

Insomnie: quand le sommeil pose problème

Le **sommeil** occupe jusqu'à un tiers de notre temps. Essentiel à nos vies, il nous permet de récupérer de notre fatigue physique et mentale. Nous y puisons notre énergie et la vigilance nécessaires à nos jours. Pourtant, 1 personne sur 5 de plus de 15 ans se plaint d'**insomnie** ou de problème de sommeil ⁽¹⁾. Parmi ces mauvais dormeurs, de 20 à 30 % seulement en parlent à leur médecin. A tort.



Lire le [résumé](#).

Un **manque de sommeil répété** entraîne des conséquences néfastes sur notre santé: des difficultés d'apprentissage et de concentration, une prise de poids, un risque accru de diabète, d'hypertension artérielle, de troubles gastro-intestinaux et/ou cardiaques, de dépression, des perturbations de l'immunité, avec une plus grande sensibilité aux affections virales, etc.

Pas tous égaux devant le sommeil

En moyenne, un adulte dort entre 7 et 8 heures par nuit. Mais

nous n'avons pas tous les mêmes besoins. On rencontre de grands et de petits dormeurs, des personnes plutôt « du soir » ou plutôt « du matin ». Il est important d'être à l'écoute de soi, de **connaître ses besoins en sommeil** et de les respecter.

Il existe de nombreux troubles du sommeil, dont l'insomnie. □ Celle-ci se définit par le fait de ne pas dormir ou de ne pas dormir comme on le voudrait, avec des répercussions sur sa vie quotidienne.

Souffrir d'insomnie peut prendre des formes différentes.

Elles vont de la difficulté à trouver le sommeil (plus de 30 minutes) à des nuits coupées par une ou plusieurs périodes de réveils. Ou, encore, à des réveils précoces à l'aube. Ou bien au sentiment de se réveiller fatigué.

Des périodes courtes d'insomnie (moins de 2 semaines) peuvent survenir dans des périodes de difficultés ou de stress. La situation se normalise souvent spontanément. □

Cependant, si les troubles du sommeil persistent plus de 3 semaines, il est conseillé d'en parler à son médecin de famille.

Bon à savoir: à partir de la quarantaine, nous dormons un peu moins longtemps, avec des réveils plus fréquents.

Insomnie: quand le sommeil fuit

Pour solutionner les plaintes d'insomnie, le médecin cherche à en connaître l'origine.

L'insomnie peut provenir de **causes occasionnelles** dues, par exemple, à des soucis, des angoisses ou des stress intenses: le sommeil est alors le miroir de nos journées.

Dans d'autres cas, moins fréquents, ses causes seront médicales : une dépression, une hyperthyroïdie, un syndrome des jambes sans repos, etc. L'insomnie est parfois due à une prise de médicaments ou à des maladies propres au sommeil

(telles les apnées ou la narcolepsie) qui pourront être révélées lors d'examens dans un laboratoire du sommeil.

L'insomnie, comment en sortir

Une alimentation déséquilibrée, l'abus de boissons excitantes, d'alcool, de tabac, des stimulations permanentes en soirée (jeux vidéos, films stressants p.e.), une faible activité sportive, de l'anxiété : ces facteurs se conjuguent pour dégrader la qualité du sommeil. Dans un très grand nombre de cas, l'insomnie se résout grâce à une meilleure **hygiène de vie**, à des **changements** comportementaux, à une meilleure **gestion du stress**.

Le médecin, le spécialiste du sommeil ou un thérapeute spécialisé vont guider le patient et le mener à « préparer » son sommeil, par des mesures et des rituels adaptés.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue [Equilibre](#) ([E049-034-035sportsommeil.pdf](#))

Lorsque les répercussions de l'insomnie deviennent trop lourdes à vivre au jour le jour, un sédatif sera parfois prescrit, pour une durée la plus limitée possible. Pour couper la spirale de l'insomnie, médecins et spécialistes du sommeil font également appel à des antidépresseurs.

Attention : en soirée, la lumière de l'écran d'ordinateur, tout comme les jeux vidéo de combats, ne sont pas propices à un bon sommeil.

Feu vert : la pratique régulière d'un sport, 3 fois par semaine, favorise le sommeil grâce à ses propriétés anti-anxiolytiques, antidépresseuses et analgésique. Le sport synchronise aussi l'horloge interne qui détermine notre sommeil.

Pour des **informations plus précises**, vous pouvez lire sur ce

site également notre **dossier consacré** au « [sommeil](#) » .

♦ On parle d'insomnie lorsque le sommeil est perturbé, n'est pas de qualité satisfaisante ou n'est pas réparateur (fatigue au réveil).

♦ L'insomnie peut être liée à un mode de vie peu favorable au sommeil, à des périodes de stress et de difficultés, à des causes médicales.

♦ Lorsque l'insomnie dure plus de 2-3 semaines, il est conseillé de consulter son médecin. Le traitement de l'insomnie chronique repose sur l'adoption d'un mode de vie favorable au sommeil, une meilleure gestion du stress et parfois la prise **transitoire** de médicaments.

Mise à jour 03/09/2021

Références

- (1) Enquête de santé par interview, Belgique 2008.  [ISP](#).
- Insomnie, recommandation en première ligne de soins. Recommandations de bonne pratique. Société Scientifique de Médecine Générale.
- Prise en charge de l'insomnie. Fiche de transparence – Février 2010. Centre belge d'information pharmacothérapeutique
- Insomnie. Article ID: ebm00710(035.008). www.ebmpracticenet.be. Site réservé aux médecins.