

FAUT-IL SE LEVER OU RESTER COUCHÉ EN CAS D'INSOMNIE ?

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Le sommeil est un temps nécessaire et fondamental car il permet à notre organisme de se régénérer, et donc de fonctionner correctement.

Chaque personne possède son propre rythme de sommeil. Un adulte dort en moyenne **7 à 8 heures par nuit**.

Hélas, des insomnies peuvent venir ponctuer ces précieuses heures de repos. Elles peuvent engendrer (entre autres) fatigue, irritabilité et difficultés à se concentrer. Voici quelques conseils pour gérer au mieux les conséquences d'une nuit sans sommeil.

Insomnie : qu'est-ce que c'est ?

On estime qu'un tiers de la population française souffre de troubles du sommeil. Dans la majorité des cas, il s'agit d'insomnies. Ces dernières peuvent prendre différentes formes :

- difficultés à s'endormir ;
- éveils nocturnes ;
- réveils précoces, etc.

En outre, elles ont des conséquences néfastes sur notre vie quotidienne :

- **fatigue** :
 - lorsqu'il manque de sommeil, le corps, assez logiquement, n'est pas assez reposé ;
 - il n'est donc pas au maximum de ses capacités ;
 - il peut en résulter un sentiment de faiblesse physique et/ou un besoin irrésistible de dormir à des heures où vous avez besoin d'être en forme, pour votre travail ou vos activités quotidiennes ;
- **irritabilité**, conséquence directe d'un état de fatigue avancé ;
- **troubles de la concentration** pouvant devenir gênants, notamment dans le cadre d'une vie étudiante ou encore au volant ;
- **baisse de la productivité** au travail ;
- **malaises** dus à un état de fatigue trop élevé.

À noter : une chambre à température comprise entre 17 et 20 degrés et dépourvue d'appareils électroniques (télévision, téléphone, ordinateur, tablettes) favorise un bon endormissement.

Insomnies : causes principales

Causes psychologiques

Les insomnies peuvent être liées à des raisons d'**ordre psychologique** :

- Le **stress** peut provoquer un réveil soudain dans la nuit, suivi d'une somnolence aux premières lueurs du jour.
- L'**anxiété et l'angoisse** sont le plus souvent responsables des difficultés à trouver le sommeil.
- La **dépression**, les insomnies qui touchent les personnes dépressives se manifestant le plus souvent par des réveils précoces à très précoces.

Causes physiques

De plus, **certaines maladies liées au sommeil** peuvent entraîner des insomnies :

- les **apnées du sommeil** :
 - il s'agit d'un arrêt involontaire de la respiration se produisant durant la phase de repos ;
 - ce syndrome induit alors un morcellement du sommeil ;
- le **syndrome dit des « jambes sans repos ou « de l'impatience »** :
 - les personnes atteintes de ce syndrome ont un besoin irrésistible de bouger les membres inférieurs pendant la nuit, sans raison particulière ;
 - très désagréable, ce syndrome provoque des micro-réveils qui perturbent les cycles du sommeil.

On peut également souffrir d'insomnies en cas :

- de rhumatismes ;
- d'hyperthyroïdie (activité anormalement importante de la glande thyroïde) ;
- de reflux gastro-oesophagien.

Enfin, notre sommeil est **fonction de nos habitudes de vie et autres facteurs environnants**. Certains comportements peuvent ainsi expliquer d'éventuelles insomnies :

- activités intenses en soirée ;
- régime alimentaire trop riche ;
- trop forte consommation d'alcool ;
- repas trop copieux ;
- consommation excessive d'excitants (thé, café, boisson énergisantes).

Que faire en cas d'insomnie ?

Chez les personnes sujettes à l'insomnie, une erreur commune consiste à rechercher à tout prix l'endormissement et à refuser de se lever, de peur de retarder encore plus la venue du sommeil :

- Or, si vous ne parvenez pas à trouver le sommeil au bout d'une vingtaine de minutes, il est **préférable de vous relever**.
- En effet, en restant couché, l'angoisse de ne pas trouver le sommeil ne fera que diminuer vos chances de vous endormir.
- Lorsque vous vous levez, vous devez néanmoins **privilégier une activité relaxante**, comme :

- lire ;
- écouter une musique douce ;
- méditer ;
- prendre une légère collation, la faim pouvant maintenir éveillé en raison d'un sentiment d'inconfort.

De même, si vous vous réveillez plus tôt que votre réveil, n'insistez pas si vous ne trouvez pas le sommeil. Levez-vous et commencez la journée normalement.

Bon à savoir : en cas d'insomnie, il est fortement déconseillé de se tourner vers tout équipement électronique (télévision, ordinateur, tablette, téléphone). Ils ont tendance à remettre le cerveau en route, éloignant toute possibilité de sommeil.