

l'hypnose mieux que les somnifères

L'hypnose serait beaucoup plus payante que les somnifères pour retrouver un sommeil réparateur. Avec les effets secondaires en moins...

Cinq, quatre, trois, vos paupières sont lourdes... Vous sombrez délicieusement et en toute sécurité vers le sommeil. Au réveil, pas de trouble de l'attention ou de mémoire, comme ça arrive parfois après la prise de somnifère.

Mieux dormir sans somnifère quand on est insomniaque, comment est-ce possible ? Le secret tient en **une séance d'hypnose**. Une nouvelle étude parue dans la revue scientifique Sleep démontre que même les esprits les plus réfractaires au sommeil se laissent emporter grâce aux trances hypnotiques. Des chercheurs des universités de Zurich et de Fribourg ont fait le test sur 70 femmes (et non des hommes, les femmes étant réputées plus réceptives à l'hypnose). Sans être toutes convaincues par cette médecine douce, les patientes ont toutes accepté de faire une sieste de 90 minutes dans un laboratoire du sommeil. Elles ont été séparées en deux groupes de façon à ce qu'une partie écoute 13 minutes d'hypnose pré-enregistrées avant de dormir et l'autre un texte neutre.

Résultat : les plus réceptives à l'hypnose ont constaté une amélioration de 80 % de leur sommeil profond, la phase du sommeil la plus réparatrice. C'est en effet pendant cette période que l'activité du cerveau et du corps ralentit, ce qui permet de se reposer.

L'étude pointe aussi les vertus de l'hypnose pour réguler le rythme circadien, et parvenir à tomber plus tôt dans les bras de Morphée.

Les autres applications de l'hypnose

Pour les chercheurs, l'hypnose devrait être recommandée davantage que les somnifères, qui comportent des risques de mésusage et d'effets secondaires. "Cela ouvre des opportunités nouvelles et prometteuses pour un sommeil de meilleure qualité sans utiliser de somnifères", s'enthousiasme Björn Rasch, biopsychologue et auteur de l'étude.

Utile contre les troubles du sommeil, **l'hypnose intéresse les professionnels de santé** pour d'autres applications. En France, on la pratique depuis quelques années **dans quelques hôpitaux** par exemple avant certaines opérations pour remplacer l'anesthésie générale et calmer le patient. Mais l'hypnose intervient également pour traiter les addictions, les troubles du comportement alimentaire, le stress, etc.