

## EN FINIR AVEC L'INSOMNIE

Le plus important est de connaître la cause de l'insomnie, car c'est ce qui va permettre de déterminer quel est le traitement le mieux adapté.

Les cas d'insomnies les plus fréquents sont des insomnies chroniques non liées à une pathologie psychiatrique (comme une dépression\* par exemple). On recommande alors généralement un traitement par médicaments psychotropes.

Concernant les méthodes d'ordre psychothérapeutique, les plus préconisées actuellement sont les TCC : les thérapies cognitives et comportementales. Elles nécessitent un minimum de 3 à 8 visites chez un médecin spécialisé, un psychothérapeute spécialisé dans les problèmes de sommeil, ou dans un centre du sommeil.

A savoir : on ne peut pas stopper brutalement les hypnotiques, surtout lorsque l'on en consomme depuis longtemps. Le sevrage se fera progressivement, et sur plusieurs mois.

Ce type de thérapies comportementales permet de retrouver petit à petit un sommeil de meilleure qualité. Néanmoins, il ne faut pas s'attendre à récupérer le sommeil de ses 20 ans. Comme notre peau, notre sommeil "vieillit" au fil du temps. Il s'agit d'un processus normal dont il faut tenir compte.

### La thérapie comportementale

- Thérapie comportementale pour soigner l'insomnie

En thérapie comportementale, vous passez une sorte de « contrat » avec votre médecin, notamment sur les horaires de coucher et de lever.

De son côté, le médecin vous donne des informations sur les mécanismes du sommeil. En retour, vous vous engagez à suivre des règles d'hygiène, et à vous y conformer assidûment.

Vous devez également remplir un « agenda sommeil », dans lequel vous indiquez de manière précise vos horaires et vos périodes de réveil. On peut aussi, en complément, ajouter aux thérapies comportementales et cognitives des méthodes de relaxation, comme la sophrologie ou le yoga.

Mais vous devrez vous armer de patience : il faut en effet plusieurs mois pour sortir d'une insomnie chronique ou d'une dépendance aux hypnotiques.

### Les solutions homéo

[©Pierre-Gilles Lombard/Boiron.] ©Pierre-Gilles Lombard/Boiron. - Homéopathie pour dormir

©Pierre-Gilles Lombard/Boiron.

En cas de trouble du sommeil, l'homéopathe envisage directement un traitement de fond. Pour prescrire ce traitement, il faut généralement une consultation approfondie .

Lorsque les insomnies sont consécutives à un choc émotionnel, l'Arnica peut s'utiliser comme pour un choc physique. Ainsi, après un deuil, une séparation brutale ou un choc

## Dossier : Pathologie Insomnie

psychologique, vous pouvez prendre Arnica trois jours de suite, d'abord une dose en 9 CH, puis 15 CH, puis 30 CH.

### Conseils pratiques

- Que faire en cas d'insomnie ?

Voici quelques règles simples pour faire venir plus facilement le sommeil. Vous connaissez sans doute certains de ces conseils... encore faut-il vraiment les appliquer !

- > Evitez d'avoir une activité intellectuelle trop intense le soir : mieux vaut un mauvais livre léger qu'un essai philosophique.
- > Evitez les excitants comme le thé ou le café.
- > Evitez de regarder la télévision au lit.
- > Faites du sport durant la journée, et surtout pas le soir.
- > Evitez les siestes en fin de journée, c'est-à-dire après 16h00.
- > Respectez des horaires réguliers de lever et de coucher adaptés à vos besoins. Certains personnes sont des couche-tard et d'autres des couche-tôt. Certains ont besoin de plus de sommeil que d'autres. Le besoin de sommeil moyen d'un adulte est de 7h30 - 8h00 par nuit.
- > Protégez-vous du bruit.
- > Protégez-vous des températures trop basses ou trop élevées. Une température comprise entre 18 et 20° C est idéale.
- > En cas de difficultés d'endormissement, ou lors d'un réveil nocturne, sortez du lit au bout d'un quart d'heure afin de ne pas ressasser les pensées négatives ou stimulantes de l'éveil. La lecture d'un livre ou l'écoute de musique douce et à faible intensité peut favoriser l'endormissement. Lorsque le sommeil revient, et seulement lorsqu'il revient, retournez vous coucher.

*Entretien avec le professeur Joel Paquereau, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, et professeur de neuro-physiologie au CHU de Poitiers.*

### Quels conseils donnez-vous en général à un patient insomniac ?

Je vais d'abord essayer d'éviter les traitements médicamenteux. Sauf dans les cas d'insomnies psychiatriques ou dépressives, évidemment. L'insomnie est l'un des symptômes de la dépression. Dans ce cas, le médecin devra prescrire des antidépresseurs, en plus d'un suivi psychothérapeutique.

Dans le cas d'insomnies chroniques, il faut « rééduquer » le patient. Notre rôle est alors de lui donner des informations, de l'interroger sur les causes de son insomnie et de passer avec lui un contrat. Il devra respecter un certain nombre de consignes qui auront pour but de remplacer son rituel de prise de cachet par un autre rituel, plus adapté à sa santé. Cela prend du temps.

**Est-ce qu'on peut guérir d'une insomnie chronique ?**

Oui, bien sûr ! Les centres du sommeil, les psychologues, psychiatres ou médecins sont là pour ça. Il faut beaucoup de patience. On n'arrête pas les hypnotiques en trois jours. Il faut un accompagnement, c'est mieux.

Si on veut arrêter tout seul, c'est possible aussi. Il faut beaucoup de volonté, respecter des règles d'hygiène et rogner, petit à petit, ses comprimés.

La difficulté de l'insomniaque, c'est qu'il veut dormir. Il ne pense qu'à ça, ou presque. Il reste au lit, en attendant le sommeil et stimule son cerveau sur la recherche du sommeil, ce qui produit l'effet inverse. Il faut donc réduire son temps au lit. Aller se coucher quand on a envie de dormir. Et savoir se contenter de quelques heures, parfois. Il n'y a pas de technique universelle pour guérir d'une insomnie chronique. C'est à chaque fois une affaire personnelle. C'est parfois long. On ne récupère pas forcément un sommeil de bébé, mais on peut récupérer un sommeil naturel et de bonne qualité.