

INSOMNIES

La nuit porte conseil...

**... à ceux qui dorment ! Le sommeil vous fuit ? Rattrapez-le !
C'est (peut-être) plus facile que vous ne croyez...**

MARIE-FRANCOISE DISPA

12 ans. En Belgique, c'est le délai moyen entre le début des insomnies et la première tentative sérieuse pour redormir normalement. Dans l'intervalle, l'insomniaque a tout le temps de développer un conditionnement négatif par rapport au sommeil – franchir le seuil de sa chambre à coucher suffit à le mettre dans l'état idéal pour ne pas dormir – tout en devenant accro aux somnifères !

Oubli

« Contre les troubles du sommeil, les somnifères sont souvent le premier recours, alors qu'ils devraient être le dernier, souligne le Dr Marie Bruyneel, coauteur d'un petit ouvrage anti-insomnies, intitulé « Rêver de bien dormir ». Souvent, ils sont prescrits dans un contexte précis – deuil, séparation, stress professionnel aigu... – et puis on 'oublie' de les supprimer. Or, non seulement ils réduisent la durée du sommeil profond, pourtant le plus réparateur, mais ils créent rapidement une accoutumance ! » Sans compter qu'ils ont une influence négative sur la vigilance diurne – donc notamment sur l'appétit à la

conduite automobile – et sur les capacités de concentration. Bref, les somnifères au long cours, c'est le remède pire que le mal.

5 à 10

Mais alors, que faire quand on ne dort pas ? « D'abord, ne pas s'inquiéter trop vite, insiste Marie Bruyneel. Une nuit blanche, ça arrive à tout le monde. Pour vous sentir de nouveau en forme, vous ne devez rattraper qu'un tiers de la durée de sommeil perdue, et votre organisme est programmé en conséquence : la première nuit, vous aurez davantage de sommeil profond et la deuxième nuit, plus de phases de rêve. » De même, se

croire insomniaque parce qu'on ne dort pas 8 heures par nuit, c'est ignorer que la durée du sommeil est une variable individuelle. Vous voulez évaluer la vôtre ? Si c'est possible, profitez d'une période de vacances suffisamment longue pour pouvoir vous accorder 5 à 7 jours d'adaptation, puis voyez combien d'heures de sommeil il vous faut pour vous éveiller spontanément en parfait état de fonctionnement. Si 5 heures vous suffisent, tant mieux pour vous : vous êtes un 'petit dormeur'. S'il vous en faut 10, ce ne sera pas facile à

gérer, mais le meilleur moyen de ne pas pousser votre corps à la révolte, c'est d'être à l'écoute de ses besoins ! »

Apnées

Dès que les insomnies se prolongent au-delà de trois semaines, cependant,

elles deviennent « chroniques », et vous avez intérêt à réagir sans tarder. « Dans notre société compétitive, le sommeil n'est pas valorisé, déplore Marie Bruyneel. Or, il est indispensable à l'apprentissage, à la mémorisation et à la concentration. Et les phases de rêve vous permettent de 'digérer' les émotions vécues pendant la journée, et donc de conserver votre équilibre. Mais après plusieurs mauvaises nuits, vous angoissez tellement à l'idée de ne pas dormir que vous en arrivez à vous coucher dans un état de tension majeure, peu propice à l'endormissement, et le cercle vicieux s'enclenche ! » Dès lors, une consultation s'impose, l'objectif premier étant d'éliminer la possibilité d'une insomnie « secondaire » à une pathologie (bronchite chronique, maladie cardiaque, dépression, etc.), ou la présence d'une véritable « maladie du sommeil », comme les tristement célèbres apnées, dont la fréquence augmente avec l'épidémie d'obésité, et qui multiplient par 23 le risque d'infarctus.

Que vous vous adressiez à votre généraliste ou directement à un spécialiste (la plupart des hôpitaux universitaires et quelques autres ont leur « clinique du sommeil »), ne craignez pas les moqueries : 12% de la population souffrent d'insomnies chroniques ! Après avoir passé un « examen de sommeil » – « une nuit dans une petite chambre d'hôpital toute noire et bien insonorisée, où, comme la plupart des insomniaques, vous dormirez probablement, malgré les électrodes, beaucoup mieux que chez vous ! » – et avoir tenu, pendant une quinzaine de jours, un « agenda de sommeil » reprenant vos coups de pompe, petits cafés et réveils nocturnes, vous découvrirez peut-être... que tout est de votre faute ! « Le sommeil a besoin d'un environnement favorable, souligne Marie Bruyneel. La plupart des insomniaques l'abandonnent dans de mauvaises conditions, allant jusqu'à emmener leur PC portable dans leur lit, histoire de terminer le travail de la journée 'en attendant'. Ils risquent d'attendre longtemps ! En clair, la chambre

à coucher doit être réservée au repos – ainsi qu'aux ébats amoureux, bien entendu. Tout le reste doit se faire ailleurs ! »

Chocolat noir

Pour retrouver des nuits paisibles, la première étape est donc l'« hygiène de sommeil ». « Elle englobe une série de mesures apparemment simplistes, mais d'une grande efficacité ! Ne mangez pas trop lourd le soir, et surtout ne dépassez pas deux verres de vin, car l'abus d'alcool réduit le sommeil profond. N'essayez pas de passer directement d'une activité intense, qu'elle soit physique ou intellectuelle, au sommeil : ménagez-vous une transition. Si vous aimez vous détendre dans un bain chaud, ne vous couchez pas aussitôt après : la chaleur de l'eau ayant augmenté votre température corporelle, vous ne parviendriez pas à vous endormir ! Grignotez un morceau de fromage ou de chocolat noir avant de vous mettre au lit, ou prenez un laitage : grâce aux acides aminés qu'ils contiennent, ces aliments induisent le sommeil. Et renoncez à votre sieste quotidienne : elle diminue la pression de sommeil au moment du coucher, et donc vos chances de passer une bonne nuit ! » Avant de voir la différence, vous devrez maintenir ces changements pendant 5 à 10 semaines. Ensuite, si le résultat se fait attendre, vous n'aurez d'autre choix que de passer à l'étape suivante : la psychothérapie.

Autosuggestion

« A ce niveau, il existe plusieurs techniques, dont la plus connue est le contrôle du stimulus, qui consiste à éliminer toute tension de la chambre à coucher et à dissocier le lit du problème d'insomnie. Généralement, quand vous ne dormez pas au bout de 20 minutes, vous commencez à ruminer : problèmes de boulot, conflits familiaux, bobos de santé... Pour éviter ce piège, levez-vous, passez dans une autre pièce, et livrez-vous à une activité de votre choix, de préférence pas trop stressante, jusqu'à ce que le besoin de sommeil se fasse à nouveau sentir... » L'idée d'errer dans la maison au milieu de la nuit ne vous séduit pas ? Le mieux est alors de combiner une méthode de relaxation – yoga, sophrologie, méditation... à vous de trouver celle qui vous convient... – avec des techniques d'autosuggestion, qui

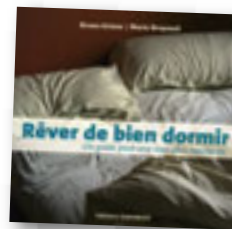
vous aideront à éliminer vos pensées négatives pour vous préparer au sommeil...

Indice d'efficacité

Ça ne marche toujours pas ? La technique de restriction du temps passé au lit, qui vise à obtenir une meilleure efficacité du sommeil (c'est-à-dire un meilleur rapport entre le temps de sommeil et le temps passé au lit) est la plus dure, car elle vous oblige, les premiers jours, à ne dormir que 5 heures par nuit. Si vous devez vous lever à sept heures, vous ne pouvez donc vous coucher qu'à deux heures. Au bout d'une semaine, si votre indice d'efficacité de sommeil s'est amélioré, vous pourrez dormir cinq heures trente. Et ainsi de suite...

Toutes techniques confondues, les résultats sont encourageants : deux tiers des insomniaques parviennent à résoudre leur problème. « Et quand on n'y parvient pas, c'est souvent parce qu'on a abandonné en cours de route. Même les mesures d'hygiène de vie sont difficiles à maintenir au long cours. Retrouver le sommeil sans médicaments, c'est comme cesser de fumer : il faut une motivation à toute épreuve ! » Le tabagisme, d'ailleurs, n'améliore pas le sommeil, la nicotine étant un puissant excitant. Mais ça, c'est une autre histoire ■

Gagnez le livre !



Equilibre et les Editions Standaard (www.standaarduitgeverij.be) vous offrent 5 exemplaires du petit livre des Drs Bruno Ariens et Marie Bruyneel, « **Rêver de bien dormir - Un guide pour une nuit plus reposante** ». L'ouvrage, vendu avec un CD d'exercices de relaxation, va de pair avec un blog, <http://www.biendormir.eu>, où vous trouverez de nombreux articles sur les problèmes de sommeil.

Envoyez-nous un mail à equilibre@roularta.be ou un courrier postal à Equilibre, 50 rue de la Fusée bte 14, à 1130 Bruxelles. Le tirage au sort aura lieu le mercredi 2 septembre et recevront l'ouvrage par la poste.