

Lorsque le marchand de sable ne veut pas passer

Entre 10 à 30% de la population mondiale peine à s'endormir ou reste de longues heures éveillée durant la nuit. Quelques conseils – dont ceux d'un ancien insomniaque – pour aider ces infortunés à retrouver le sommeil.

Luminothérapie, relaxation, tisanes à la fleur d'oranger et même applications spécialisées: Didier Grand, 36 ans, a tout essayé. Il faut dire que l'insomnie, il connaît! «Il y a quelques années, pas mal de choses ont été chamboulées dans ma vie, j'éprouvais notamment un certain mal-être au travail. Je dormais très peu. Je me réveillais en pleine nuit et quatre heures pouvaient s'écouler sans que je retrouve le sommeil.»

Sans jamais se résoudre à recourir aux somnifères – ou même à consulter un médecin – l'habitant de Saint-Martin, dans le canton de Fribourg, a préféré s'orienter vers des solutions alternatives. Sa principale source d'inspiration? Internet. «Je me rendais notamment sur les forums de discussion sur des sites comme doctissimo.fr, tout en ne prenant pas systématiquement pour argent comptant ce qui se disait. J'essayais d'approfondir le sujet avant de faire mes propres expériences.»

C'est ainsi qu'il testera différents traitements à base de plantes, prendra l'habitude de noter dans un carnet les tra-

cas lui traversant l'esprit durant la nuit, modifiera son alimentation pour manger plus légèrement le soir, téléchargera quelques applications sur son smartphone analysant son rythme de sommeil. «Cette façon de procéder à tâtons m'a permis d'identifier les méthodes qui me convenaient le mieux.»

Un blog rassemble les essais d'un insomniaque

De fil en aiguille, il décide de créer son propre blog, www.bien-dormir.ch, afin de partager ses expériences avec d'autres insomniaques. «J'espérais également que des internautes me feraient part de leurs propres astuces, mais cela n'a pas été le cas. Mon site est plutôt devenu un inventaire de mes découvertes.»

Du choix de la literie aux cycles du sommeil, en passant par les bienfaits de la turbo-sieste, tout y passe. «Finalement, je suis presque devenu un spécialiste en la matière», s'amuse-t-il.

La technique qui a pour lui le mieux fonctionné? «Les tisanes aux plantes marchaient assez bien. Mais finalement, ce n'est que lorsque j'ai appris à accep-

ter le fait d'être ainsi réveillé plusieurs heures par nuit que la situation s'est améliorée: j'ai retrouvé un sommeil plus régulier. Longtemps, j'ai commis l'erreur de me tourner et me retourner dans mon lit en pestant: or, c'est le meilleur moyen de ne pas se rendormir...»

Ainsi, lorsqu'il a récemment traversé une nouvelle période d'insomnie – «J'avais l'esprit préoccupé par l'organisation d'une fête dans ma région» – il n'a jamais perdu patience pour autant: «Je me contentais de me lever et lire jusqu'à ce que le sommeil revienne.» Une fois la manifestation passée, ses troubles ont à nouveau disparu...

Texte: Tania Araman

Photos: Getty Images
et Emmanuelle Baud/Cenas

SUR NOTRE SITE



Des conseils pour bien dormir

Sur www.migrosmagazine.ch, rubrique «Au quotidien»

Des exercices pour mieux dormir

Dans son «**Cahier de sommeil**» (Editions Bayard), Raphaëlle Sagerer, journaliste et «quasi-ex grande insomniaque», pour reprendre ses propres termes, partage avec les lecteurs les astuces qu'elle a développées pour (re)trouver le sommeil. Se basant principalement sur le principe que pour éviter la spirale des pensées nous empêchant de tomber dans les bras de Morphée ou d'y rester, il s'agit d'occuper l'esprit, sans toutefois le mettre trop à contribution. Quelques exemples d'exercices:

■ **les coloriages**: remplissez des cases et des formes de la couleur de votre choix. L'activité

«décérébrante» par excellence selon l'auteur de l'ouvrage.

■ **les mots fléchés**: attention toutefois à ne pas les choisir trop difficiles. «Si ça vous prend trop la tête, laissez tomber...», préconise Raphaëlle Sagerer.

■ **le petit bac**: choisissez vos catégories (villes, pays, animal, films, etc.) et pour chacune, trouvez un nom commençant par toutes les lettres de l'alphabet.

■ à défaut de compter **les moutons**, dessinez-les!

■ essayez-vous à **l'origami**. De quoi occuper vos mains et votre esprit.

«Se retourner dans son lit est le meilleur moyen de ne pas se rendormir.»

Mieux se connaître constitue la première étape d'une bonne nuit sans insomnie.



PAROLES D'EXPERT

« Nous dormons moins qu'avant »

Le Dr Eric Lainey est médecin spécialiste du sommeil au Cenas, Centre du sommeil à Genève.

De plus en plus de gens se plaignent d'insomnie et ont recours à des somnifères. Dormons-nous réellement moins bien qu'avant ?

Il est vrai qu'à l'heure actuelle, 10 à 30% de la population mondiale souffre d'insomnie, sous une forme chronique ou aiguë. Mais il est difficile d'évaluer si cette proportion a augmenté. L'insomnie a longtemps été considérée uniquement comme un symptôme: le trouble en tant que tel a donc été très peu documenté et nous manquons d'une vision d'ensemble historique. Cela dit, notre comportement face au sommeil a effectivement changé au cours des cinquante dernières années: nous dormons moins qu'avant. La tranche horaire allouée au sommeil étant de plus en plus restreinte, nous ressentons plus d'anxiété à l'idée de ne pas réussir à dormir, ce qui peut expliquer certains cas d'insomnie.

Quelles peuvent en être les autres causes ?

L'insomnie peut être due à une multitude de facteurs, souvent combinés. Nous en distinguons trois catégories, la première étant les facteurs extrinsèques, comme le bruit, la température, la lumière, une alimentation parfois inadaptee. L'excès de produits excitants comme la caféine en est l'exemple le plus courant. Les facteurs intrinsèques se réfèrent à un certain nombre de pathologies très spécifiques, comme les troubles respiratoires survenant durant le sommeil ou le syndrome des «restless legs» (littéralement, jambes sans repos). Enfin, les facteurs chronobiologiques, comme le jetlag du voyageur, correspondent aux perturbations du rythme veille/sommeil, en rapport avec un dérèglement de l'horloge biologique interne.

Que peut-on faire pour vaincre l'insomnie ?

Il est difficile de répondre à cette question de manière générale. Les traitements diffèrent justement selon les types d'insomnie. Le premier conseil que je donne à mes patients, c'est d'apprendre à mieux se connaître, en remplissant un agenda de sommeil, c'est-à-dire en notant systématiquement les heures de coucher, de lever, les phases d'éveil durant la nuit, celles de somnolence durant la journée, etc. En suivant cette démarche d'auto-évaluation, certains se rendront peut-être compte qu'ils ne souffrent pas d'insomnie mais sont en réalité des petits dormeurs qui s'ignorent. Même avec peu d'heures de sommeil, ils sont en forme durant la journée.

Recommandez-vous parfois la prise de somnifères ?

La plupart des personnes qui me consultent en prennent déjà et sont justement en situation de dépendance, dont elles souhaitent se dépêtrer. Le problème, avec les insomnies, c'est que l'on entre rapidement dans un cercle vicieux. Tout le monde a fait l'expérience d'une nuit sans sommeil, mais lorsque que cela se répète, on a tendance à modifier ses habitudes. On prend par exemple des somnifères le soir et pour compenser la somnolence résiduelle du lendemain, on abuse du café durant la journée, ce qui compromet le sommeil la nuit suivante. D'autres personnes prennent l'habitude de regarder la télévision au lit pour s'endormir: le coucher n'est donc plus associé au sommeil mais à l'éveil. Le traitement comportemental vise à sortir de ce cercle vicieux, et finalement à se libérer des médicaments hypnotiques.