

- *Levez-vous à la même heure chaque matin.* Réglez votre réveil-matin et sortez du lit toujours à la même heure chaque matin, sur semaine et la fin de semaine, peu importe le temps de sommeil obtenu la nuit précédente. Rester fidèle à un horaire régulier aidera à régler votre horloge biologique interne et synchroniser votre rythme sommeil/éveil.
- *Réservez votre lit et votre chambre pour le sommeil seulement.* Évitez de lire, de regarder la télévision ou de vous inquiéter dans votre lit, le jour comme la nuit. Quand vous vous engagez dans ces activités, la chambre à coucher devient associée avec l'éveil plutôt qu'avec le sommeil.
- *Évitez les siestes durant la journée.* Pour ceux qui souffrent d'insomnie, faire la sieste est généralement contre-productif. Une sieste perturbe le rythme sommeil/éveil naturel et interfère avec le sommeil nocturne.
- *Restreignez le temps que vous passez au lit au temps que vous dormez réellement.* Les insomniaques passent souvent un temps excessif au lit dans une tentative peu judicieuse de s'assurer d'avoir assez de sommeil. Passer trop de temps au lit peut en fait mener à une qualité de sommeil amoindrie.

peut mener à des éveils prématurés le matin.

- L'exercice régulier en fin d'après-midi ou tôt en soirée peut favoriser un sommeil plus profond.
- Garder l'environnement de la chambre calme, sombre et confortable.

#### À quels résultats pouvez-vous vous attendre?

Les études cliniques ont montré que 70 à 80% des gens aux prises avec l'insomnie peuvent bénéficier d'un traitement comportemental. Le succès de cette approche dépend en grande partie de l'application rigoureuse des recommandations. L'aide d'un thérapeute peut s'avérer nécessaire pour des résultats optimaux. Le traitement pharmacologique et comportemental peut être utilisé de façon complémentaire. La médication pour le sommeil est particulièrement utile dans la phase initiale du traitement, pour briser le cercle vicieux de l'insomnie, tandis que le traitement comportemental est essentiel au maintien à long terme afin de viser les facteurs psychologiques et comportementaux qui perturbent le sommeil.

## L'INSOMNIE



**la Société canadienne du  
sommeil**

**2003**

*Pour la Société canadienne du sommeil:*

*Charles M. Morin, Ph.D.*

*École de Psychologie  
Université Laval, Québec*

- Évitez les stimulants (e. g. caféine, nicotine) plusieurs heures avant le coucher.
- Ne buvez pas d'alcool trop près de l'heure du coucher. La consommation d'alcool

## Qu'est-ce que l'insomnie?

L'insomnie est une condition pouvant impliquer des problèmes à s'endormir au coucher, des éveils au milieu de la nuit, ou un réveil trop tôt le matin sans être capable de se rendormir. Le sommeil peut aussi être perçu comme étant léger et de piètre qualité. L'insomnie représente un problème clinique lorsque les difficultés à s'endormir ou à rester endormi sont présentes trois nuits ou plus par semaine, que le fonctionnement diurne est altéré et que les difficultés de sommeil persistent depuis plus d'un mois.

## Quelle est la prévalence de l'insomnie?

Un tiers de la population adulte rapporte des symptômes d'insomnie et, pour le tiers de ceux-ci (10% de la population), c'est un problème persistant qui altère le fonctionnement diurne. L'insomnie est plus fréquente chez les femmes, les adultes plus âgés, les travailleurs à horaires rotatifs et les personnes ayant des troubles médicaux ou psychologiques.

## Quelles sont les principales causes?

Le stress, l'anxiété et la dépression sont les causes les plus courantes de l'insomnie. D'autre part, l'insomnie chronique peut augmenter le risque de développer une dépression. Certains problèmes médicaux peuvent aussi perturber le sommeil en raison des symptômes sous-jacents (douleur), des traitements utilisés pour alléger ces symptômes, ou de la détresse émotionnelle reliée à la maladie. Des médicaments prescrits ou disponibles sans ordonnance peuvent causer de l'insomnie comme effet secondaire. L'insomnie peut aussi être provoquée par une consommation excessive de caféine, de nicotine ou d'alcool.

L'insomnie peut être causée par un autre trouble du sommeil. Le syndrome des jambes sans repos est une condition qui produit une sensation inconfortable dans les mollets et une envie irrésistible de bouger les jambes pendant l'éveil, particulièrement dans la

soirée. Ce syndrome est souvent associé avec le syndrome de mouvements périodiques des jambes, une condition caractérisée par des mouvements fréquents des jambes ou des bras durant le sommeil. L'apnée du sommeil (un trouble respiratoire durant sommeil) peut aussi causer de l'insomnie, quoiqu'elle soit plus fréquemment associée à de la somnolence diurne excessive.

## Quelles sont les traitements possibles?

La première étape dans le traitement de l'insomnie est d'identifier et de traiter la cause sous-jacente (ex. : douleur, dépression). L'insomnie peut parfois persister après le traitement de la condition sous-jacente. Les deux principales options de traitement pour l'insomnie sont alors la médication et les interventions comportementales.

**Médication pour le sommeil.** Les hypnotiques peuvent être utiles pour alléger les troubles du sommeil résultant d'un stress aigu (ex. : hospitalisation, séparation), de changements dans l'horaire de sommeil dus au décalage horaire et de difficultés de sommeil associées à une condition médicale ou psychiatrique. Ces médicaments ne devraient être utilisés que pour une courte période de temps parce qu'ils perdent éventuellement leur efficacité. Il existe également un risque de dépendance lorsqu'ils sont utilisés à chaque nuit pour une période de temps prolongée. Quelques-uns de ces médicaments peuvent produire des effets résiduels le jour suivant (e. g. somnolence) et interférer avec le fonctionnement diurne. Malgré leur grande disponibilité, les médicaments sans prescription et les suppléments herbacés ou diététiques n'offrent que des bénéfices limités pour l'insomnie. De plus, comme Santé Canada ne contrôle pas ces produits, le risque qu'ils ne contiennent pas exactement ce qui est inscrit sur l'étiquette est présent.

**Thérapie comportementale.** Il existe plusieurs méthodes comportementales pour traiter l'insomnie. Ces interventions sont conçues pour réduire la tension, changer les mauvaises habitudes de sommeil et les facteurs reliés à l'horaire, modifier les croyances erronées à propos du sommeil et enseigner des stratégies de gestion afin de composer avec les effets de l'insomnie.

- *Apprenez à relaxer.* La relaxation est utile quand le stress ou l'anxiété fait partie du problème d'insomnie. Quelques exercices de relaxation sont conçus pour réduire la tension physique, alors que d'autres cherchent à éliminer les pensées intrusives et les inquiétudes au moment du coucher.
- *Donnez-vous au moins une heure pour décompresser avant l'heure du coucher.* Utilisez cette période de transition pour lire, regarder la télévision, écouter de la musique ou simplement relaxer. Ne ruminez pas à propos d'événements de la journée. Écrivez plutôt vos inquiétudes et planifiez une autre période pour vous en occuper.
- *Allez au lit seulement lorsque vous êtes somnolent.* Les insomniaques vont souvent au lit trop tôt. Une telle pratique est contre-productive puisque le lit devient un indice d'éveil plutôt que de sommeil. Remettez votre coucher au moment où vous êtes somnolent.
- *Sortez du lit si vous ne pouvez pas dormir.* Si vous ne pouvez vous endormir ou vous rendormir en deçà de 15 à 20 minutes, levez-vous, allez dans une autre pièce et faites une activité calme. Lorsque vous sentirez que le sommeil est imminent, retournez au lit. Ne dormez pas sur le divan, ceci risque de créer une association entre le sommeil et le divan, et non votre lit.