



les bobos du quotidien

# L'insomnie



L'insomnie (du latin somnus = sommeil) se caractérise par la difficulté à s'endormir ou à dormir suffisamment. Des réveils fréquents durant la nuit ou très tôt le matin sont aussi des signes d'insomnie. Celle-ci peut entraver sévèrement les activités en causant, notamment, une moins bonne attention, de l'irritabilité et des problèmes de mémoire. Certaines personnes dorment peu d'heures par nuit, sans être nécessairement insomniaques. Pour qu'il s'agisse d'insomnie, il faut qu'il y ait des répercussions néfastes sur la vie.

## DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

### → On distingue deux types d'insomnies :

l'insomnie aiguë, qui dure d'une à trois semaines et l'insomnie chronique, qui se manifeste au moins trois nuits par semaine, durant au moins un mois.

L'insomnie est un symptôme, pas une maladie en soi, un peu comme la fièvre. Avant de penser à la traiter, il faut donc en trouver la ou les causes. Les facteurs physiques et environnementaux comme la luminosité, le bruit ambiant, le contenu et le moment des

repas, ont une grande influence sur le sommeil.

Les facteurs psychologiques, comme le stress, l'anxiété, la dépression et l'anticipation d'une nuit sans sommeil jouent aussi un rôle important.

Des troubles physiques passagers ou chroniques risquent de perturber le sommeil comme par exemple : le syndrome des jambes sans repos, qui se caractérise par des envies irrésistibles de bouger les jambes et l'apnée du sommeil, qui touche surtout

les ronfleurs et les personnes obèses.

Le sommeil évolue avec l'âge et devient spontanément plus fragmenté, avec des éveils nocturnes fréquents et un réveil matinal précoce.

Le temps de sommeil de la sieste peut empiéter sur le temps de sommeil total.

## TRAITEMENT

→ Toute insomnie chronique nécessite une consultation médicale à la recherche de la cause.

En cas d'insomnie occasionnelle, les plantes sédatives ont une efficacité confirmée. Elles présentent l'avantage de ne pas induire d'accoutumance. En cas d'insomnie légère, une tisane ou des gélules de passiflore, valériane, aubépine ou escholtzia seules ou en mélanges réduisent la nervosité et favorisent l'endormissement.

Les huiles essentielles comme la lavande vraie douce régulent le système nerveux, calment l'excitabilité mentale, luttent contre les spasmes.

En friction sur le plexus solaire, la poitrine, le dos pour les adultes anxieux, mais aussi pour les enfants ayant des problèmes d'endormissement. En diffusion dix minutes dans la chambre, une heure avant

d'aller se coucher, seule ou en mélange avec marjolaine et néroli (ou petit grain) pour les enfants.

**Un traitement homéopathique peut également être proposé.**

### RÈGLES DE CONDUITE

- Attention à l'accoutumance aux somnifères. Lorsqu'un traitement par somnifères est prescrit par un médecin, l'idéal est de prévoir une phase d'arrêt progressif dès la mise en route du traitement.
- 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, et à respirer profondément : la relaxation permet de faire le vide. Si une anxiété est responsable de l'insomnie, une psychothérapie peut être proposée.

### RÈGLES D'HYGIÈNE

- Améliorer l'hygiène du sommeil.
- Respecter des horaires réguliers pour le coucher et surtout pour le lever.
- Éviter de rester au lit une fois réveillé.
- **Pas d'activités stimulantes avant le coucher** : éviter le sport et l'activité intellectuelle intense le soir, par contre la lecture de quelques pages peut favoriser l'endormissement.
- Pas de bain chaud avant d'aller se coucher.
- Une chambre surchauffée est peu propice au sommeil.
- Éviter de faire la sieste ou la limiter à 20 minutes maximum. Au-delà, elle empiète sur le temps de sommeil nocturne.
- S'octroyer un temps de décompression journalier !
- Avoir une literie adéquate.
- Éviter la consommation excessive de café, thé et alcool.

Pour qu'il s'agisse d'insomnie, il faut qu'il y ait des répercussions néfastes sur la vie

