

UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D^r Daniel Dargis, D.C.

Bon sommeil, bon dos

Certaines personnes dorment sur le ventre. D'autres dorment sur le côté ou sur le dos. Et il y a ceux qui tournent sans arrêt : sur le dos, sur le côté, de l'autre côté et finalement, sur le ventre.

Votre position de sommeil est-elle vraiment importante, en autant que vous dormiez? Oui, selon D^r Dargis -- une réponse que corroborent de nombreuses études. Poursuivez votre lecture pour savoir quelles sont les meilleures et les pires positions de sommeil.



La bonne posture

La plupart des professionnels de la santé recommandent une nuit de sommeil de huit heures – soit le tiers complet de votre journée. Même si vous ne cumulez en moyenne que six ou sept heures de repos par nuit, vous procurez à votre organisme un « temps d'arrêt » considérable.

Imaginez vous asseoir à votre bureau de six à sept heures d'affilée, penché au-dessus d'un clavier d'ordinateur, vos jambes ramenées sous la chaise et le moniteur installé à un angle inadéquat. Au moment de vous lever, tout votre corps semblera protester.

La même chose se produit lorsque vous offrez à votre organisme une position de sommeil inadéquate. Une mauvaise posture nocturne provoque un désalignement des os de la colonne vertébrale (vertèbres) : un problème qu'on appelle *subluxation vertébrale*.



Comment les chiropraticiens détectent-ils les subluxations vertébrales? Ils dressent d'abord l'historique du patient et font une évaluation de son état de

santé général. Des antécédents incluant un traumatisme physique, un travail de bureau, une position de sommeil inadéquate, des mouvements répétitifs, la pratique d'activités sportives, l'inactivité ou un niveau élevé de stress augmentent les risques de subluxation vertébrale.

Idéal sur le dos

Voici la position de sommeil optimale : le dos couché au matelas, la tête et le cou reposant sur un oreiller cervical ou de duvet.

L'objectif est de respecter le plus possible l'alignement normal de la colonne vertébrale. On devrait normalement observer une lordose cervicale (courbe en forme de C, avec apex antérieur au milieu du cou), une cyphose dorsale (apex situé dans la partie postérieure du haut du dos) et une lordose lombaire (apex situé dans la partie antérieure du bas du dos).

Lorsque vous dormez sur le dos, vos hanches restent bien alignées. S'il y a exagération ou inversion des courbures, vous risquez d'avoir des subluxations vertébrales et des troubles associés, comme l'arthrite.

Il n'est pas surprenant que la subluxation vertébrale déclenche des douleurs musculo-squelettiques, explique D^r Dargis. Après tout, les vertèbres sont attachées aux muscles et à d'autres os par des tendons et des ligaments. Une vue anatomique

du dos et du cou montre que, d'une façon ou d'une autre, tous les muscles et les os de cette région sont connectés entre eux.

Une vertèbre désalignée perturbe la danse harmonieuse des muscles et des os. Ce dérèglement crée un état de déséquilibre qui impose un stress sur les structures de liaison et provoque de l'inconfort.

Bedon ronfleur

Dormir sur le ventre est la position la plus néfaste pour la colonne vertébrale. La torsion des vertèbres cervicales inverse la courbure normale et force la rotation des vertèbres.

Cette position peut également occasionner des douleurs au bras. La personne qui dort sur le ventre étend souvent un bras par dessus l'oreiller ou en dessous. La douleur est évidemment provoquée par l'extension prolongée du bras tout au long de la nuit. Cela a pour effet de réduire l'apport sanguin à la coiffe des rotateurs, « un facteur qui contribue au syndrome de coincidence ». (*Physical Therapy* 2001; 81 : 30.)



Et ce n'est pas tout. La position ventrale serait également la cause du bruxisme nocturne – le fait de grincer des dents en dormant. En dormant sur le dos, le visage ne fait pas pression sur l'oreiller et les risques sont alors moindres.

On associe le bruxisme à des troubles de l'articulation temporo-mandibulaire. Tout ce qui perturbe l'alignement ou la position normale de la mâchoire peut provoquer ce trouble – un cou mal aligné, une mastication inégale, une prothèse orthodontique, un grincement de dent et une position de sommeil latérale.

Comme on associe les troubles de la mâchoire à un désalignement de la colonne vertébrale, les chiropraticiens adoptent une approche globale pour corriger l'articulation temporo-mandibulaire. Tout en respectant votre biomécanique unique, le chiropraticien peut travailler directement sur votre mâchoire, sur votre cou ou sur les deux.

Position de sommeil latérale

En plus de contribuer à des troubles de l'articulation temporo-mandibulaire, le fait de dormir sur le côté exerce une pression importante sur les hanches. Un oreiller placé entre les genoux aide énormément à redresser la colonne.

Certains adeptes de cette position gardent leurs jambes bien droites, tandis que d'autres les ramènent près d'eux, comme un fœtus. On a longtemps préconisé cette position optimale parce qu'elle était la moins dommageable pour la colonne.

Dormir comme un loir

Une étude de deux ans réalisée à la University of California de San Francisco (UCSF) a mené à des résultats surprenants : les hommes qui dormaient toujours sur le même côté étaient plus susceptibles d'avoir des calculs rénaux. Sur 93 patients souffrant de calculs récurrents, 75 % avaient des calculs *seulement* du côté sur lequel ils dormaient.

Dans un article traitant de l'étude, Marshall Stoller, Md, professeur à la UCSF en urologie, affirme : « Prendre la même position de sommeil chaque nuit semble modifier l'influx sanguin jusqu'au rein, empêchant l'organe d'éliminer par lui-même les dépôts et les cristaux contribuant à la formation des calculs (*Men's Health* 2001; 16 : 26.).



Sur l'oreiller

En plus d'adopter une bonne position pour le corps, il est important de bien supporter la tête pendant la nuit – et cela signifie avoir le bon oreiller.

Un oreiller cervical spécialisé sera utile puisqu'il apporte un soutien optimal. Votre chiropraticien peut en commander un pour vous ou vous dire où en acheter un. Les oreillers de duvet représentent aussi une bonne option.

Les oreillers d'écales de sarrasin offrent une bonne solution de rechange aux oreillers de plumes et de mousse. Ils sont également très frais. Comme le sarrasin n'emmagasine pas la chaleur et éloigne la moisissure de votre cou, il est le complice parfait pendant les chaudes nuits d'été. Il est également très malléable et se moule parfaitement.

Mais n'allez pas vous en servir pour faire des crêpes!

« L'oreiller idéal doit soutenir le cou; il doit être souple et de faible épaisseur, lavable et anti-allergène. On recommande souvent un oreiller de bonne forme, de bonne consistance et offrant un soutien ferme comme traitement adjuvant dans les cas de douleurs au cou causées par une lordose cervicale. » (*J Manipulative Physiol Ther* 1998; 21 : 237-240)



Faites de beaux rêves!

La meilleure façon de prendre une bonne nuit de repos est encore de s'exercer à adopter une position de sommeil adéquate et à sélectionner le bon oreiller. Si vous ressentez de la raideur et des douleurs à votre réveil, discutez avec votre chiropraticien pour trouver des moyens de modifier vos habitudes de sommeil. Votre chiropraticien peut aussi vous proposer d'autres options.

Et si vous n'avez pas reçu d'examen chiropratique dernièrement, prenez rendez-vous aujourd'hui pour prévenir les douleurs liées au sommeil.