



Dr Christophe Sureau

Médecine du Sommeil

05 57 64 53 66

RDV : Doctolib.fr



Comment vaincre l'insomnie ?

Qu'est ce que l'insomnie ?

L'insomnie est une réaction normale de l'organisme à un stress; qu'il soit positif (mariage, gagner au loto) ou négatif (perte d'emploi, décès d'un proche...).

Dans les conditions normales, l'organisme doit réguler le trouble du sommeil en l'espace de quelques semaines.

Mais dans certaines situations (anxiété excessive, dépression...) la « maladie insomnie » peut s'installer. Alors les troubles du sommeil (difficulté d'endormissement, réveils nocturnes, réveil précoces) persistent et génèrent des troubles diurnes : sensation de sommeil non récupérateur, fatigue, troubles de la concentration...

Si vous mettez rapidement et strictement en place des mesures simples, vous stimulerez fortement votre régulation du sommeil.

Notre horloge biologique a besoin de temps pour resynchroniser notre sommeil. Il faut donc appliquer ces règles et conseils le plus régulièrement possible.

3 règles et 10 conseils pour juguler les problèmes d'insomnies



Règle 1 : Régulariser les horaires de coucher et de lever

Il faut rythmer le sommeil pour aider votre « horloge biologique » à se resynchroniser.

Règle 2 : Il faut réduire le temps passé au lit : 7h30 maximum

Diminuer le temps passé au lit par paliers de 30mn en se couchant plus tard et/ou en se levant plus tôt pour augmenter la régulation du sommeil (le temps maximum passé au lit ne doit pas excéder 7h30 !)



Règle 3 : Ne jamais rester au lit quand on ne dort pas

Rester au lit sans dormir aggrave l'insomnie !

Le cerveau doit recréer le lien Lit-Sommeil,

On va au lit pour éteindre et dormir, seuls les câlins sont autorisés ☺.

1

Se lever tôt et à heure fixe

L'heure du lever doit être précoce et régulière. C'est un levier puissant pour la régulation du sommeil. Il ne faut pas « jouer les prolongations » le matin (après 8h), c'est un sommeil léger peu récupérateur.

**2**

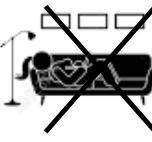
Faire du sport, plutôt le matin

Il faut privilégier le matin des activités physiques d'endurance (marche, vélo...) et profiter de la lumière naturelle.

**3**

Ne pas faire de sieste dans la journée

Il faut proscrire les siestes, il ne faut surtout pas s'allonger, même pour se reposer sans dormir (il y aura forcément des micro sommeils)

**4**

Stoppez tous les excitants à 17h

Certaines substances comme le café, le thé, le coca, le chocolat, le tabac, l'alcool et les drogues perturbent fortement le sommeil.

**5**

Stopper toute activité d'écran informatique au moins 1h30 avant le coucher !

Il faut arrêter l'utilisation du téléphone portable, des tablettes et ordinateurs. Et surtout ne pas en faire dans la nuit ! La télévision est permise mais pas dans la chambre.

**6**

Être parfaitement relaxé physiquement et psychologiquement.

On doit dormir sans y penser ! Il faut donc diminuer autant que possible le niveau de stress, et ne pas avoir d'activité physique intense avant le coucher (tâches ménagères...).



Avant d'aller se coucher au lit il faut privilégier des activités calme comme regarder la télévision ou lire mais dans une autre pièce (en faisant attention à ne pas s'endormir à ce moment!)

7

Créer un environnement calme

Il faut être dans un environnement confortable (literie) , calme (sans bruit), dans l'obscurité et la température doit être entre 18 et 20°C.

**8**

Ne pas regarder l'heure la nuit

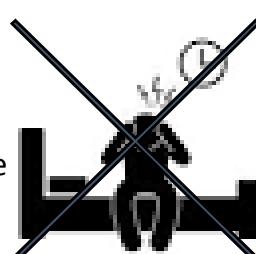
Mettre le réveil à sonner pour le matin, le tourner pour ne pas voir l'heure. Tant qu'il n'a pas sonné on peut dormir.

**9**

Ne pas passer de temps au lit sans dormir

En cas de difficulté d'endormissement le soir et/ou en de ré-endormissement dans la nuit :

- ne jamais regarder l'heure ! Cela aggrave l'insomnie.
- sortir du lit et aller dans une autre pièce et attendre que le sommeil revienne (il revient toujours!)
 - o il est possible de lire, regarder la télévision, écouter de la musique (et rien d'autre : l'activité doit être tranquille et ne pas se mettre en éveil ni physique ni psychologique ; pas de repassage, de sudoku, de film d'horreur ni bien sûr de téléphone ou d'ordi)
 - o et seulement quand le sommeil revient, retourner au lit



Le matin, il faut se lever dès le réveil !

**10**

Restriction du temps passé au lit

Lorsqu'on réduit le temps total passé au lit naturellement en quelques nuits notre cerveau diminue les périodes d'éveil et augmente la qualité du sommeil.

Bonnes nuits !!