



Insomnie

Qu'est-ce que l'insomnie ? L'insomnie signifie éprouver des troubles du sommeil, avoir des difficultés à s'endormir ou à rester endormi. Presque tout le monde souffre d'insomnie de temps à autre. Mais si vous avez souvent des troubles du sommeil, ou si vos problèmes de sommeil vous empêchent de fonctionner au quotidien ou de profiter de la vie parce que vous êtes tout le temps fatigué, n'hésitez pas à en parler à votre médecin et à demander comment on peut y remédier.

Symptômes de l'insomnie

- Somnolence ou fatigue diurne
- Oublis
- Manque de concentration
- Sensation d'irritabilité ou d'anxiété
- Sentiment de tristesse ou de dépression
- Manque d'énergie
- Manque d'intérêt pour beaucoup d'activités
- Constamment préoccupé par le manque de sommeil

Causes de l'insomnie

Le genre d'insomnie que la plupart des gens éprouvent de temps en temps peut être causé par le stress, l'excitation ou un changement dans la routine du coucher. Votre niveau de confort pendant le sommeil peut être en cause : environnement trop chaud ou trop froid, chambre trop éclairée ou bruyante.

Parfois, l'insomnie continue et il semble clair qu'elle soit causée par des bouleversements majeurs, tels qu'apprendre la mort d'un être cher ou vivre une procédure de divorce.

L'insomnie qui se poursuit pendant une longue période peut aussi être causée par une maladie chronique, physique ou mentale, ou un symptôme tel que la douleur, ou un effet secondaire de certains médicaments.

Certaines maladies peuvent causer des insomnies

Les problèmes psychiatriques et psychologiques sont une cause fréquente de l'insomnie. La difficulté à s'endormir ou à rester endormi peut accompagner une dépression

ou des troubles anxieux tels que les crises de panique, ou le syndrome du stress post-traumatique (SSPT).

Des maladies médicales chroniques peuvent aussi causer l'insomnie. Des maladies du cerveau comme la maladie d'Alzheimer sont une cause fréquente, de même que les troubles des poumons ou du cœur qui affectent la respiration. Toute maladie accompagnée de douleur, tels que les différents types d'arthrite ou la neuropathie, peut aussi causer des problèmes de sommeil. Enfin, il y a un certain nombre de maladies, appelées troubles du sommeil, qui causent toujours des problèmes de sommeil, comme le syndrome des jambes sans repos et le syndrome d'apnée du sommeil.

Ce qui peut aider

Développer de saines habitudes de sommeil :

- Faites régulièrement de l'exercice physique si vous en êtes capable, mais pas juste avant de vous coucher.
- Évitez les siestes pendant la journée.
- Planifiez de vous coucher et de vous lever à la même heure chaque jour.
- Créez un rituel du coucher, ou pratiquez des activités de détente, avant le coucher.
- Essayez de manger une collation avant le coucher comme des biscuits salés et du lait.
- Gardez votre chambre fraîche, sombre et calme.
- Couchez-vous seulement quand vous vous sentez somnolent.
- Ne restez pas au lit à faire des activités qui pourraient être faites ailleurs, comme regarder la télévision ou lire ; réservez votre lit pour le sommeil et les relations sexuelles.
- Si vous ne vous endormez pas après 20 minutes, quittez la chambre et recouchez-vous quand vous êtes somnolent.

[voir au verso](#)

Ce qu'il faut éviter dans la soirée :

- Manger des repas copieux ou boire de l'alcool avant le coucher
- Les boissons contenant de la caféine, comme le café, les sodas, le thé et le chocolat
- Tout médicament pouvant vous stimuler
- L'usage du tabac

Exercices pour se calmer l'esprit :

Certaines personnes trouvent qu'il est difficile de « se calmer l'esprit » à l'heure du coucher. Les pensées et les soucis surviennent souvent dans le calme de la nuit, ce qui empêche le sommeil. Si cela se produit, dites-vous que vous pouvez penser à ces choses demain. Puis, écartez ces pensées. Vous devrez peut-être répéter cela plusieurs fois avant que votre esprit ne se calme. Le sommeil vient plus facilement quand l'esprit est calme.

Parfois, prendre le temps de réfléchir et de tenter de résoudre les problèmes pendant la journée ou en début de soirée peut aider à s'endormir au coucher.

Dois-je consulter mon médecin et obtenir un traitement ?

Si vous adoptez de saines habitudes de sommeil et éprouvez toujours des difficultés à vous endormir, n'hésitez pas à consulter votre médecin à ce sujet. Il peut aider à comprendre ce qui cause le problème et la meilleure façon de le traiter. Cela pourrait impliquer la recherche et le traitement d'une maladie sous-jacente ou la modification d'un médicament que vous prenez.

L'aspect positif est qu'on peut traiter l'insomnie. Voici les options que votre médecin peut envisager :

- **Consultation auprès d'un professionnel**

Parfois, votre médecin vous référera à un spécialiste du sommeil qui peut effectuer des tests, notamment pour l'apnée du sommeil et le syndrome des jambes sans repos, si on soupçonne que ces conditions causent l'insomnie. Un spécialiste du sommeil peut vous demander de tenir un journal de vos insomnies.

Votre médecin peut vous référer à un professionnel de la santé mentale pour des traitements spécifiques. Notamment :

- **Exercices de relaxation** : Parmi les façons de réduire l'anxiété au coucher, on peut signaler : relaxation musculaire, biofeedback et exercices de respiration.
- **Thérapie cognitivo-comportementale** : Ce type de thérapie vous aide à contrôler ou à éliminer les pensées négatives et les inquiétudes qui vous empêchent de dormir. Ceci est un premier choix pour le traitement de l'insomnie et il s'est avéré plus efficace que les médicaments.

- **Prescription de médicament**

Votre médecin peut également prescrire des médicaments pour vous aider à trouver le sommeil. Pour l'insomnie, on utilise aussi bien des sédatifs que des antidépresseurs. Généralement, les médecins ne recommandent pas les somnifères sur ordonnance pendant plus de quelques semaines, mais plusieurs médicaments sont approuvés pour une utilisation à long terme.

Formation des patients

Insomnie

Si vous avez besoin d'aide pour contacter les ressources, parlez au docteur, infirmière ou travailleur social chez votre centre médical :

- Reprendre vos activités avec plus d'énergie
- Vous divertir en famille et avec des amis
- Ressentir moins de stress et d'anxiété
- Mieux dormir la nuit
- Améliorer votre qualité de vie

Ce matériel didactique est fourni par le projet des soins palliatifs (Palliative Care Project), un partenariat entre Community Care of Brooklyn et l'Institut MJHS pour l'innovation en soins palliatifs (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).