

INSOMNIE

Trouble psychologique

Sommaire

- L'insomnie du début de la nuit
- L'insomnie du milieu de la nuit
- L'insomnie chronique
- Trouver la ou les causes de l'insomnie
- Quelques conseils pour tenter d'éviter l'insomnie
- Retrouver un rythme sommeil-éveil
- Des aides comportementales sont parfois utiles
- Les somnifères
- La prescription doit être...
- A retenir

L'insomnie est une impression de mal dormir, voire de ne pas fermer l'œil de la nuit, avec des difficultés à l'endormissement, des réveils nocturnes : la personne est complètement réveillée, prête à se lever, ou à moitié endormie, ou ouvre les yeux toutes les cinq minutes et voit tourner les aiguilles de son réveil et l'endormissement apparaît enfin quand il faut se lever.

L'insomnie du début de la nuit

L'insomniaque éprouve des difficultés à l'endormissement. Il se couche tôt en étant sûr qu'il ne va pas dormir ; l'anxiété de ne pouvoir dormir le maintient éveillé, pour peu qu'il arrive à s'endormir, il se réveille régulièrement dans la nuit pour à chaque fois avoir des difficultés pour se rendormir.

L'insomnie du milieu de la nuit

L'endormissement est correct mais le réveil est précoce vers 2 ou 3 heures du matin avec une impossibilité à se rendormir sauf à l'aube quelques minutes avant le réveil : il est fréquent de rencontrer ce genre d'insomnie chez des personnes dépressives.

L'insomnie chronique

Si l'insomnie persiste, elle peut avoir des conséquences sur la qualité de vie, l'insomniaque peut être somnolent dans la journée, avoir des troubles de l'attention, de la mémoire, être irritable. Il prend alors souvent du café, du thé... Un cercle vicieux peut s'installer et l'insomnie devenir chronique.

Trouver la ou les causes de l'insomnie

Il peut exister des causes environnementales : un changement du mode de vie, un voyage, un décalage horaire (le décalage est-ouest est moins gênant), un séjour en altitude, un excès de travail, un entraînement sportif trop intense.

Ce peut aussi être une réaction psychologique à un stress récent : des soucis professionnels ou familiaux, un deuil, un licenciement, un divorce, ...

Certaines pathologies sont parfois responsables d'insomnie : le syndrome des jambes sans repos, l'apnée du sommeil, des douleurs, la dépression, des troubles neuro-psychiatriques ...

Un certain déséquilibre dans le style de vie : des dîners trop copieux, des activités intellectuelles ou sportives après 17 heures peuvent entraîner une insomnie.

Il faut éviter qu'une insomnie occasionnelle ne se transforme en insomnie chronique où la cause initiale aura disparu et ne sera plus responsable.

Quelques conseils pour tenter d'éviter l'insomnie

Il faut avoir une bonne hygiène de vie, des dîners légers, éviter les activités excitantes qu'elles soient sportives ou intellectuelles après 17 heures. Il ne faut pas se faire du souci à cause d'une nuit sans dormir, à un moment ou un autre le sommeil reviendra.

Éviter le café, thé, coca-cola, la vitamine C en médicament, l'alcool.

Avoir une température correcte dans la chambre, ni trop chaud, ni trop froid.

Nous avons tous un rituel d'endormissement, il faut le retrouver ou le trouver : boire quelque chose de chaud, lire quelques pages...

Il est utile de réserver le lit au sommeil et éviter d'y regarder la télévision, d'y manger...

Si apparaît une insomnie occasionnelle, il faut dédramatiser, surtout si une raison particulière est responsable de l'insomnie ; l'organisme doit s'adapter à un éventuel changement de situation : voyage avec décalage horaire, séjour en montagne, séparation ...

Retrouver un rythme sommeil-éveil

Des études ont montré que l'insomniaque passait finalement beaucoup de temps au lit : il se couche tôt pour dormir et se lève tard parce qu'il ne dort pas.

Le soir il vaut mieux privilégier la lecture, la musique, la télévision. Il ne faut pas chercher à dormir à tout prix et ne pas se coucher trop tôt.

Il ne vaut mieux pas non plus se lever tard.

Si l'endormissement ne vient pas au bout d'une demi heure, il vaut mieux se relever, sortir de la chambre, regarder la télévision, lire, avoir une activité reposante et se recoucher quand l'envie de dormir se fait à nouveau sentir.

Si la personne se réveille en cours de nuit, il faut recommencer : se lever, lire ou regarder la télévision et se recoucher quand les yeux commencent à se fermer.

Évidemment, il ne faut pas dormir dans la journée, ceci dit, une petite sieste de 20 minutes maximum en tout début d'après-midi ne semble pas contre-indiquée en cas d'insomnie.

Des aides comportementales sont parfois utiles

Il existe des méthodes de restriction du sommeil avec au début du procédé, des nuits courtes de 5 à 6 heures mais de bon sommeil, puis les périodes de sommeil sont augmentées nuits après nuits.

Il faut apprendre à se relaxer physiquement et mentalement : qui n'a pas eu un jour de pensées obsédantes qui empêchaient de s'endormir. La relaxation permet parfois de faire le vide.

Il faut apprendre à se relaxer dans la journée pour pouvoir le faire le soir.

Si une anxiété est responsable de l'insomnie, une psychothérapie peut être proposée.

Les somnifères

Ces médicaments permettent l'endormissement mais l'accoutumance apparaît assez rapidement et va paradoxalement entretenir l'insomnie en perturbant les cycles éveil-sommeil.

Les barbituriques qui ont été utilisés par plusieurs générations d'insomniaques sont à éviter et ne sont pratiquement plus prescrits.

Les benzodiazépines pour calmer une anxiété passagère peuvent être prescrits pendant un temps très court. Parfois des anti-dépresseurs à doses infimes marchent parfaitement sur les insomnies de la 2ème ½ de nuit et sont sans effets secondaires.

Les hypnotiques de troisième génération sont des médicaments intéressants respectant les cycles de sommeil, ils donnent un sommeil réparateur, sans somnolence diurne

La prescription doit être discontinuée

Quel que soit le somnifère, la prescription doit être limitée à quelques jours pour éviter l'accoutumance et le sevrage sera progressif. Les médecins éviteront la prescription de ces médicaments chez les enfants.

Quand l'insomnie devient chronique, avec un traitement inefficace et une escalade dans la prescription, la consultation chez un spécialiste se justifie.

A retenir

Il est vrai qu'au bout de quelques nuits sans sommeil, l'insomnie retentit sur les activités journalières et l'humeur ; parfois la cause est évidente. Il ne faut pas pour autant dramatiser. Il faut passer des soirées calmes, ne pas se coucher trop tôt, retrouver des rituels d'endormissement et un rythme de sommeil. Il faut essayer de comprendre la cause, et donner à l'organisme le temps de s'habituer. Un hypnotique peut aider à passer une situation passagère difficile mais il doit être prescrit pendant quelques jours seulement. Ce doit être une prescription exceptionnelle.