

# STRESS ET INSOMNIE

L'insomnie, ce mal du siècle bien connu des médecins, est très souvent la conséquence de plusieurs facteurs dont un qui pèserait beaucoup dans la balance : le stress, cet autre mal du siècle.

Quel est le lien exact entre un état de stress et l'impossibilité de tomber dans les bras de Morphée ?

## Définition de l'insomnie

### Combien de temps devrions-nous dormir ?

Un français sur trois se plaint de mal dormir, au moins de façon ponctuelle. Et plus d'un travailleur sur cinq ne trouverait pas le sommeil à cause du stress au travail.

La durée de sommeil est bien sûr variable d'une personne à l'autre, mais on dort en moyenne **7 heures et demie par nuit**.

Afin de rythmer ce sommeil, notre horloge biologique se met en route et fonctionne à travers différents signaux comme :

- **Le lever du soleil** : au cours des dernières étapes du sommeil, la sécrétion de deux hormones augmente dans le sang, pour atteindre un pic lors du réveil spontané.
- **Le coucher du soleil** : avec l'obscurité, l'hormone du sommeil ou mélatonine est sécrétée pour permettre à notre corps de commencer à se reposer et préparer le sommeil. Le pic de mélatonine est atteint entre 2h et 5h du matin.

**Bon à savoir** : une enquête de l'institut Vigilance et Somnolence) a démontré que la durée du sommeil est inversement proportionnelle à la durée du jour. Ainsi on dort plus longtemps en hiver qu'en été.

## Symptômes de l'insomnie

Une insomnie chronique est définie par un manque de sommeil qui a des répercussions sur la vie quotidienne et qui entraîne entre autres :

- des somnolences diurnes ;
- des troubles de la vigilance ;
- une irritabilité ;
- un état dépressif, dans le pire des cas.

Outre certaines causes organiques (syndrome des jambes sans repos, asthme, ulcère etc.), le stress est la principale cause d'insomnie aujourd'hui.

## Lien entre stress et insomnie

Le stress active certaines réactions organiques et libère des substances fortement incompatibles avec la recherche du sommeil.

En effet, en situation de stress, le système nerveux sympathique et l'axe hypothalamus-hypophyse-glandes surrénales (HPA) est sollicité. Cette activation s'accompagne de :

- la libération d'hormones comme la CRH (corticotropin releasing hormone) ;
- l'induction d'un état d'hyper-vigilance qui nuit bien sûr au sommeil.

Ainsi contrairement à la mélatonine, l'hormone libérée le soir et qui favorise le sommeil, la libération de cortisol empêche l'individu de se mettre en "état de sommeil" et favorise au contraire un état de stress qui induit :

- l'hyperactivité psychique ;
- le pouls qui s'accélère ;
- une température plus élevée.

Des conditions nuisibles à un bon sommeil, réparateur et reposant.

## Solutions pour venir à bout d'une insomnie liée au stress

Afin donc de réduire le stress en vue d'un sommeil réparateur et une meilleure qualité de vie, il y a des actions simples et efficaces à mettre en place. Concentrez vous donc sur les conseils suivants :

- respectez votre rythme et allez vous coucher lorsque vous en ressentez le besoin ;
- évitez la consommation le soir type café, thé, alcool ou encore nicotine ;
- évitez les activités physiques trop intenses passées 18h ;
- mangez léger, pour éviter une digestion trop lourde.

On pourra aussi avoir recours à des techniques de relaxation, à faire en groupe ou chez soi :

- **contrôler sa respiration** permet de mieux calmer son organisme et d'accéder au sommeil plus rapidement ;
- **utiliser les plantes** comme apaisement sous forme de tisanes, inhalations ou diffusion d'huiles essentielles ;
- **pratiquer des sports doux** type yoga, relaxation ou sophrologie.

En cas d'insomnie persistante, n'hésitez pas à consulter votre médecin qui pourra vous prescrire ponctuellement des inducteurs de sommeil, mais surtout vous orienter vers des consultations spécialisées du sommeil type Biofeedback (Pitié-Salpêtrière) ou encore des spécialistes près de chez vous.