



INTRODUCTION

- 62 % des Français rencontrent un trouble du sommeil
- La durée moyenne de sommeil souhaitée pour un adulte est de 7 h 30 à 8 h.
- Les troubles du sommeil facilitent le développement de maladies (cardio-vasculaires, HTA, respiratoires, psychiatriques, obésité)
- 20 % des accidents de la route sont dus à la somnolence.
- Conduire avec 17 heures de veille a les mêmes effets que 0,5 g d'alcool dans le sang.

QU'EST-CE QUI PERTURBE LE SOMMEIL ?

- Le bruit, le stress, les problèmes psychologiques, la lumière.
- Un mauvais matelas.
- Des maladies : prostate, incontinence urinaire (femmes après un accouchement, par exemple), perturbations hormonales (ménopause...)
- Certains médicaments
- Les écrans télé, ou d'ordinateurs, qui émettent une lumière bleue, provoquant un retard à l'endormissement. Ils sont utilisés le soir par 9 français sur 10.
- Les musiques speed.
- le sport avant de s'endormir.
- Diverses causes, plus ou moins admises : La position du lit, les champs électromagnétiques, ...

QUELLES SOLUTIONS ?

Il s'agit là aussi de sentir son corps, en repérant par exemple les bons moments pour aller se coucher (cycles de sommeil de 1 h 30 à 2 h)

A. Observer les règles d'hygiène du sommeil :

- Se lever et se coucher à heures fixes
- Pratiquer pendant la journée des activités physiques, ET des activités intellectuelles.
- Aller dormir quand la somnolence se fait sentir.
- Éviter les siestes trop longues.
- Ne pas manger trop lourd le soir.
- Éviter les stimulants le soir (caféine, alcool...)
- Pratiquer avant de dormir une activité relaxante (lecture, relaxation, promenade...) mais pas trop stimulante ni physiquement, ni intellectuellement.
- Dormir dans un environnement calme et sombre.
- Conserver dans la chambre une température relativement fraîche.
- La chambre à coucher sert exclusivement au sommeil, éventuellement à la sieste (et aux câlins) ; la lecture, la TV, le travail (en particulier sur écran) se font dans d'autres pièces (Réflexes conditionnés, lumière bleue, ondes négatives...).

B - Les techniques de relaxation, ou leurs formes simplifiées, permettent de repérer les crispations, de faire des exercices de « serrer-relâcher », de bailler, de faire des respirations main posée sur le ventre, de lâcher prise (anxiété, prendre de la distance...), d'avoir des pensées positives, de désactiver l'hyper-vigilance... Elles peuvent être auto-administrées, de préférence après un apprentissage plus ou moins long. Il en existe plusieurs versions, résumées dans le tableau ci-dessous (liste non exhaustive).

Technique	Commentaire
Training autogène	Il s'agit d'une méthode de relaxation profonde proche de l'autohypnose. La méthode consiste à se détendre en invoquant des sensations de pesanteur et de chaleur dans différentes parties du corps. Les exercices vont de 5 à 30 minutes par jour. Peut être initié très rapidement.
Biofeedback	Il s'agit d'un ensemble de techniques dont l'objectif est de donner au patient le contrôle sur son propre corps, via des signaux physiologiques, de façon à prévenir ou traiter les conséquences du stress ou des problèmes de santé. Nécessite un apprentissage avec des appareils.
Hypnose ericksonnienne	Il s'agit d'un état de profonde relaxation, pendant lequel le patient va pouvoir s'exprimer librement et laisser l'hypnothérapeute accéder à l'inconscient pour initier un changement et l'amener à trouver lui-même les solutions à ses problèmes. Nécessite un thérapeute ou l'apprentissage de l'autohypnose.
Visualisation	Technique de visualisation en mettant l'accent sur des images agréables ou neutres. Reproduire une image mentalement, visualiser un paysage paisible... demande de l'entraînement.
Méditation concentrative	Fixer son attention sur un objet, un mot, un son, une prière... Demande beaucoup d'entraînement.
Méditation de pleine conscience	Cette forme de méditation, appelée <i>mindfulness</i> , consiste à s'observer et observer de façon délibérée, au moment voulu et sans porter de jugement, le moment présent. Nécessite un apprentissage.
Cohérence cardiaque	On respire et inspire 6 fois par minute, pendant 5 minutes, 3 fois par jour. Peut être pratiquée avec un minimum d'entraînement.
Relaxation musculaire progressive	L'attention est centrée sur un groupe musculaire, qui est mis en tension au signal du thérapeute. On maintient la concentration pendant 5 secondes, puis on lâche 15 à 30 secondes. On se fixe sur la sensation de relaxation avant de passer à un autre groupe musculaire. La progression va généralement des pieds aux muscles faciaux. Demande un peu d'entraînement.



C - Existent aussi :

- ▶ La Phytothérapie, surtout Aubépine, Tilleul, Valériane, Lavande, et d'autres.
- ▶ L'homéopathie, qui nécessite quant à elle un traitement personnalisé, et le plus souvent l'aide d'un homéopathe.
- ▶ L'acupuncture, ou ses dérivés (acupressure). L'aide de l'acupuncteur est la bienvenue.
- ▶ Et d'une manière générale les techniques visant à « harmoniser » le corps (ostéopathie, ...)
- ▶ Les médicaments. Parfois nécessaires, on en connaît les inconvénients. On n'en parlera pas ici.
- ▶ Il existe aussi une « École du sommeil », utilisant les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), dispensées par des professionnels. Il semble y avoir en moins d'un mois des résultats positifs chez 2 personnes sur 3.

CONCLUSION

A nous de prendre les bonnes mesures
pour que les 25 années (environ) de notre
vie que nous passons au lit pour dormir
soient de bonne qualité !

