

# EN FINIR AVEC L'INSOMNIE

Isabelle Blandiaux – Photo Serge Anton

*Rêver de bien dormir...* Un titre en forme de clin d'oeil pour un livret clair, concis et pratique destiné à aider les gens qui souffrent de troubles du sommeil, sans passer par le trop populaire somnifère. Explication d'un des ses auteurs belges, Marie Bruyneel, pneumologue et responsable du Laboratoire du Sommeil à l'Hôpital Saint-Pierre de Bruxelles.

*Il faut dormir 8 heures pour se réveiller en forme le lendemain... Après une nuit plus courte, on doit compenser sa dette de sommeil... Un bain chaud favorise l'endormissement... Les heures avant minuit comptent double...* Les idées reçues erronées sont légion sur la manière de gérer cette importante partie de la vie que nous passons à récupérer. Un cinquième des problèmes d'insomnie sont dits primaires, c'est-à-dire qu'ils n'ont ni cause médicale, ni cause psychologique, mais sont entretenus par de mauvaises habitudes.

« Quand on comprend mieux à quoi sert le sommeil, quelle sa structure, quand on sait qu'il fonctionne par cycles, qu'il est normal d'avoir plusieurs éveils par nuit mais pas normal que ces éveils soient longs et qu'on éprouve des difficultés pour se rendormir, je pense qu'on peut mieux appréhender les choses », explique Marie Bruyneel, co-auteur du livret *Rêver de bien dormir*, aux éditions Standaard. « Quelqu'un qui s'éveille à 4 heures du matin et qui considère sa nuit foutue, donc ne se remet plus au lit, si on lui explique que s'il peut se rendormir une heure ou une heure et demie, il aura de nouveau un cycle de sommeil complet et réparateur, il le fera. Chacun a des besoins différents, en général de 5 à 9 heures sur l'oreiller. Les vacances sont un bon baromètre. Après une semaine-tampon, on voit combien de temps est nécessaire pour se lever frais et dispos, sans réveil. Compenser une nuit courte par une sieste à un mauvais moment le lendemain peut dérégler l'horloge biologique, tout comme dormir plus longtemps le week-end. Contrairement à ce qu'on pense souvent, un bain chaud augmente la température du corps et ne met pas dans de bonnes conditions pour aller se coucher. On parle des heures avant minuit qui seraient plus intéressantes. On dit cela parce que le début du sommeil est le plus riche en cycles profonds, donc le sommeil le plus récupérateur se situe en début de nuit. Mais peu importe l'heure... »

## PERSÉVÉRANCE

Ne pas manger trop ni trop tard, ne pas faire de son lit un lieu de travail, de repas, de lecture prolongée..., pratiquer un sport mais pas juste avant

de dormir, éviter de boire trop d'alcool, se méfier de nombreux médicaments (ceux contre l'asthme, la bronchite...),... Voici quelques autres conseils pour retrouver les bras de Morphée en toute sérénité. « Changer ses habitudes prend du temps. On compte en général 5 à 10 semaines de prise en charge pour pouvoir améliorer la qualité de ses nuits. Il faut donc être persévérant, courageux. »

En Belgique, 10 % de la population souffrent d'insomnie chronique (qui dure plus de trois semaines). Et 5 % des Belges prennent un somnifère tous les soirs « alors que l'effet s'estompe après une semaine, qu'il y a une accoutumance à long terme et que cette pilule vous laisse passablement endormi la journée avec des risques d'accident de voiture ». Une étude récente montre également que les gens mettent 12 ans avant de consulter pour des problèmes de sommeil... « C'est un trouble qu'on ne prend pas vite au sérieux, auquel on s'adapte doucement, à tort. » La majorité de ces dérèglements ont pourtant des origines pathologiques. Ainsi l'apnée du sommeil, de plus en plus courante parce que liée au surpoids ou à l'obésité. « Ce qui est alarmant, ce sont des ronflements accompagnés de pauses respiratoires. » Ou encore les mouvements automatiques des jambes pendant la nuit (« une maladie neurologique »), les endormissements intempestifs la journée ou narcolepsie. Enfin, toute une série d'insomnies sont liées à des maladies psychiques (dépression, hallucinations, visions...).



***Rêver de bien dormir*, Bruno Ariens et Marie Bruyneel, éditions Standaard. Le livret de 95 pages est accompagné d'un CD avec des exercices de relaxation pour les enfants et pour les adultes, destinés à éloigner les pensées négatives, les ruminations, le stress... Il peut être commandé chez tout libraire ou via le site [www.biendormir.eu](http://www.biendormir.eu)**