

SOMNIFÈRES IL EST TEMPS D'EN PARLER !

Dosez votre santé avec votre médecin

Qu'est-ce que l'insomnie ?

Trois Français sur quatre souffrent d'insomnie et celle-ci est sévère dans 9% des cas. Elle se traduit par un sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit, ou un réveil trop précoce le matin. Elle entraîne toujours un retentissement sur la qualité de la journée : fatigue, irritabilité, troubles de la mémoire, de la concentration et de l'humeur.

Quelle est la cause de l'insomnie ?

L'insomnie est un signe donné par l'organisme pour dire que quelque chose ne va pas. Ses causes sont nombreuses. L'anxiété, le stress et la dépression sont à l'origine de plus de la moitié des insomnies. Chez l'anxieux, il s'agit le plus souvent de difficultés d'endormissement car la personne a du mal à se relaxer avec beaucoup de pensées et de préoccupations qui surviennent au moment du coucher. En cas de stress, les difficultés prédominantes touchent la seconde moitié de nuit avec l'impression de somnoler à partir de 4 ou 5 heures du matin. La dépression se traduit principalement par des éveils précoces en milieu et fin de nuit. L'insomnie est souvent, dans ce cas, le premier signe de la maladie dépressive.

L'insomnie peut aussi être la conséquence d'une maladie comme une hyperthyroïdie, un reflux gastro-œsophagien, un asthme nocturne, des rhumatismes...

Mais certaines pathologies exclusivement liées au sommeil provoquent également une insomnie :

■ le syndrome des jambes sans repos avec au coucher des sensations très désagréables dans les jambes qui obligent à se lever et à bouger ; dans ces conditions, l'endormissement est très laborieux,

■ les apnées du sommeil qui se manifestent par des pauses de la respiration de plus de dix secondes avec des luttes respiratoires, au cours de la nuit, qui morcellent le sommeil.

D'autres insomnies sont secondaires à des erreurs d'hygiène de vie ou des causes environnementales.

Par exemple, le café est un excitant qui provoque ou entretient un mauvais sommeil. De même, un rythme de vie irrégulier ou un environnement bruyant déstructure le sommeil.

L'insomnie psychophysiologique est quant à elle une véritable maladie. Elle apparaît généralement après une période d'insomnie dont la cause est connue : période de stress, dépression, maladie grave... Alors que la cause a disparu, l'insomnie persiste par un mécanisme de conditionnement qui s'auto-entretient principalement par la peur de ne pas dormir. Elle évolue ensuite pour son propre compte.

Les somnifères aident-ils ?

Les somnifères, ou hypnotiques, sont parfois utiles mais ils peuvent également aggraver l'insomnie. Ils n'apportent qu'un soulagement temporaire. Leur utilisation ne doit pas dépasser une ou deux semaines.

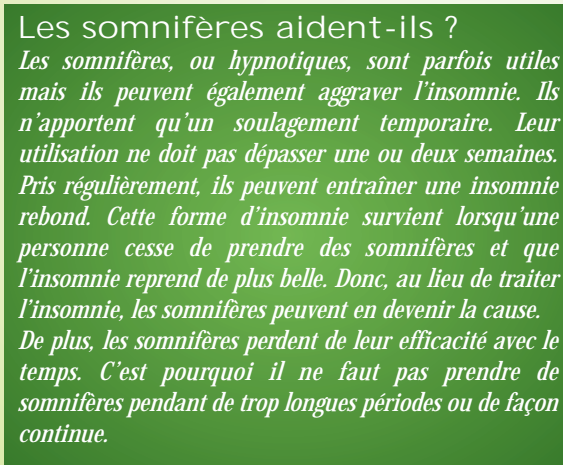
Pris régulièrement, ils peuvent entraîner une insomnie rebond. Cette forme d'insomnie survient lorsqu'une personne cesse de prendre des somnifères et que l'insomnie reprend de plus belle. Donc, au lieu de traiter l'insomnie, les somnifères peuvent en devenir la cause.

De plus, les somnifères perdent de leur efficacité avec le temps. C'est pourquoi il ne faut pas prendre de somnifères pendant de trop longues périodes ou de façon continue.

L'insomnie est-elle un problème fréquent et sérieux ?

L'insomnie augmente avec l'âge et est plus fréquente chez les femmes. Elle pourra diminuer la capacité de travail et provoquer de l'anxiété ou de la tension. Les personnes qui souffrent d'insomnie se sentent souvent fatiguées, déprimées et irritables, et présentent des difficultés à se concentrer. L'insomnie peut être responsable d'une somnolence cause d'accident de la route, du travail et d'autres risques et problèmes de santé.

Votre médecin vous conseille :



Pour ma santé et notre système de soins, j'agis



De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin ?



Environ huit heures de sommeil chaque nuit pour les adultes. Vous savez que vous avez suffisamment dormi si vous vous sentez en forme pour assurer vos activités de la journée. Pour certaines personnes, six heures suffisent. D'autres ont besoin de dix heures. Les habitudes de sommeil varient avec l'âge.

Par exemple, certaines personnes âgées font une sieste durant la journée et dorment moins longtemps la nuit. En général, les besoins de sommeil à l'âge adulte vont demeurer sensiblement les mêmes.

Comment trouver la cause de mon insomnie ?

Votre médecin traitant pourra vous poser, à vous et à votre conjoint (si possible), certaines questions pour identifier la cause de votre insomnie. Il vous interrogera sur vos habitudes (heures du coucher et du lever, par exemple), les médicaments que vous prenez, la quantité de caféine, d'alcool et de tabac que vous consommez. Votre médecin s'informerait également des circonstances qui ont pu perturber votre vie et par conséquent votre sommeil. Ces questions pourront toucher votre travail et vos relations personnelles. Il vous demandera depuis combien de temps vous souffrez d'insomnie, si vous éprouvez des douleurs, par exemple si vous souffrez de rhumatismes, si vous ronflez ou si vous avez des mouvements des jambes pendant le sommeil. Si toutes ces questions ne suffisent pas à identifier la cause de votre insomnie, votre médecin pourra vous recommander de tenir un agenda du sommeil. Cet agenda vous aidera à préciser l'heure de votre coucher, le temps que vous mettez à vous endormir, le nombre de fois où vous vous réveillez la nuit, l'heure à laquelle vous vous levez le matin et la qualité de votre sommeil.

Comment traiter l'insomnie ?

L'insomnie est un signal de votre corps qu'il faut expliquer et soigner. Le traitement de l'insomnie est quelque fois simple. Si votre insomnie est liée au stress, des aides peuvent vous être proposées pour apprendre à le contrôler. Si vous vivez un épisode dépressif, votre médecin traitant pourra vous conseiller une prise en charge adaptée.

En pratique, comment lutter contre l'insomnie ?

1. Dormir dans un cadre propice au sommeil.

Une chambre sombre, où il ne fait ni trop froid ni trop chaud, et dans laquelle les bruits venant de l'extérieur sont étouffés. Un lit confortable est aussi un facteur favorisant le sommeil.

2. Éviter les stimulants pendant la soirée.

La consommation de café, de thé, de cola, de chocolat et de cigarettes après 18 h a un effet stimulant. Il faut éviter d'en consommer dans les heures précédant le coucher.

3. Ne pas prendre de repas copieux avant d'aller au lit.

Il est difficile de s'endormir lorsque l'estomac est trop plein. En plus de la gêne qu'on ressent, on risque d'avoir besoin d'aller uriner plus souvent pendant la nuit. Pour certaines personnes, cependant, une légère collation peut par contre prévenir la sensation désagréable d'avoir faim.

4. Ne pas prendre d'alcool ou de drogues pour essayer de trouver plus facilement le sommeil.

En début de nuit, par son effet dépressif, l'alcool peut promouvoir l'endormissement, mais par la suite, le sommeil devient plus léger et les réveils nocturnes sont plus fréquents.

5. Faire de l'exercice physique.

L'exercice physique en fin d'après-midi favorise le sommeil. Lorsqu'on se sent fatigué physiquement, le sommeil vient plus facilement. Par contre, l'activité physique en soirée a un effet stimulant, peu propice au sommeil.

6. S'exposer à la lumière du jour.

La lumière du jour est plus intense que la lumière artificielle et c'est un puissant régulateur de l'horloge biologique interne.

7. Le matin, se lever toujours à la même heure.

L'horloge biologique du cerveau régularise notre fonctionnement. La température, la tension artérielle ainsi que les taux des différentes hormones varient selon l'heure de la journée, en suivant un cycle régulier.

Il est essentiel d'adopter une heure régulière de coucher et de lever pour maintenir la synchronisation de toutes ses fonctions biologiques. Se lever à une heure régulière est plus important que de se coucher à une heure régulière, même si l'on a mal dormi la nuit précédente.

8. Éviter les siestes pendant la journée.

Le jour doit être consacré aux activités, et la nuit, au sommeil. Si on dort le jour, on diminue la qualité et la quantité du sommeil la nuit. Si on se couche fatigué, on ne dormira que mieux. Il faut éviter à tout prix de se coucher en fin d'après-midi car, à ce moment, le sommeil est profond et on risque de moins bien dormir la nuit.

9. Déterminer le nombre optimal d'heures de sommeil.

Chaque personne a des besoins différents pour ce qui est du nombre d'heures de sommeil, et cela peut varier selon son état de santé. Habituellement, un adulte en bonne santé, doit dormir de six à huit heures. Il faut se souvenir qu'avec l'âge, on a moins besoin de sommeil et que celui-ci est moins réparateur.

10. Réserver la chambre à coucher au sommeil ou aux rapports sexuels.

Il ne faut pas lire au lit, écouter de la musique, regarder la télévision... La chambre à coucher doit être associée au sommeil.

11. Quitter le lit si le sommeil ne vient pas.

Il faut associer le lit au sommeil, non aux frustrations et aux inquiétudes. Si le sommeil ne vient pas au bout de 20 minutes, il est recommandé de se lever et de s'adonner à une activité monotone ou répétitive, demandant peu d'effort physique (par exemple, classement de papiers, rangement d'un tiroir, etc.).

12. Pratiquer une technique de relaxation.

La relaxation en fin de soirée favorise le sommeil. Il existe différentes techniques de relaxation : yoga, respiration profonde, relaxation progressive de Jacobson et training autogène de Schultz. Un médecin peut vous conseiller à ce sujet. Les bains chauds pris juste avant de se coucher ont un effet stimulant et peuvent nuire au sommeil. Il est préférable de prendre un tel bain deux heures avant de se coucher.

Source : Collège des Médecins de Famille du Canada. - Matériel adapté du Programme d'éducation des patients affichés sur le site web du Collège des Médecins de Famille du Canada : www.cpf.ca. - L'original de ce matériel provient de l'American Academy of Family Physicians (AAFP).

Fiche adaptée par : **Dr Hubert BOURDIN - Dr François DUMEL - Dr Jonathan AHOVI - Dr Emmanuel HAFEN - Dr Pascal JORDAN - Pr Daniel SECHTER - Pr Marie-Christine WORONOFF-LEMSI - M Philippe BAILLIVET - Mme Josette BAVEREL - Mme Carole COINTET - Dr Bernard HUCHET - Mme Caroline GUILLIN**

