

BROCHURE SUR LE SOMMEIL ET LES TROUBLES DU SOMMEIL

BON À SAVOIR

- Nous avons besoin de notre sommeil pour récupérer. Lorsque nous dormons, notre corps et notre esprit font le plein d'énergie.
- Dormir est la suite naturelle d'un état de détente. Il n'est pas possible de se "forcer" à dormir: cela ne fait qu'augmenter le stress et la pression et aboutit à un résultat contraire à celui recherché. Il convient donc d'essayer de se relaxer.
- Notre sommeil est un miroir de notre vie durant la journée. Il est donc important d'organiser au mieux sa journée. Les personnes qui sont très occupées jusque tard le soir; ne peuvent espérer s'endormir immédiatement. De même, les ruminations de la journée persistent durant la nuit.
- Il n'est question de troubles du sommeil/d'insomnie que lorsqu'un inconfort se fait ressentir en journée: irritabilité, problèmes de concentration, somnolence. Le besoin de sommeil varie d'une personne à l'autre. Il existe des "petits" dormeurs et des "gros" dormeurs. La norme des 8 heures de sommeil ne s'applique donc pas à tout le monde.
- Nos habitudes de sommeil changent avec l'âge. Les bébés dorment une grande partie de la journée. Plus on vieillit, moins on a besoin de sommeil.
- On parle de troubles du sommeil/d'insomnie quand on dort mal un mois d'affilée; avec des répercussions en journée, et ceci sans prise de substances ou de médicaments et sans cause médicale ou physique.
- La prévalence des troubles du sommeil est élevée. Environ un Occidental sur trois présente un trouble du sommeil à un moment de sa vie.

DIFFÉRENTS TROUBLES DU SOMMEIL

- Il existe plusieurs troubles du sommeil. Ceux-ci peuvent être liés à des problèmes médicaux, à la prise de certains médicaments, à des problèmes respiratoires, à des agitations dans les jambes ou à une inversion fréquente du rythme veille/sommeil (travail à pauses, voyages transcontinentaux en avion). Ces troubles du sommeil spécifiques ne seront pas abordés ici. Nous nous limiterons aux

troubles du sommeil caractérisés par des difficultés d'endormissement, des réveils intercurrents ou trop précoces. Votre médecin pourra vous aider à préciser la nature de votre trouble du sommeil.

DE BONNES HABITUDES POUR DORMIR

- Il est utile de se coucher à l'heure où la fatigue se fait sentir, mais de se lever toujours environ à la même heure.
- Il est très important de se préparer au sommeil au moins une demi-heure avant d'aller dormir. Une certaine routine peut aider: se déshabiller, se laver, se brosser les dents. Un bain, une douche chaude et apaisante ou une boisson chaude peuvent vous aider à vous détendre.
- Si vous souffrez de troubles du sommeil, il est conseillé de ne pas regarder la télévision dans la chambre, cette dernière devant être réservée au sommeil et aux relations sexuelles.
- En cas de non-endormissement 20 minutes après le coucher, il est conseillé de s'adonner à une activité relaxante dans une autre pièce et de retourner se coucher quand la fatigue revient.

MANGER, BOIRE, ÊTRE ACTIF

- Pendant la demi-heure qui précède le coucher, il convient de faire des activités reposantes: écouter de la musique, lire...
- Il est conseillé d'éviter les repas lourds ou les efforts physiques le soir. Les relations sexuelles ont un effet apaisant.
- Il convient d'éviter de fumer ou de consommer des boissons alcoolisées, des boissons gazeuses ou contenant de la caféine (limonade, coca, café) avant d'aller se coucher. Si vous avez l'habitude de consommer des boissons caféinées en grandes quantités, il est important de diminuer progressivement leur consommation.

ENVIRONNEMENT PROPICE AU SOMMEIL

Veillez à ce que la température dans votre chambre à coucher soit confortable et à ce qu'il y fasse calme et relativement sombre.

GESTION DU STRESS

- Si vous ne parvenez pas à dormir parce que vous ruminez, parlez-en à quelqu'un. Réfléchissez aux activités qui vous ont permis par le passé de balayer vos tracas. Il peut parfois être utile de mettre vos soucis sur papier en début de soirée.
- Si vous faites toutes sortes de plans une fois au lit, mettez un stylo et du papier sur votre table de chevet et notez vos idées.
- Les méthodes de relaxation telles que le yoga, la méditation, l'autohypnose et les autres exercices de détente sont un bon moyen d'apprendre à se détendre.

MÉDICAMENTS

- Si vous prenez des somnifères pendant plus d'une ou deux semaines, ils ne font bien souvent qu'aggraver le problème. Les somnifères font en sorte que vous ne restiez pas éveillé, mais ils ne peuvent pas imiter le sommeil naturel.
- Le risque est grand que vous vous habituiez à ces pilules, ce qui sera source de problème.
- Ne prenez jamais de somnifères sans avoir consulté votre médecin. Il/elle pourra discuter avec vous de méthodes qui vous permettront de lutter contre votre insomnie sans prendre de médicaments.

TROUBLES DU SOMMEIL DE LONGUE DURÉE

- Les troubles du sommeil surviennent généralement parce que l'on se trouve en période de stress. Les troubles du sommeil peuvent persister même lorsque les problèmes ont été résolus.
- Après environ trois semaines de mauvaises nuits, un mécanisme se met en place, le lit étant de plus en plus perçu comme «le lieu où l'on n'arrive pas à dormir». On stresse, ce qui a pour effet de réduire les chances de s'endormir rapidement.
- Si vos troubles du sommeil persistent depuis des mois ou des années et si vous avez tout essayé, il pourrait être nécessaire d'aborder votre façon de penser et de vivre. Peut-être pourriez-vous réfléchir avec votre médecin traitant à une autre façon de voir les choses, à une autre manière d'organiser votre vie ou à une autre façon d'aborder vos problèmes. Des troubles du sommeil qui persistent depuis des années peuvent aussi être traités avec succès.
- La recherche a démontré que la meilleure façon de résoudre les troubles du sommeil est de ne pas prendre de médicaments. C'est ainsi que l'on obtient les meilleurs résultats. De plus, les progrès ainsi réalisés sont maintenus à plus long terme!
- Donnez-vous le temps. Vos troubles du sommeil ont eu le temps de devenir ce qu'ils sont aujourd'hui. On a tendance à penser qu'il existe des solutions miracles pouvant résoudre le problème en une nuit. Il est tout à fait compréhensible que vous espériez un miracle, mais ce n'est pas possible. Donnez-vous le temps de guérir de votre trouble du sommeil et de réapprendre le rythme normal du sommeil.
- L'une des erreurs les plus fréquentes est que l'on ne persévère pas suffisamment longtemps. Il faut environ deux à trois semaines pour retrouver un rythme de sommeil normal. En attendant, suivez les conseils de votre médecin.
- Il arrive parfois qu'il faille se tourner vers un laboratoire du sommeil. Les laboratoires du sommeil mesurent très précisément votre sommeil et la qualité de votre sommeil. Pour ce faire, vous passez la nuit dans une clinique du sommeil.
- Un journal du sommeil peut parfois vous en apprendre beaucoup sur ce qui joue un rôle dans vos troubles du sommeil. Discutez avec votre médecin de l'utilité éventuelle d'un tel journal pour vous et de la meilleure façon de le compléter.