

ANXIÉTÉ ET INSOMNIE

Les réponses d'Aurélie Meyer-Mazel, psychologue et spécialiste du sommeil, du Dr Olivier Pallanca, psychiatre et de Stéphane Giraudeau, sophrologue.

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 22/11/2011

Les réponses d'Aurélie Meyer-Mazel, psychologue clinicienne, spécialiste du sommeil

- **Je m'endors facilement mais au bout de 2 voir 3h de sommeil, je me réveille systématiquement toutes les heures. Que puis-je faire ?**

Le fait de se réveiller au bout de 1h30 ou 3h de sommeil est physiologique et donc normal. Il est possible d'avoir un ou plusieurs micro réveils au cours de la nuit, cela correspond à un changement de cycle de sommeil. Le fait de se réveiller fréquemment en seconde partie de nuit est soit lié à une pathologie du sommeil du type, syndrome d'Apnées du sommeil ou Syndrome des jambes sans repos, ou lié à un votre environnement de sommeil (mauvaise literie, bruit, lumière). En fin de nuit le sommeil est plus léger et le dormeur est plus sensible à son environnement. Si vous ressentez une somnolence dans la journée il serait préférable de consulter dans un centre du sommeil.

- **Régulièrement pendant mon sommeil, je perds le contrôle de mon corps : je n'arrive plus à respirer, à bouger mon corps, à me réveiller. Je suis pourtant consciente d'être endormie. Quel est ce syndrome ? Comment y remédier ?**

Il s'agit de paralysies de sommeil, c'est sans gravité, cela arrive lors d'un réveil en sommeil paradoxal. Lors du sommeil paradoxal, il y a ce qu'on appelle une atonie musculaire (les muscles sont entièrement relâchés) et parfois ce relâchement perdure quelques secondes au moment du réveil.

- **Quand on n'arrive pas à s'endormir, vaut-il mieux attendre tranquillement que le sommeil vienne ou alors reprendre une activité ?**

Quand on n'arrive pas à dormir il est impératif de ne pas essayer à tout prix de se rendormir, il vaut mieux en effet se lever, s'installer dans un canapé, lumière tamisée, prendre un magazine et attendre tranquillement que les signaux de fatigue reviennent (bâillements, frissons, etc..) et sans se donner d'impératif horaire pour retourner se coucher.

- **Comment éviter les ruminations nocturnes et cesser l'activité intense du cerveau ? J'ai toujours l'impression d'être en veille. Je dors environ 2 h et surtout le matin de 7 à 9 h. J'écoute la radio toute la nuit.**

Pour éviter les ruminations, il faut se lever, s'installer dans un canapé avec un magazine et une lumière tamisée. Cela permet de ne plus associer le lit à un endroit où l'on cogite. Par ailleurs, je n'ai rien contre le fait de mettre la radio, plutôt de la musique pour s'endormir, mais il ne faut pas qu'elle fonctionne toute la nuit au risque d'avoir un sommeil trop léger. Il faut programmer l'arrêt de la radio à l'aide d'un radio réveil.

© https://www.google.fr/search?q=insomnie+pdf&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe_rd=cr&ei=WySOV5L0C8TDaM6dsJgD#q=insomnie+hypervigilance

- **J'ai très mal dans les mâchoires au réveil, je serre les dents (je ne grince pas. Que puis-je faire car je pense que cette douleur me réveille ?**

Il existe des dentistes spécialistes du sommeil pouvant vous aider à gérer ce trouble. La pratique de la sophrologie peut également donner de bons résultats.

- **Pensez-vous que l'hypnose peut m'aider pour mon anxiété et mon insomnie ?**

L'hypnose peut en effet donner de bons résultats si elle fait partie d'une prise en charge globale de l'insomnie. Il faudrait par ailleurs que vous puissiez bénéficier de conseils d'hygiène du sommeil et comportemental par un spécialiste.

- **Combien y a-t-il de centres du sommeil en France ?**

Les centres du sommeil sont répertoriés sur le site le sommeil ou le site sommeil et santé .

- **L'acupuncture est-elle efficace ?**

Une étude a été menée au centre du sommeil de l'hôtel dieu de Paris et en effet l'acupuncture est efficace dans près 70% des cas pour l'insomnie. Cependant, pour être vraiment efficace, il faut que l'acupuncture s'inscrive dans un accompagnement global de l'insomnie. Il paraît nécessaire que vous puissiez bénéficier en parallèle de conseils d'hygiène du sommeil et comportemental par un spécialiste.

- **Je m'endors très facilement mais j'ai l'impression que mon sommeil n'est pas réparateur car je suis toujours fatiguée. J'ai essayé de me fixer des horaires pour m'endormir, d'établir un rythme régulier à mon corps en réduisant le temps de sommeil mais sans résultat... Je ne sais pas si je dois consulter ? Et j'ai peur de ne pas avoir de spécialiste près de chez moi, où les trouver ?**

Un sommeil peu réparateur peut-être le signe d'une pathologie du sommeil organique tel que le Syndrome d'Apnées du sommeil, un Syndrome des jambes sans repos ou éventuellement le signe d'anxiété. A partir du moment où il y a une répercussion diurne importante, fatigue, somnolence, etc.. il faut consulter. vous pouvez trouver l'adresse d'un centre sur le site sommeil et santé.

Les réponses du Dr Olivier Pallanca, psychiatre

- **Depuis longtemps j'ai un sommeil perturbé (je bouge beaucoup, ronfle un peu, fait des petits bruits, parle...) et suis fatiguée et de plus en plus stressée. J'ai fini par consulter : mon généraliste m'a prescrit du Tétrazépam (Myolastan®). En regardant de quoi il s'agit cela ne me semble pas être une bonne solution... que me conseillez-vous ?**

D'arrêter progressivement et de faire une polygraphie nocturne pour éliminer un syndrome d'apnées du sommeil.

- **J'ai remplacé les benzodiazépines par de la mélatonine est-ce dangereux ?**

Au contraire il y a beaucoup moins d'effets secondaires, par contre il faut faire l'évaluation de votre insomnie.

- **Syndromes d'apnées du sommeil : symptômes ?**

Ronflements, sueurs nocturnes, se lever la nuit pour uriner, bouche sèche, céphalées le matin, fatigue et somnolence très importante la journée.

- **En quoi consiste une évaluation de l'insomnie ?**

Affirmer la réalité de l'insomnie, éliminer une pathologie associée et comprendre ensuite tous les déterminants familiaux, comportementaux, environnementaux, qui la perpétue.

- **Depuis un mois, je souffre de crises d'angoisse qui perturbent mon endormissement et qui me réveillent. Dès que je sors, je souffre de tachycardie. Les cardiologues que j'ai vus me disent que tout va bien au niveau de mon cœur. Pourtant, la situation est toujours la même. Qui me conseillez-vous d'aller consulter ?**

Vous souffrez d'une insomnie associée à un trouble anxieux, voir un psychiatre comportementaliste dans un premier temps peut vous aider.

- **Insomnies depuis l'enfance, depuis des années je prends des somnifères. Sans cela les nuits sont blanches et en prenant des médicaments pour dormir, je m'endors vers 2 h du matin et à 5 h c'est terminé. Je ne dors pas la journée et n'en éprouve pas le besoin ?**

Vous devez faire le point sur votre insomnie pour réévaluer la prescription, si possible avec un spécialiste.

- **La valériane peut-elle aider à trouver le sommeil ?**

Oui c'est la seule plante à avoir prouvé son efficacité contre placebo.

- **Je fais de la paralysie du sommeil : je suis toujours conscient mais je ne peux plus bouger avec une impression de présence très intense. Et je n'arrive plus à me réveiller... Que dois-je faire ça me fait peur ?**

C'est très fréquent, surtout si vous dormez l'après midi. Ce n'est pas dangereux, cela arrive à 20 % de la population, par contre si cela s'associe à une somnolence la journée, des hallucinations et des pertes de tonus, il faut consulter un centre spécialisé.

- **Sous traitement depuis plusieurs années pour dépression, je prends un anxiolytique et un somnifère, malgré cela j'ai des difficultés à m'endormir (depuis toute petite), que faire ?**

Il faut évaluer la cause de votre insomnie et ce qui a contribué à la développer et à la pérenniser, s'adresser à un spécialiste.

- **Se réveiller la nuit en transpirant est-il dû au stress ?**

Oui mais si cela s'associe à des sensations d'étouffement et des ronflements il faut dépister des apnées du sommeil.

- **Que pensez-vous de l'efficacité des anxiolytiques ?**

Comme je l'ai dit dans l'émission cela doit être ponctuel et accompagner une prise en charge qui aide à prendre le contrôle des symptômes et ne plus les subir.

- **L'homéopathie est-elle efficace dans l'insomnie ?**

Son efficacité à moins été démontré que celle de plantes comme la valériane par exemple, cependant une prise en charge homéopathique complète si elle s'accompagne de règles d'hygiène du sommeil peut être efficace.

- **A 30 ans, j'ai un sommeil de mauvaise qualité depuis des années qui déteint sur mon quotidien. J'en ai parlé plusieurs fois à mon médecin traitant, mais j'ai l'impression qu'il ne me prend pas au sérieux. Vers quel autre professionnel puis-je me tourner ?**

Il existe des centres spécialisés dans les troubles du sommeil que vous pouvez trouver sur internet.

- **Depuis petite, je dors très mal, avec réveils multiples pour aller aux toilettes notamment (jusqu'à 3 fois), je grince des dents, je fais des rêves très actifs et épuisants, et parfois j'ai des migraines... Je suis toujours épuisée au réveil, même après 14h de sommeil, et je suis fatiguée en permanence. Que faire ? Un examen du sommeil peut-il être efficace ?**

Vous devez consulter un centre de préférence hospitalier spécialisé dans les pathologies du sommeil pour explorer une hypersomnie.

- **Insomnies ? J'ai un sommeil non réparateur (manque de sommeil profond et trop nombreux micro-réveil diagnostiqué par un enregistrement du sommeil dans une clinique - le sommeil n'a duré que 5h !). Pour l'instant, je ne suis traitée que par miansérine (Athymil®) pour cela. Existe-t-il un meilleur traitement ? Dois-je refaire un enregistrement pour confirmation du trouble ?**

Il faut refaire une évaluation complète de votre insomnie, cela dit la miansérine peut-être efficace en attendant d'avoir trouvé une prise en charge adéquate.

- **Mes insomnies sont revenues depuis quelques semaines, le docteur m'a prescrit Stilnox® plus Atarax® cela ne me fait rien, que dois-je faire ?**

Réévaluer les causes de votre insomnie, la solution ne viendra pas forcément d'un médicament.

- **Le magnésium en association à la vit B6 est-il efficace ?**

Cela peut stimuler le système nerveux, cela dit si l'insomnie est associée à un fort déterminant anxieux cela ne suffira probablement pas.

- **Des réveils vers 4H avec l'estomac en vrille et des coups de boutoir dans la poitrine sont-ils des signes qui doivent amener à consulter ?**

Oui, n'attendez plus !!!

- **Le biofeedback se pratique-t-il uniquement à l'hôpital ou peut-il être réalisé chez un psychologue ?**

C'est une technique en plein développement, plus que la technique c'est la compréhension que le praticien en a qui compte. En l'occurrence il existe peu de centres pour l'instant.

- **Nombreux sont les produits pour le sommeil à base de plantes, acides aminés, oméga etc. Que faut-il en penser ? existe t il des études prouvant leur efficacité ?**

La valériane a prouvé son efficacité, certains acides aminés précurseurs de la sérotonine ou de la dopamine peuvent être efficace s'il existe une carence, les omégas 3 n'ont pas prouvé leur efficacité.

- **Que penser du médicament Valdoxan® qui prétend améliorer la qualité des phases de sommeil ?**

C'est un antidépresseur et le laboratoire précise bien qu'il n'est pas sensé améliorer le sommeil mais une insomnie associée à la dépression.

- **Je suis infirmier et je travaille de nuit. Lorsque je ne travaille pas, je ne dors pas et je prends donc du Noctamide®. Qu'est-ce que je peux faire ?**

Consulter un professionnel pour faire le point sur votre travail posté et votre rythme.

- **Au bout de 2 ou 3 heures de sommeil, je suis réveillé par de forts battements de mon cœur qui ont tendance à apparaître aussi dans la journée avec oppressions de la cage thoracique. Qu'est-ce que j'ai ?**

Cela peut correspondre à un trouble panique avec des attaques de panique, un psychiatre peut vous aider.

- **Pourriez-vous m'indiquer s'il y a un centre pratiquant le bio-feed-back en région toulousaine ?**

Je ne peux pas vous répondre cela dit le mieux est de passer par un professionnel de la santé mentale.

- **Je suis sous Noctamide®, Nozinan® et Laroxil® depuis 3 ans. Mon cerveau ne s'arrête jamais, je n'ai qu'un sommeil artificiel, je me lève le matin épuisée, sans avoir eu de sommeil réparateur. Que faire ? Je suis à bout.**

Il faut refaire le point sur le départ de votre insomnie et les comportements et diagnostics associés. Un psychiatre peut vous aider dans un premier temps.

- **J'ai des crises d'angoisses avec pleurs depuis cette année du à un deuil de famille y a 10 ans. Je ne peux plus conduire à cause de cela et quand on me dit quelque chose même d'anodin, soit je m'énerve ou je pleure puis j'angoisse. Cela me bouffe la vie que dois-je faire. J'ai du Xanax® 0.25 en cas de crise d'angoisse.**

Il faut consulter un psychiatre pour éviter que votre trouble anxieux se transforme en dépression.

- **J'ai fait une crise de spasmophilie il y a une semaine, vers quelles techniques puis-je me tourner pour empêcher la récurrence ?**

Si vos crises associent, souffle coupé, tachycardie, sueurs, sensation de devenir fou ou de mort imminente etc..ce sont probablement des attaques de panique qui nécessite une prise en charge par un psychiatre comportementaliste pour éviter leur transformation en trouble panique.

- **Donner une tisane de valériane peut-elle aider à trouver le sommeil à un enfant de 10 ans ?**

Il n'y a à priori pas de contre indication dans la mesure où la valériane n'est pas considéré comme un médicament, cela dit il faut d'abord essayer de comprendre pourquoi votre enfant ne dort pas car c'est rarement isolé.

- **Depuis des années, je prends 3mg de Noctamide®. Je suis aujourd'hui à 2 mg mais je dors très peu et n'ai jamais sommeil, endormissement vers 2 heures du matin jusqu'à 5h environ. Que faire et qui aller voir ? Mon psychiatre ne comprend pas très bien pourquoi je suis insomniaque.**

Essayez de consulter un centre spécialisé dans les troubles du sommeil.

- **Où peut-on trouver des soins du sommeil près de Narbonne ?**

Vous pouvez aller sur le site SFRMS pour voir où se trouvent les centres du sommeil.

- **La stimulation magnétique transcrânienne a-t-elle été testée sur les insomnie ou les crises d'angoisse ?**

Ce sont encore des techniques expérimentales, pas de preuve solide à ma connaissance à ce jour.

- **Étant infirmière de nuit, lors de mes jours de repos je n'arrive pas à dormir malgré la prise de somnifères ... Une fatigue chronique s'installe. Que faire ?**

Il faut vous aider à retrouver des rythmes veille/sommeil stables, les somnifères ne sont pas indiqués à priori dans votre cas.

- **Quels sont les somnifères qui agissent en 2ème partie de nuit pour les réveils précoces ?**

Plus la demi-vie d'un hypnotique est longue plus il a de chances de vous aider en deuxième partie de nuit, cela dit il faut éliminer une pathologie du sommeil comme les apnées ou les mouvements périodiques du sommeil avant et la dépression.

- **Un centre du sommeil à Montpellier ? A Toulouse ?**

Allez sur le site, INSV ou SFRMS pour trouver la liste des centres.

- **Nom du produit contenant de la mélatonine ?**

Il n'existe pas de mélatonine à libération immédiate, c'est une préparation magistrale faite en pharmacie.

- **J'ai 29 ans, j'ai des troubles du sommeil (réveils multiples) accompagnés de sueurs nocturnes de façon quotidienne depuis quelques mois. Les analyses sanguines ne révèlent rien. Je commence à être épuisée, que me conseillez-vous ?**

Il faut faire un enregistrement du sommeil pour éliminer des apnées du sommeil.

Les réponses de Stéphane Giraudeau, sophrologue.

- **Que penser de la luminothérapie ?**

La luminothérapie a des indications notamment pour consolider les cycles du sommeil par l'action sur l'horloge biologique très sensible à la perception de la lumière. C'est aussi une indication en cas de dépression saisonnière (due au manque de luminosité) et en cas de Jet Lag.

- **Le cannabis peut-il aider dans certains cas ?**

Le cannabis peut avoir une action sédatrice mais altère la qualité du sommeil.

- **Quand je sors d'une séance de sport (environ 2h), je me sens libéré aussi bien physiquement que mentalement. Le sport peut-il être une solution ?**

Le sport est un excellent "somnialement", avec un effet sur la libération des tensions, et une meilleure régulation de la température interne facilitant le sommeil. Il faut juste éviter l'activité trop tardive pour laisser au corps le temps de se refroidir.

- **Que faire contre les cauchemars récurrents qui empêchent de vraiment dormir ?**

Pour les cauchemars récurrents, un suivi psychothérapeutique est tout indiqué, même en thérapie brève, la sophrologie et la relaxation permettent aussi d'obtenir de bons résultats.

- **67 ans, insomniaque depuis l'âge de 10 ans suite à un tremblement de terre. Malgré les somnifères je ne peux dormir au maximum que 4 h. Puis-je espérer trouver quelque chose qui me fasse dormir plus ?**

Apprendre des techniques psychocorporelles peut renforcer un sentiment de sécurité autour du sommeil et faciliter la récupération même en journée afin de limiter l'impact du manque de sommeil.

- **Je dors très mal et donc très peu, est-ce que faire une sieste, rattrape le sommeil ?**

La sieste permet de récupérer, mais à utiliser avec précaution pour ne pas empiéter sur le sommeil du soir et renforcer l'insomnie : la relaxation permet de récupérer sans dormir et faciliter le sommeil.

- **Je fais de l'apnée du sommeil traité orthèse d'avancée mandibulaire. Je reste fatigué, et à mon réveil je suis comme si je n'avais pas dormi. Je suis prof et consomme beaucoup de café. Je suis toujours très tendu et anxieux. Que faire ?**

A priori il vous faut travailler sur votre anxiété et les tensions physique et psychiques : la relaxation et la sophrologie permettent de récupérer efficacement dans un premier temps et d'agir sur ces tensions, un suivi psychothérapeutique (même bref) peut aussi permettre d'obtenir les meilleurs résultats.

- **Pour les enfants de 12 ans la sophrologie peut marcher ? Il n'arrive pas à s'endormir et quand il y arrive il ne dort pas très longtemps 5 à 6 h très souvent.**

Nous obtenons d'excellents résultats avec les enfants, l'objectif est de leur donner des outils pratiques pour se mettre dans les meilleures conditions au coucher, et gérer au mieux les stress de la journée. Votre enfant peut aussi être court dormeur, c'est sa qualité d'éveil qui doit être le principal marqueur.

- **Mon mari est mort il y a plus de deux ans à 4 h du matin - je n'arrive plus à m'endormir avant cette heure grosso modo - je suis à l'affût, de rien. Mes pensées tournent en continu, je me sens en pleine forme dans mon lit - puis-je me faire déprogrammer ?**

Les techniques psychocorporelles peuvent effectivement désancrer ce type de "programmation", en lien avec un suivi psychothérapeutique au besoin.

- **Je travaille la nuit (croupier) et je suis de nature anxieuse, j'ai souvent du mal à trouver le sommeil les nuit ou je ne travaille pas. Comment faire pour dormir ?**

Mon conseil est de trouver une méthode qui vous convient pour mieux gérer l'anxiété, permettre de déconnecter au moment du sommeil (sophrologie, relaxation). Vous pouvez avoir un rythme atypique lié à votre activité, une mise en conditions est donc encore plus nécessaire pour trouver plus facilement le sommeil, et récupérer quoiqu'il arrive.

- **Quels sont les risques sur la santé générale d'une insomnie anxieuse chronique qui ne serait pas soignée ?**

Les risques sont une usure progressive des ressources physiques et psychiques, avec tout ce qui accompagne : troubles de l'humeur, mémoire, vigilance, ressources immunitaires... Il est donc toujours important de prendre sérieusement en main ce type de trouble, surtout que les solutions existent avec des résultats souvent rapides.

- **Les troubles de concentrations et de mémoire liés à l'insomnie peuvent-ils contrarier une thérapie (sophro ou psycho) qui nécessitent justement de se concentrer ?**

Les exercices proposés en sophrologie permettent justement de rapidement récupérer même en journée, et je propose toujours un récapitulatif des exercices avec possibilité d'enregistrement, cela aide effectivement quand la mémorisation et la vigilance sont en défaut.

- **Combien de temps demande une évaluation de l'insomnie ? Où se déroule-t-elle ?**

L'évaluation peut être rapide car ne nécessite par forcément d'enregistrement physiologique : la plupart des insomnies sont liées au stress ou à l'anxiété, un diagnostic en centre de sommeil public ou privé avec un spécialiste est fortement conseillé, après tout dépend des délais, les centres hospitaliers étant souvent débordés.

- **Pour mon insomnie mon médecin me prescrit de l'Atarax®. Il m'assure que ce médicament ne cause pas d'accoutumance et que je peux l'assumer sans crainte. Qu'en pensez-vous ?**

Je ne peux donner d'avis sur les médicaments, mais je vous conseille fortement de voir un spécialiste de ce type de médicaments pour votre trouble en centre de sommeil (aucun médicament n'étant anodin), d'autres solutions non médicamenteuses peuvent aussi être appropriées.

- **Qu'est-ce que c'est exactement la paralysie du sommeil ?**

La paralysie du sommeil consiste en un réveil alors que l'activité motrice du corps reste "désactivée" à cause de la phase de sommeil, la liaison nerveuse est parfois défectueuse entre certaines phases de sommeil et l'éveil, c'est un symptôme renforcé en épisodes de stress important/anxiété.

- **Depuis petite je dors entre 13 et 15h et il m'arrive de ne pas dormir pendant 3 a 4 nuits d'affilé. Symptôme : montée d'angoisse, stress, perte total d'appétit je mange désormais 3 a 4 fois dans la semaine, et des migraines insupportables (malgré les Doliprane®) qui durent entre 2 et 3 nuits/jours ! J'ai du mal à avoir une vie simple en plus d'une petite fille !**

Je vous invite fortement à consulter en centre de sommeil pour un diagnostique précis de votre trouble et vous aider au plus vite.

- **Est-ce grave de trop dormir ?**

Nous avons chacun notre rythme et notre besoin de sommeil allant de 4h à 10h sans que ce soit pathologique : le seul indicateur important est l'état de forme en journée, si l'éveil est de bonne qualité il n'y a pas de problème du point de vue physiologique.

- **J'ai 26 ans et le soir j'ai des crises d'angoisse régulièrement depuis ma dépression il y a 6 ans, je n'arrive pas à dormir avant 4 heures du matin et je suis très fatiguée la journée, que pourrais-je prendre pour calmer mes angoisses ?**

Je vous invite à consulter un Centre de sommeil pour évaluer l'action la plus adaptée : médicamenteuse ou non il y a toujours des solutions.

- **L'hypnose est-elle efficace ?**

L'hypnose peut notamment aider au lâcher prise et programmer un relâchement corporel et mental favorisant le sommeil. Je préfère pour ma part axer sur la capacité de récupération en journée, et l'apaisement des tensions physiques et psychiques consciemment, en journée et au coucher.

- **Je souffre d'insomnie (réveil vers 3h du matin, ré endormissement difficile) et mon mari me dit que quand je dors je ronfle de plus en plus. Est-ce forcément le symptôme d'une pathologie ?**

Le ronflement peut être un indice d'apnée du sommeil, mais pas obligatoirement : il serait intéressant de consulter en centre de sommeil pour voir l'opportunité d'un enregistrement, et en tout cas agir sur votre insomnie.

- **Je dors bien la nuit mais dans la journée il m'arrive souvent d'avoir un gros coup de pompe après le repas accompagné de douleur au dos et maux de tête que faire ?**

Les pics de somnolence en journée sont à prendre au sérieux, surtout avec les symptômes cités : une consultation en centre de sommeil pourra déterminer s'il y a une

pathologie associée comme par exemple l'apnée du sommeil qui fragmente le sommeil sans que l'on se rende compte la nuit.

- **Le yoga et autre gymnastique douce peuvent-ils être efficace sur le sommeil ?**

Bien sûr, mais parfois insuffisant quand il y a des mécanismes d'anticipation négative du sommeil, ou un niveau de tension psychocorporel trop important : à compléter dans ce cas avec d'autres approches.

- **J'habite en région parisienne. Dois-je être adressée par un médecin pour une consultation à la Pitié-Salpêtrière ou puis-je prendre un rdv toute seule ?**

Le Dr Pallanca consulte également au Centre Médical Veille Sommeil.

- **Je prends des tranquillisants depuis l'âge de 13 ans dus à un traumatisme, j'en ai 62 ans que puis-je faire pour arrêter ces fortes angoisses de nuit ayant peur du noir ?**

Un suivi psychothérapeutique renforcé par des approches psychocorporelles telles que la sophrologie peut être très efficace.

- **Il m'arrive, par période, de dormir plus de douze heures par nuit, me réveiller assez groggy et me rendors souvent pour une sieste de une à deux heures. Est-ce grave ?**

Je vous conseille de consulter en centre de sommeil pour diagnostiquer votre trouble et déterminer le suivi le mieux adapté.

- **Je dors entre 8h30 et 9h par nuit. N'est-ce pas trop ? Est-ce que cela ne s'appelle pas de la paresse ?**

Nous pouvons avoir un besoin de sommeil compris entre 4h et 10h sans pathologie et encore moins de la paresse : nous sommes tous différents, l'indicateur est le niveau de forme au réveil.

- **La relaxation guidée peut-elle être bénéfique pour atténuer les crises d'angoisse ?**

La relaxation est une indication, mais selon le niveau d'angoisse un suivi psychothérapeutique peut aussi s'avérer nécessaire pour obtenir les meilleurs résultats.

- **Je m'endors souvent dans mon fauteuil et une fois couchée, impossible de m'endormir. Mon cerveau n'arrive plus à s'arrêter. Si je ne prends aucun médicament, je peux rester la nuit sans dormir. Comment faire pour m'empêcher de penser. Est-ce que le Seresta 10 mg® présente des dangers ?**

Je ne puis donner d'avis sur la posologie, mais les méthodes non médicamenteuses sont aussi très efficaces dans la plupart des cas, surtout pour apprendre à mieux canaliser les pensées et favoriser le lâcher prise.

- **Je pratique des séances de sophrologie et je dors moins depuis est-ce normal ?**

A vérifier si vos séances ne vous conduisent pas dans un état trop proche du sommeil : cela peut empiéter sur le besoin de sommeil la nuit, comme pour la sieste. C'est pourquoi je privilégie une sophrologie dynamique, favorisant le sommeil sans empiéter dessus, tout en permettant une qualité de récupération suffisante en journée...

- **Ayant des insomnies régulières de plusieurs mois depuis environ 3 ans, je viens de craquer et mon médecin a diagnostiqué un burn out lié au travail. J'ai pris contact avec une psychologue et prends de l'Atarax® et de l'Imovane® depuis 6 semaines. J'ai régulièrement des pics d'anxiété et redoute l'arrêt du somnifère et de ne plus redormir et ai-je un risque de dépendance ?**

Je ne puis que vous conseiller un suivi en centre de sommeil pour que la prescription soit la mieux adaptée avec toutes les précautions d'usage à ce type de médicament. Un suivi non médicamenteux peut aussi vous aider à la réduction puis au sevrage dans les meilleures conditions.

- **Faut-il être adressé par un médecin généraliste pour consulter un centre du sommeil, ou peut-on prendre rdv seul ?**

Il est possible de prendre rdv directement.

- **Marcher une demie heure par jour, peut-il réduire l'insomnie chronique ?**

L'activité physique est importante mais a priori insuffisante en insomnie chronique, les mécanismes psychologiques étant souvent prépondérants.

- **Qu'est-ce que la sophrologie dynamique ?**

Jamais allongé, assis et debout pour faciliter la capacité d'attention et de présence, l'utilisation de stimulations corporelles pour favoriser le dégageant des tensions et la focalisation sur le corps, la respiration...

- **Que pensez-vous des huiles essentielles en externe pour venir au bout d'une insomnie chronique ?**

Les huiles essentielles peuvent participer à un environnement favorable au sommeil, mais cela me paraît trop insuffisant face aux processus psychophysiologiques à l'œuvre.

- **On me dit qu'en centre de sommeil les délais pour consulter peuvent aller jusqu'à un an ! Comment faire ?**

En centre privé les délais sont souvent plus court (mais le prix de la consultation est plus élevé).

- **La sophrologie dynamique se pratique à quel moment de la journée ? Plutôt le soir ou vers 14H par exemple ?**

La sophrologie dynamique s'applique en journée, début de soirée, mais aussi de manière douce au coucher ou en cas de réveil la nuit.

- **J'aimerais savoir combien coûtent les séances de sophrologie et où m'adresser pour y participer.**

Les coûts des séances varie entre individuel (à Paris entre 50 et 70 euros) et groupe (15 à 30 euros). Personnellement je propose des cycles qui permettent de réduire le coût également en individuel, et certaines mutuelles maintenant participent.

- **Peut-on pratiquer de la sophrologie sur les enfants ?**

La sophrologie s'adapte très bien aux enfants (à partir de 5/6 ans notamment).

- **La sophrologie peut-elle m'aider pour sortir d'une fatigue invalidante suite à 2 traitements du cancer, pneumopathie radique ?**

La qualité de récupération en sophrologie est vraiment importante, c'est une aide précieuse même avec un sommeil perturbé

- **Je n'arrive pas à ne pas penser donc je crois que toutes méthodes de relaxation ou sophrologie ne peuvent pas m'aider.**

Il s'agit de canaliser la pensée et non pas de ne pas penser...

- **Quelle est la différence entre relaxation et sophrologie ?**

La sophrologie utilise la relaxation comme moyen de libération des tensions physiques et psychiques qui peuvent nuire à notre santé, mais c'est avant tout une méthode qui vise à prendre conscience de notre réalité corporelle mentale de chaque instant, et de mieux utiliser nos capacités afin d'aller vers un mieux être.

En savoir plus

L'insomnie désigne divers troubles du sommeil affectant l'endormissement, la qualité du sommeil, sa durée et sa continuité. On distingue 2 types d'insomnie, l'insomnie passagère, les symptômes sont reliés à une situation ponctuelle souvent facilement identifiable et l'insomnie chronique qui se prolonge sur plusieurs jours ou semaines.

Les causes de l'insomnie sont multiples.

Quand l'insomnie est liée à l'**anxiété**, c'est un état d'hypervigilance permanent qui ne permet pas un déroulement normal des différentes phases du sommeil

(endormissement, sommeil long profond, sommeil paradoxal...) et conduit à une difficulté d'endormissement et des éveils nocturnes.

L'anxiété est un trouble émotionnel qui se manifeste par un sentiment d'insécurité. Cette appréhension d'un déroulement pénible du présent et de l'avenir peut devenir invalidante dans la vie quotidienne. L'anxiété est connue pour affecter le cycle du sommeil.