

# QUESTION DE SANTÉ

## Impossible de trouver le sommeil... Que faire pour dormir, alors ?

La dernière fois que vous avez regardé l'heure, il était exactement 06h00. C'est à ce moment-là que vous vous êtes endormi, très exactement une demi-heure avant que votre réveil se mette à sonner. Pendant 7 heures vous vous êtes tourné et retourné, inquiet pour l'avenir et torturé par le passé, énervé de ne pouvoir trouver le sommeil. Et ce n'est pas la première fois cette semaine...

Le sommeil est un besoin humain fondamental mais la plupart d'entre nous ne dormons pas suffisamment. La longueur et la profondeur du sommeil affectent notre corps, notre esprit et nos émotions. Les scientifiques croient que le sommeil joue un rôle important dans le fonctionnement du cerveau, principalement en ce qui concerne la mémoire et l'apprentissage. Il maintient notre équilibre émotionnel et stimule notre système immunitaire. Les recherches suggèrent que le nombre d'heures de sommeil varie selon les personnes. Certains seront frais et dispos après avoir dormi 5 heures alors que d'autres devront en dormir 10. Toutefois, s'il vous arrive fréquemment d'avoir du mal à vous endormir ou de vous réveiller au cours de la nuit, vous pourriez souffrir d'insomnie.

### Qu'est-ce que l'insomnie ?

L'impossibilité ou la difficulté à s'endormir ou à dormir suffisamment. C'est un symptôme, et non une maladie, dont les causes ne sont pas toujours évidentes. L'insomnie est très répandue. 90 pour cent d'entre nous en souffriront à un moment ou l'autre de notre vie. Alors, dormez sur vos deux oreilles. Vous n'êtes pas seul!

L'insomnie, ou absence de qualité de sommeil,

- affaiblit les facultés de concentration, augmente l'incidence des accidents de la route et du travail, et rend plus difficile l'opération de la machinerie lourde
- affecte notre capacité de penser et d'accomplir nos tâches, au travail comme à la maison
- affaiblit notre système immunitaire
- occasionne de la fatigue, de l'irritabilité, des oublis et de la tristesse.

### Quelle est la cause de l'insomnie ?

Plusieurs raisons peuvent provoquer l'insomnie. La plupart du temps il s'agira d'un facteur environnemental ou d'un facteur d'hygiène de vie et il existe des moyens fort simples de retrouver un sommeil réparateur. Parmi les principales causes d'insomnie, on

retrouve, entre autres :

- la consommation de café ou d'alcool
- les siestes
- le régime alimentaire
- un environnement peu propice au sommeil
- le stress
- la dépression
- le manque d'exercice
- l'irrégularité des heures de coucher

### Stratégies pour décourager l'insomnie

#### Hygiène de vie :

- **Réduire la caféine.** La caféine est un stimulant. Réduisez votre consommation quotidienne de thé, de café et de boissons gazeuses avec caféine et éliminez ces breuvages quatre à six heures avant le coucher.
- **Cessez de fumer !** Les fumeurs sont portés à moins dormir parce que la nicotine est un stimulant, tout comme la caféine.
- **Modifiez vos habitudes alimentaires.** Évitez de manger juste avant de vous coucher et de prendre un repas lourd qui feront travailler votre métabolisme en temps supplémentaire et vous empêcheront de dormir. Les sucreries comme le chocolat et les bonbons créent un déséquilibre du taux de glucose dans le sang et peuvent perturber le sommeil. Combattez la somnolence en après-midi en remplaçant les aliments riches en glucides (comme les pâtes) par des aliments plus légers et riches en protéines (le poisson, une omelette).
- **L'exercice physique.** L'activité physique libère le stress et produit des endorphines, stimulants naturels qui réduiront votre dépendance à des stimulants tels que la caféine. N'en faites pas trop quand même. Même à petite dose, l'exercice physique fait de façon régulière vous aidera à vous sentir plus en forme et plus fatigué à l'heure du coucher. Toutefois, évitez un exercice prolongé juste avant de vous coucher. Vous vous sentirez tellement bien que vous ne voudrez plus dormir !
- **La régularité des habitudes de sommeil.** Essayez de toujours vous coucher et vous lever aux mêmes heures et faites des efforts pour régulariser vos habitudes de sommeil. Oubliez le cinéma de 23h00 ou le furetage sur Internet.
- **La sieste.** Très agréable sur le moment mais néfaste pour les habitudes de sommeil. Faites la sieste immédiatement après le repas du midi et évitez de vous assoupir de sept à huit heures avant l'heure à laquelle vous vous couchez normalement.
- **Oubliez le grog chaud !** Vous pouvez avoir l'impression qu'un peu d'alcool avant d'aller au lit vous aidera à dormir mais, lorsqu'il se transforme dans votre système, l'alcool déränge la séquence et la durée de votre période de sommeil, en plus

d'affecter votre sommeil.

- **Votre lit est fait pour dormir.** Lorsque vous êtes au lit, évitez les activités qui ne peuvent que vous tenir éveillé. Évitez de lire, de travailler, de manger ou d'écouter la télévision au lit.
- **Prenez un bain.** Un bon bain chaud avant d'aller au lit vous aidera à relaxer et à mieux dormir. La température de votre corps baisse progressivement au cours de la soirée, ce qui vous porte à dormir. Un bain chaud augmente la température de votre corps. Mais, après le bain, la température de votre corps baisse de façon importante, favorisant ainsi un sommeil profond.
- **Le stress et la dépression.** Le stress et la dépression sont souvent des causes d'insomnie. Si vous pensez que le stress ou la dépression pourraient être à l'origine de votre difficulté à trouver le sommeil, une rencontre avec un conseiller du PAE pourrait vous faire le plus grand bien.

## Environnement :

- Dormez dans une pièce sombre et tranquille. La lumière et le bruit peuvent vous empêcher de dormir. Installez des stores pour masquer la lumière et portez des tampons d'oreilles, si nécessaire.
- Ouvrez une fenêtre ou retirez une couverture. La plupart des gens dorment mieux lorsque la température est fraîche.

## Stratégies nocturnes pour combattre l'insomnie

Vous avez mis en pratique toutes les stratégies suggérées pour décourager l'insomnie. Mais voilà qu'il est 02h00, vous n'avez pas encore réussi à vous endormir et vous pensez devenir fou. Que faire?

- **Comptez des moutons.** Vraiment ! Compter des objets que vous pouvez visualiser, ou encore compter vos respirations si vous trouvez ridicule de compter des moutons, est une méthode efficace de se calmer et de s'endormir. Comptez chaque inspiration et chaque expiration, jusqu'à dix, et recommencez à compter.
- **Essayez des techniques de relaxation.** Par exemple : Respirez calmement, essayez de détendre lentement les muscles de votre corps, en commençant par les orteils. Montez graduellement. Relâchez les muscles de vos jambes, de votre ventre, de votre dos et de votre poitrine. Ensuite, relâchez lentement les muscles à partir du bout des doigts jusqu'aux épaules, puis ceux du cou. N'oubliez pas la figure. Faites jouer les muscles de la bouche et des mâchoires, fermez les yeux et la bouche très fort et relâchez, laissant sortir la tension par la bouche lorsque vous relâchez les muscles.
- **Levez-vous.** Si vous n'arrivez toujours pas à dormir, levez-vous. Installez-vous confortablement dans un fauteuil, lisez un bon livre ou écoutez de la musique jusqu'à ce que le sommeil vous gagne.
- **Préparez-vous un breuvage chaud.** Un lait chaud ou un breuvage sans caféine, comme une tisane à la camomille, vous feront le plus grand bien.
- **Mettez des bas !** La recherche suggère qu'avoir les pieds chauds aide à dormir. Les bas ne doivent pas être serrés afin ne pas entraver la circulation du sang.

## L'insomnie chronique

Si rien de ce qui précède est à l'origine de votre insomnie et que vous n'arrivez toujours pas à dormir, vous pourriez souffrir de ce que les médecins appellent insomnie chronique ou primaire, généralement

occasionnée par des problèmes médicaux ou des troubles du sommeil.

## Les causes médicales de l'insomnie

Certains problèmes de santé peuvent entraîner de l'insomnie. Les blessures au dos et au cou, l'arthrite ou la douleur causée par un ulcère peuvent vous tenir éveillé, tout comme l'asthme et l'essoufflement occasionné par les brûlures gastriques. Si un problème médical vous prive de sommeil, nous vous suggérons fortement de consulter votre médecin.

## Les troubles du sommeil

Les spécialistes de la recherche sur le sommeil ont identifié plusieurs troubles du sommeil qui peuvent affecter la qualité du sommeil, entre autres :

- **Mouvements périodiques d'un bras ou d'une jambe.** Mouvements convulsifs ou spasmes dans les muscles du bras ou de la jambe qui se produisent durant le sommeil.
- **Dérèglement de l'horloge biologique** (rythme circadien). Dérèglement de l'alternance jour-nuit dont souffrent les personnes qui travaillent sur un quart de nuit, celles qui voyagent sous un fuseau horaire différent et les adolescents. Les recherches suggèrent qu'à la fin de la puberté, la mélatonine, hormone qui régit le rythme du sommeil et de la veille, n'est pas sécrétée à la même heure que chez l'adulte. Les adolescents et les personnes dont l'horloge biologique pourrait être dérégulée éprouveront souvent le besoin de dormir à des moments inhabituels. Par exemple, ils tomberont endormis à 03h00 du matin et se réveilleront à midi.
- **L'apnée du sommeil.** Une personne souffrant de ce trouble connaîtra des épisodes d'arrêt respiratoire de 10 secondes ou plus pendant son sommeil. La manque d'oxygène la réveillera constamment. Si l'apnée n'est pas traitée, cette personne ne connaîtra jamais les bienfaits d'un sommeil profond et réparateur.

Si toutes ces suggestions pour combattre l'insomnie n'améliorent pas votre sommeil, ne désespérez pas. Votre médecin ou un thérapeute pourrait vous aider à trouver des moyens efficaces pour améliorer la qualité de votre sommeil et combattre l'insomnie chronique.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur l'insomnie ou si vous voulez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counseling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**