

VOUS N'ARRIVEZ PAS À VOUS ENDORMIR

Votre façon de vous endormir et de vous réveiller peut en dire long sur l'origine de vos insomnies.

Insomnie d'endormissement

Vous vous retournez dans votre lit en désespérant de trouver le sommeil? Vous souffrez d'une insomnie d'endormissement.

Les causes

Résultat: vous êtes dans un état d'hypervigilance qui stimule la production d'hormones éveillantes comme l'adrénaline et le cortisol. Ensuite, c'est un cercle vicieux: vous êtes épuisée mais, pour mieux supporter la fatigue, votre organisme sécrète plus d'adrénaline et de cortisol. Vous auriez bu des cafés toute la journée, ce ne serait pas pire!

Insomnie d'endormissement : les solutions

- Pratiquer une activité physique régulière le matin, pour être plus détendue avant de se coucher.
- Associer un traitement calmant à base de plantes ou d' **homéopathie** .
- Éviter tout ce qui entretient la vigilance le soir: la pratique d'un sport bien sûr, mais aussi, on y pense moins, l'ordinateur, **les boissons excitantes** , les films angoissants...
- S'aider de médicaments si ce n'est pas suffisant. Souvent, le système nerveux est tellement sous tension qu'il faut, pendant quelques semaines, compléter sa nouvelle hygiène de vie avec un traitement médicamenteux. Aux somnifères et anxiolytiques utilisés par le passé, les médecins préfèrent désormais des molécules permettant d'abaisser les taux d'adrénaline et de cortisol sans créer d'accoutumance, comme le Quitaxon®. Certains antidépresseurs (Seroplex®, Zoloft®, Deroxat®, Surmontil®, Laroxyl®) prescrits à des doses dix fois moins élevées que pour traiter une dépression induisent également un sommeil profond. Parce que ces médicaments aident à dormir, on ressent moins de nervosité dans la journée, donc l'organisme produit moins d'adrénaline. Du coup, on éprouve moins de **difficultés pour trouver le sommeil** le soir.
- **Prendre de la mélatonine.** C'est souvent utile chez les couche-tard contrariés. Certaines personnes ont tendance à s'endormir très tard, (ce qu'elles font en vacances), mais s'obligent à aller au lit tôt pour éviter les réveils trop difficiles. Il est normal qu'elles aient du mal à s'endormir. La prise de mélatonine au coucher et quelques minutes de photothérapie au réveil permettront de reprogrammer leur horloge interne.