

COMMENT COMBATTRE UNE INSOMNIE ?

Publié par Dr Sylvie Coulomb

Pour s'endormir, il ne suffit pas d'éteindre la lumière !

Le sommeil peut être perturbé pour de nombreuses raisons, une des plus courantes étant le stress et les contrariétés, accumulés pendant la journée, qui s'exacerbent la nuit.

Évidemment, si l'insomnie se répète au fil des nuits, la fatigue s'installe, avec ses répercussions sur la vie familiale et professionnelle. Dans tous les cas, il faut dédramatiser le problème et se donner tous les moyens de retrouver un **bon sommeil**.

Cela passe notamment par une meilleure connaissance de son propre **rythme de sommeil** et le respect de quelques règles d'hygiène de vie.

Les « **somnifères** », s'ils sont indiqués, ne devraient être pris qu'à faible dose et pendant une période limitée, pour éviter tout risque d'accoutumance. **N'oubliez pas les exercices de relaxation**, qui peuvent vous aider à retrouver calme et sérénité au moment du coucher.

L'insomnie, un trouble du sommeil très fréquent

Très fréquente et donc banale, l'**insomnie** peut cependant avoir des conséquences importantes sur la vie quotidienne et même sur l'état de santé. L'amélioration de sa prise en charge peut être considérée comme un défi de santé publique.

Qu'est-ce qu'une insomnie ?

Vous avez du mal à vous endormir ? Vous vous réveillez la nuit à plusieurs reprises ? Vous vous réveillez trop tôt le matin ? Vous vous levez fatigué(e) ou vous avez l'impression de n'avoir dormi que d'un sommeil léger ? L'**insomnie** se définit à la fois sur le plan quantitatif (diminution de la durée habituelle du sommeil) et sur le plan qualitatif (altération de la qualité du sommeil). Une **insomnie** qui dure peut évidemment entraîner une fatigue très gênante, mais également des modifications de l'humeur avec une certaine irritabilité, des troubles de la mémoire et des difficultés de concentration. Il faut donc toujours se préoccuper d'une **insomnie** qui dure.

Les causes de l'insomnie sont nombreuses

De nombreuses maladies peuvent entraîner une **insomnie**, surtout si elles sont associées à des douleurs, de la fièvre ou une angoisse. Il s'agit parfois de troubles isolés du sommeil, comme des fourmillements ou des secousses dans les jambes, des cauchemars à répétition, des pauses respiratoires. Il n'y a pas lieu de dramatiser, parlez-en plutôt à votre médecin.

L'**insomnie** liée à une cause psychologique est la plus fréquente, souvent en relation avec un événement antérieur, comme une intervention chirurgicale, la naissance d'un enfant, qui provoque alors une anxiété au moment du coucher. Une vie quotidienne

stressante, avec des horaires irréguliers, des soucis familiaux ou professionnels, de trop rares périodes de repos ou de loisirs sont autant de raisons de nous rendre anxieux et donc insomniaques.

Parfois, cette anxiété témoigne d'un trouble plus profond, comme un état dépressif, et s'accompagne alors d'autres signes, tels une perte d'énergie, un ralentissement ou des modifications de l'appétit.

Combattre une insomnie, c'est d'abord connaître son rythme de sommeil

Les besoins de sommeil sont strictement individuels et correspondent à la quantité minimale de sommeil nécessaire pour se sentir en forme le lendemain.

Un petit dormeur se contentera de 6 heures de sommeil, à l'inverse si vous faites partie des gros dormeurs, environ 9 heures de sommeil vous seront nécessaires pour vous réveiller en forme... Il est donc indispensable de bien connaître son **rythme de sommeil** : êtes-vous plutôt du matin (couche tôt/lève tôt) ou plutôt du soir (couche tard/lève tard) ?

Pour cela, la tenue d'un "agenda du sommeil" peut vous aider à mieux connaître votre **rythme veille-sommeil** : il consiste à faire un véritable relevé quotidien de votre sommeil en notant l'heure du coucher, le temps mis pour vous endormir, les éveils dans la nuit, l'heure de réveil matinal.

Comment mieux dormir ?

En dehors du traitement particulier d'une cause organique, le préalable indispensable pour tenter de retrouver un bon sommeil passe par le respect de quelques règles simples d'hygiène de vie :

- Évitez les excitants le soir, c'est-à-dire café, thé, vitamine C, tabac, boissons énergisantes...
- Sachez que certains médicaments, s'ils sont pris le soir, peuvent perturber le sommeil, comme la théophylline, le salbutamol, la cortisone, les bêta-bloquants.
- Ne mangez pas trop copieusement et évitez l'alcool au dîner.
- Ne regardez pas la télévision au lit, de même ne travaillez pas ou ne mangez pas au lit.
- Faites de l'exercice régulièrement, mais pas après 17 heures.
- Essayez de pratiquer une activité relaxante le soir, comme la lecture, la musique douce ou une émission télé calme.
- Veillez à ce que la température de votre chambre ne dépasse pas 20 degrés et qu'elle soit bien aérée.

Ne vous obstinez pas à dormir à tout prix !

En plus de ces règles d'hygiène de vie, essayez de respecter votre propre **rythme de sommeil**. Cela implique de ne vous coucher que quand vous avez réellement envie de dormir, de ne pas hésiter à vous lever si vous ne vous endormez pas dans la demi-heure,

allez alors dans une autre pièce lire, écouter de la musique ou regarder la télé et ne retournez vous coucher que lorsque vous ressentez à nouveau l'envie de dormir.

Enfin, il est recommandé de vous lever toujours à la même heure, même si vous avez l'impression d'avoir mal dormi. Essayez également les tisanes à base de plantes (tilleul, camomille, verveine, fleur d'oranger), elles favorisent la digestion et facilitent ainsi l'endormissement.

Les exercices de relaxation, peuvent vous aider à vous détendre et à évacuer le stress, tant physique que mental, accumulé au cours de la journée. Ils demandent un certain entraînement mais permettent de mettre en place des automatismes qui vous aideront à mieux dormir par la suite.

Les médicaments contre l'insomnie : la solution de facilité ?

Il est bien connu que les Français sont de gros consommateurs d'hypnotiques et autres anti-dépresseurs. Ces médicaments permettent effectivement de dormir, mais ils ne devraient idéalement être pris qu'en dernier ressort, c'est-à-dire après avoir éliminé toutes les causes évitables d'**insomnie**, avoir instauré une meilleure hygiène de vie et essayé si possible des techniques de relaxation.

Les « somnifères » ne doivent être pris que sur prescription médicale, en respectant un certain nombre de règles : prendre des doses faibles, pendant un temps limité ou par périodes de 2 à 3 semaines avec des interruptions prolongées pour éviter les risques d'accoutumance. L'arrêt définitif doit être toujours progressif et suivi par un médecin.

Combattre une insomnie, ce n'est donc pas forcément prendre d'emblée un médicament, surtout s'il risque d'avoir des conséquences néfastes à long terme... Suivez avant tout les conseils pour bien préparer votre sommeil et retenez que tous les moyens qui vous permettent de diminuer le stress et de retrouver calme et sérénité sont à privilégier pour vous aider à mieux dormir et à vous sentir en pleine forme au réveil.