

## INSOMNIE

L'insomnie est l'un des troubles les plus fréquents du sommeil. Elle se définit par une insuffisance de sommeil en quantité ou qualité alors que les conditions environnementales sont favorables au sommeil. L'insomnie n'est pas une maladie en soi, mais plus souvent un symptôme indiquant que quelque chose ne va pas ou qu'il y a eu un changement quelconque.

Elle comprend trois formes :

1. Une difficulté à l'endormissement (insomnie initiale) ;
2. Une difficulté au maintien du sommeil (insomnie intermittente) ;
3. Un réveil précoce (insomnie de fin de nuit).

Elle peut être temporaire ou chronique si les symptômes surviennent au moins 3 fois par semaine pendant plus de 3 mois.

De multiples symptômes peuvent accompagner une insomnie : fatigue, irritabilité, manque de concentration, pertes de mémoire et baisse de la productivité etc. Ces effets ont un retentissement négatif sur la performance professionnelle, les interactions sociales et la qualité de vie en général.

## Causes

Les causes d'une insomnie peuvent être dues à :

- Des événements de la vie, ex. : stress relié à un changement d'emploi, décalage horaire, ménopause, arrivée d'un enfant ;
- Des problèmes de santé, ex. : syndrome des jambes sans repos, apnée du sommeil, hyperthyroïdie, dépression, anxiété, sevrage de somnifère ;
- Des mauvaises habitudes d'hygiène de sommeil, ex. : surconsommation de caféine, sédentarité, etc.

Après avoir éliminé une cause physique ou psychologique à votre insomnie avec votre médecin, il existe de nombreux traitements possibles tels que la relaxation, la psychothérapie, la thérapie psycho-comportementale du sommeil, la médication, etc. Votre médecin pourrait même vous référer à une clinique spécialisée dans les troubles du sommeil.

**Mais avant tout, il faut commencer par la base : avoir mis en place de bonnes habitudes d'hygiène de sommeil !**

## Adopter une routine

Il est essentiel de maintenir une régularité et une routine dans vos heures de coucher et de lever afin de conditionner votre cerveau au sommeil.

Les siestes ne doivent pas dépasser 30 minutes et toujours avoir lieu avant 15h00.

Le lit doit être seulement réservé pour le sommeil et les activités sexuelles.

Si vous ne parvenez pas à vous endormir après avoir passé 30 minutes au lit, levez-vous et faites une activité relaxante sous une lumière tamisée. Essayez à nouveau de vous endormir une fois que vous sentez le sommeil vous gagner.

## **Un environnement propice au sommeil**

Une chambre tranquille : Au besoin, ortez des bouchons pour les oreilles, ou mettez un bruit blanc (ex. : ventilateur).

Bloquez la lumière à l'aide de rideaux/stores opaques, ou utilisez un masque de nuit (loup).

Un lit confortable, dans une pièce fraîche, avec assez de couvertures pour être au chaud, est optimal.

## **La lumière, faites-en votre alliée !**

Dès le levé, il est important de s'exposer à la lumière du jour afin que notre cerveau cesse la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Inversement, environ 2 heures avant l'heure du coucher, il faut tamiser les lumières afin de stimuler la sécrétion de mélatonine et faire comprendre à notre corps qu'il est temps de dormir.

Au moins 2 heures avant l'heure prévue du coucher, il est important de mettre tablette, ordinateur et téléphone de côté. En effet, les études ont démontré que la lumière dégagée par ces appareils a un impact sur le cerveau et nuit au sommeil. De plus, l'intérêt qu'ils suscitent le stimule et nuit à l'endormissement. C'est le moment de faire des activités apaisantes qui vont favoriser la détente (ex. : lecture, télévision, casse-tête, tricot, broderie, relaxation, etc.).

## **Faire de l'exercice**

Faire de l'exercice tous les jours (au minimum 30 minutes) favorise le sommeil, mais il faut éviter de le faire 4 heures avant d'aller au lit.

## **Consommation de certains aliments, de nicotine et d'alcool**

Le nombre de cafés devrait se limiter à 2 par jour, et ils doivent être consommés avant 10h00. Il en va de même pour les produits qui contiennent une quantité réduite de caféine (ex. : cola réduit en caféine, thé, chocolat, etc.), qui doivent être pris avant 13h30.

La nicotine doit être évitée 4 à 6 heures avant l'heure du coucher.

Évitez l'alcool 4 à 6 heures avant l'heure du coucher, car il diminue certaines phases réparatrices du sommeil.

On évite les repas copieux et les aliments riches en sucre ou en gras. Ceux-ci peuvent provoquer des reflux gastro-œsophagiens, contribuant à l'insomnie.

## **Adoptez la bonne attitude!**

Pratiquez la relaxation tous les jours afin de diminuer les pensées qui accaparent votre cerveau et nuisent au bon sommeil.

***Toutefois, s'il n'y a pas d'amélioration, il est important d'en discuter avec votre médecin ou votre infirmière praticienne spécialisée (IPS) !***



**FONDATION SOMMEIL**  
2030, boul. Pie-IX, bureau 403  
Montréal (Québec) H1V 2C8

 514 522-3901

 [info@fondationsommeil.com](mailto:info@fondationsommeil.com)

 [fondationsommeil.com](http://fondationsommeil.com)

 [facebook.com/FondationSommeilQuebec](https://facebook.com/FondationSommeilQuebec)