sommeil, des chercheurs du monde entier ont réussi de manière impressionnante à investiguer scientifiquement de vastes plages du sommeil. Le côté extérieur du sommeil et son « architecture » (voir page 9) que l'on peut asseoir sur des preuves physiques, les résultats des recherches sur les interrelations entre les influences physiques et psychiques et le cerveau sont effectivement remarquables. Mais où est resté le savoir d'antan pour qui le sommeil était « le frère jumeau de la mort » ? Car dans la mythologie grecque, Nyx, déesse de la nuit, a engendré de nombreux enfants dont plusieurs sont très liés : Hypnos, le dieu du sommeil, les Oneiroi, divinités des songes et Thanatos, le dieu de la mort.

Qu'en est-il du sommeil autrefois considéré comme « sacré » ? Pourquoi nous faut-il parfois laisser passer une nuit sur certains événements avant de prendre une décision ? Attendre un songe prémonitoire qui éclaire une situation confuse ? Un vieil adage ne dit-il pas que « la nuit porte conseil » ? On peut en déduire que la nuit, lieu de ressourcement, nécessite

### La déesse de la nuit

Nyx, divinité mystérieuse, est la déesse grecque de la nuit. Elle fait partie des cinq divinités primordiales issues du Chaos originel. Elle est la mère de nombreuses divinités dont Hypnos, dieu du sommeil, les Oneiroi, dieux des songes, Thanatos, dieu de la mort et Héméra, la déesse du jour. Selon la mythologie grecque, Nyx surgit tous les soirs de l'océan, respectivement du Tartare qui, pour les Grecs, représente l'endroit le plus profondément caché du monde souterrain. Toutes les nuits, le voyage de la déesse à travers le ciel nocturne est accompagné de toutes les étoiles qui, parcourant leur orbite, précèdent et suivent son char.

d'autres moyens pour décrypter son mystère et la comprendre mieux. Pour cela, il est nécessaire de compléter la science de la nature par la science de l'esprit qui rend l'investigateur spirituel capable de maintenir la continuité de la conscience durant la nuit, au-delà du seuil où, normalement, la conscience habituelle est abolie par le sommeil. Quel est le lien des expériences de la journée et du vécu de la nuit et ses rêves avec le bien-être ou mal-être du lendemain? Sommes-nous capables de l'influencer? Comment les expériences nocturnes subconscientes agissent-elles sur notre existence psychophysique?

S'il nous arrive de passer la nuit à l'hôtel ou chez des amis, le lendemain matin après les salutations d'usage, on s'enquiert immédiatement si nous avons bien dormi. Notre expérience personnelle nous a enseigné que les cauchemars ou de longues interruptions du sommeil n'ont pas une influence positive sur le lendemain. Nous commençons alors à nous interroger sur une pleine lune éventuelle ou un dîner trop copieux qui auraient perturbé notre sommeil ou à nous demander si c'était peut-être la conséquence que la veille nous étions de mauvais poil toute la journée. Comme la veille et le sommeil se conditionnent réciproquement, sont parties d'un processus qui se déroule en une alternance rythmique, il faudrait donc, à l'inverse, aussi se demander si nous avons été vraiment éveillés durant la journée! S'est-on adonné avec intérêt aux tâches de la journée ou s'est-on laissé plutôt pousser ou tirer par ce qui advenait? A-t-on été suffisamment attentif aux rencontres humaines ou aux questions qui se présentaient et s'est-on endormi la conscience en paix avec ce que l'on avait accompli? Nous le savons intuitivement, bien dormir a quelque chose à voir avec la manière et la confiance avec lesquelles nous nous adonnons à quelque chose d'inconnu.

## L'état de veille – le sommeil – le rêve

Il est donc évident que nous devons regarder de plus près ce que représentent ces trois états de conscience que sont la veille, le sommeil et le rêve. Les rêves défient toujours la logique diurne : les songes ne sont-ils que mensonges, comme le veut l'adage ou peuvent-ils contenir des messages traduits en images et symboles du monde dans lequel nous nous immergeons durant la nuit ? Pourquoi devons-nous dormir ? En réalité, répondre cette question pourtant simple est compliqué et ne se laisse pas résoudre par la banale constatation que nous sommes fatigués. L'actuelle recherche sur le sommeil en parle également comme d'un problème d'une grande complexité.

Toute époque connaît des maladies liées au mode de vie, dues à la technique ou des habitudes unilatérales que l'on appelle les maladies de civilisation. Aujourd'hui, à l'époque des ordinateurs, du travail à l'écran, de la nervosité et de l'agitation, de l'internet, de la télévision et également de l'usage excessif des smartphones (voir page 7), les troubles du sommeil sont devenus endémiques, ce qui revient à dire qu'ils se répandent dans la population à une allure vertigineuse.

Il est donc impératif que nous nous confrontions à nos modèles de comportement dont les conséquences sont partiellement soustraites à notre conscience, afin de découvrir les raisons des différents problèmes liés au sommeil. Nous n'entendons pas ici les troubles passagers liés à l'endormissement ou à la continuité du sommeil, mais les troubles de plus

### Regimen sanitatis – Régimes de santé médiévaux

« Si l'homme portait à lui-même autant de soin qu'il porte à sa monture, il serait préservé de nombreuses maladies graves. Car il ne se trouvera probablement aucun homme qui donne trop de fourrage à sa bête, au contraire il le mesurera à l'aune de ce qu'elle peut avaler. Mais lui, il mange trop, sans réflexion ni mesure. De même, il veillera à ne pas demander trop de travail à sa bête et sera attentif à sa fatigue afin qu'elle reste en bonne santé et ne tombe pas malade. Il ne se comporte pas ainsi envers son propre corps et ne pense pas à la modération de ses performances corporelles qui est une des bases les plus importantes pour le maintien de la santé et la prévention de la plupart des maladies. »

*Maimonide*

longue durée qui influencent considérablement notre activité diurne ou plus encore, peuvent avoir un effet préjudiciable à la santé. Comme nous le savons, boire et manger ne suffisent pas à maintenir notre existence terrestre, il nous faut également un sommeil régulier.

Quels sont donc les principaux éléments qui influencent notre sommeil de manière négative ? Et quel est le sens plus profond du sommeil si nous voulons comprendre l'être humain en tant qu'être physique, psychique et spirituel ? Si nous sommes encore persuadés que «le sommeil est sacré», que pouvons-nous entreprendre nous-mêmes dans une perspective médicale et d'hygiène de l'âme pour transformer toujours plus en culture ce qui, autrefois, était nature. Car longtemps la veille et le sommeil, comme la nourriture et la boisson, le repos et le mouvement, l'air et la lumière ont fait partie des règles fondamentales des régimes de santé du Moyen-âge (et de périodes encore plus tardives) auxquelles on se devait de développer consciemment un lien individuel (voir encadré page 5).



## Une vie sociale effrénée

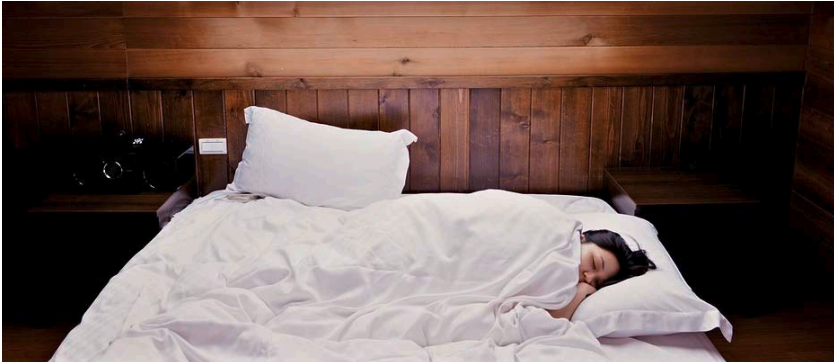
Des troubles du sommeil passagers font partie de la vie normale tout comme des troubles digestifs occasionnels ou une inappétence fortuite. L'actuelle médecine du sommeil parle d'insomnie seulement lorsque des troubles de l'endormissement ou des interruptions du sommeil apparaissent trois jours par semaine et durent plusieurs semaines. Elle distingue environ quatre-vingts types différents de troubles du sommeil et de la veille.

Quand on se penche sur les différents types de troubles du sommeil, on tombe toujours plus fréquemment sur des anomalies de comportement qui, par la technicisation croissante de notre vie quotidienne, remettent en question le rythme veille/sommeil naturel et transforment parfois la chambre à coucher en un espace multimédiatisé. Le taux de cortisol élevé dans le sang qui est dû à la tension liée à la digitalisation, à la pression au travail, au stress du temps libre, etc. ne baisse pas non plus durant la nuit. Selon des enquêtes récentes réalisées en Allemagne, environ 32 pour-cent des Allemands souffrent de troubles du sommeil épisodiques et la tendance est à la hausse. La situation n'est pas meilleure dans les autres pays européens.

« Un peu d'insomnie n'est pas inutile pour apprécier le sommeil, projeter quelque lumière dans cette nuit. »

*Marcel Proust : A la recherche du temps perdu, Sodome et Gomorrhe.*

Il n'est donc pas erroné d'examiner de plus près les données des statistiques liées à ce problème : 54 pour-cent de la population regarde régulièrement la télévision jusque très tard le soir et s'endort souvent devant le poste. Les films d'action, l'intensité de l'éclairage LED, les SMS qui attendent une réponse, les jeux vidéo, etc. ont une influence négative sur la production de mélatonine qui est une hormone favorisant le sommeil, sécrétée par l'épiphyse et responsable en grande partie d'un sommeil réparateur. D'autre part dans certains cercles, il est de bon ton de ne dormir que très peu et de pouvoir se profiler comme « héros du travail ». Cette attitude s'accompagne évidemment d'un risque accru d'accidents du travail mortels et de dépression, d'AVC, de démence et d'ingestion de stimulants, ce qui finalement aboutit à une baisse de l'espérance de vie. Le comportement décrit ci-dessus se retrouve chez 37 pour-cent environ de la population.



La prévention des troubles du sommeil est considérée aujourd'hui comme aussi importante que celle de l'alcoolisme, du tabagisme et d'autres addictions. Des habitudes de vie sociétale sont également à remettre en question dans ce contexte. Dans quelle mesure, à notre époque de « l'abandon des rythmes biologiques », les êtres humains sont-ils contraints à fauter envers leur biorythme naturel par le travail de nuit, par l'obligation de se lever trop tôt pour les jeunes écoliers, etc. ?

Environ 36 pour-cent des personnes interrogées ont des difficultés à se distancier de ce qu'elles ont vécu durant la journée et recourent à des boissons alcooliques pour pouvoir « sombrer », bien qu'il soit prouvé que ces dernières raccourcissent les phases de sommeil paradoxal (REM) et de sommeil profond.

A une époque de remise en question des rythmes naturels tels que veille et sommeil qui s'apparentent aux processus d'inspiration et d'expiration de l'âme, la question de connaître ce qui se passe dans le rythme doit se poser. Le processus prénommé d'incarnation (veille et inspiration) et d'expiration (sommeil et expiration) temporaires correspond à la saisie du corps et à l'abandon de ce dernier. Qu'est-ce ou qui est-ce qui quitte le corps temporairement ? Peut-on réellement mettre sur le même plan les différentes phases du sommeil et une activité cérébrale accrue ou altérée ? Que représente le sommeil tant du point de vue quantitatif que qualitatif ?

## Au laboratoire du sommeil

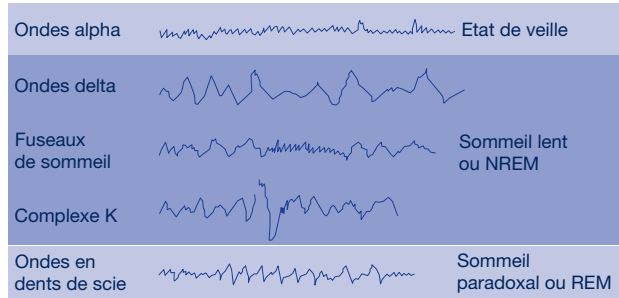
Aujourd'hui, les méthodes électroniques modernes d'investigation permettent de distinguer cinq stades de sommeil différents, fondés sur les mesures des ondes électriques cérébrales (EEG), des mouvements oculaires, du tonus musculaire et de leurs interrelations. On distingue tout d'abord un stade préliminaire avec un tonus musculaire encore marqué et des mouvements oculaires saccadés, suivi de quatre autres stades se différenciant entre eux par la fréquence et l'amplitude des ondes cérébrales (voir graphique page 10). En 1953, on découvrit qu'il existait un stade de sommeil où apparaissaient des mouvements oculaires rapides conjointement à un tonus musculaire aboli: le stade du rêve (REM = Rapid Eye Movements). Durant la première partie de la nuit, les phases de sommeil profond plutôt longues et sans rêve prédominent cependant qu'au cours de la nuit les rapports s'inversent. Un cycle dure environ 90 minutes et il y en a environ quatre à cinq par nuit. Nous nous éveillons durant la dernière phase REM. Le sommeil devient plus léger et des rêves éveillés intéressants peuvent survenir. Ce n'est donc pas sans raison que l'on parle d'une «architecture du sommeil» (voir graphique page 10).

Les hormones régénératrices qui reconstituent nos forces physiques usées par le travail intellectuel et physique sont particulièrement actives avant minuit. Nombreuses sont les personnes qui, la journée, ressentent une différence selon qu'elles se sont couchées ou endormies la veille avant minuit. Il existe bien sûr des particularités individuelles: des lève-tôt qui aiment se coucher tôt et se lever dès l'aurore et des couche-tard qui vont rarement dormir avant minuit et préfèrent la grasse matinée. Il est toutefois reconnu que les premières heures de la nuit sont particulièrement importantes pour la régénération et que, lors de troubles du sommeil, un réveil prématuré doit être pondéré différemment qu'un endormissement impossible après plusieurs heures passées au lit.

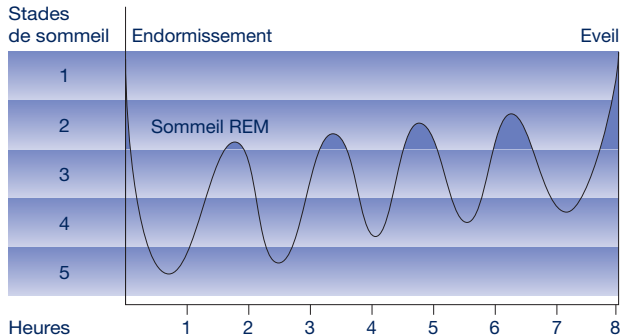
Les phases REM au cours desquelles les rêves nous permettent de «digérer» les événements de la journée sont tout aussi importantes que les phases privées de rêves du sommeil profond où nous sommes complètement «absents». Des rêves peuvent aussi apparaître durant le sommeil profond mais nous n'en avons pas conscience.

Il est d'ailleurs intéressant de constater que nous avons en réalité également une «architecture de veille» d'environ 90 minutes. On peut suivre attentivement une conférence d'une heure et demie à peu près. Mais ensuite, on aimerait pouvoir se retirer dans sa «tanière» et s'adonner à ses

EEG : Fréquences et amplitudes typiques durant les différentes phases de sommeil



Architecture du sommeil : Cycle de sommeil typique au cours d'une nuit



propres pensées et sentiments. La sagesse populaire l'exprime à sa manière : « Huit heures de travail, huit heures de sommeil et huit heures pour soi. »

Cette alternance rythmée entre adonnement et retrait est intéressante dans le sens où elle montre qu'il nous arrive tout autant de devoir rêver quelquefois durant le jour que de regagner la surface durant le sommeil. Dans la nature, cette forme de sommeil est unique, il n'en existe pas d'équivalent dans le règne animal. Seul l'être humain possède ce rythme de sommeil. Si la poule ou l'oiseau dormaient comme nous, ils tomberaient à coup sûr du perchoir ou de la branche et l'ours ne survivrait pas à son sommeil hivernal.

Pour moi, l'un des résultats les plus significatifs et de grande portée des recherches en neurosciences de ces dernières années est la découverte que notre mémoire se constitue durant la nuit. Une chose devient immédiatement évidente : c'en est fini des nuits passées à potasser !

Grâce aux recherches sur le sommeil, nous savons que, durant la nuit, des cellules originaires de différentes zones cérébrales sont coordonnées. C'est ainsi qu'est élaborée la capacité de réceptivité à ce qui est nouveau car le superflu est transformé voire éliminé. Les connaissances acquises