

Pour éviter les insomnies, il est conseillé de... moins dormir

AU LIT! Faites-vous partie des 5 à 10% de la population qui souffrent d'insomnies? Pour retrouver le sommeil, découvrez l'alternative aux somnifères.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

En Suisse, les chiffres relatifs à l'insomnie sont en constante augmentation. Adolescents, adultes ou personnes âgées sont indifféremment concernés. Peu visibles, les troubles du sommeil peuvent être de trois natures différentes, comme l'illustre le Dr Grégoire Gex, médecin chef au sein du service de pneumologie et responsable du Centre du sommeil de l'Hôpital du Valais: «Dans un premier cas, le patient est trop fatigué; on cherche alors à identifier la cause de cette fatigue. Dans un second cas, le patient se plaint de comportements anormaux ou d'expériences indésirables lorsqu'il dort; il s'agira d'identifier les sources de ces parasomnies. Enfin, dans un troisième et dernier cas, le patient n'arrive pas à dormir; nous sommes là face à l'insomnie à proprement parler.»

Il est rare d'identifier une cause claire qui explique ces insomnies, même si un petit nombre d'entre elles proviennent d'un problème anxieux ou dépressif. Le Dr Gex parle du «modèle des 3P» pour «facteur prédisposant» – les personnalités soucieuses ou contrôlantes, perfectionnistes, qui ont de la peine à lâcher prise ou besoin d'anticiper sont plus susceptibles d'être touchées par l'insomnie –, «facteur précipitant» – un stress professionnel, un déménagement, une maladie, un deuil, etc. – et «facteur perpétuant» – soit toutes les mauvaises habitudes qui font que l'insomnie se perpétue. «C'est surtout sur ce dernier point que l'on peut travailler.»

Pour le spécialiste, l'usage des écrans joue bien évidemment un rôle dans la qualité du sommeil (puisque leur lumière bleue diminue la sécrétion de la mélatonine, l'hormone principale du sommeil). Il considère toutefois que ce facteur est moindre par rapport aux injonctions de performances auxquelles nous sommes quotidiennement soumis: «Dans notre société, l'hyperactivité est valorisée; l'inactivité ou le fait de dormir sont une perte de temps. Nous avons donc de la peine à «éteindre notre cerveau». D'autre part, la recherche du «contrôle» se répand jusqu'à notre sommeil... ce qui l'éloigne, puisqu'il a besoin de lâcher prise pour pouvoir s'installer.»

Éviter le «lit de souffrance»

Pour l'insomniaque, tenter de rattraper ses heures de sommeil en passant plus de temps au lit serait contre-productif: «Aller se coucher plus tôt, avant l'heure prévue par notre horloge interne, va changer notre lit en lieu de souffrance dans lequel on se retourne, on cogite et on s'énerve de ne pas parvenir à s'endormir.» Pour pallier ce problème, le responsable du Centre du sommeil recommande de reconditionner son cerveau pour y recréer l'association «lit-sommeil». Pour ce faire, limitez le temps



«Il s'agit de réduire la pression énorme que ressent l'insomniaque quand il va au lit, en expliquant que ce n'est pas si dangereux de ne pas réussir à dormir.»

DR GRÉGOIRE GEX
MÉDECIN CHEF AU SEIN DU SERVICE DE PNEUMOLOGIE
ET RESPONSABLE DU CENTRE DU SOMMEIL
DE L'HÔPITAL DU VALAIS

passé dans votre lit sans dormir au strict minimum (évités idéalement de lire ou de regarder la télévision sous la couette) et réinstallez des rituels de mise au lit comme ceux dont vous aviez l'habitude dans votre enfance (exercice respiratoire, tisane calmante, bisou du soir...)

La TCC, alternative aux somnifères

Selon Addiction Suisse, près de 10% des femmes et 5,5% des hommes de plus de 15 ans utiliseraient des somnifères ou des tranquillisants. «C'est un des médicaments les plus prescrits», confirme le Dr Gex. «Et ce peut être un traitement efficace face à un facteur transitoire comme un deuil ou une maladie, lors d'un traitement à court terme, afin d'éviter tout risque de dépendance ou effets secondaires.» C'est pourquoi il est conseillé, en cas de prise, de fixer une date d'arrêt et de s'y tenir.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est efficace pour le sevrage de ces médicaments, mais elle correspond aussi au traitement de première intention proposé par le Centre du sommeil pour l'insomnie. «Nous allons chercher à dédramatiser l'enjeu énorme que ressent l'insomniaque quand

il va au lit – «Il faut absolument que je dorme», ce qui active son cerveau – et expliquer que ce n'est pas si dangereux de ne pas réussir à dormir; nous sommes faits pour supporter un manque de sommeil, le cerveau peut s'adapter avec un sommeil plus profond la nuit suivante, même si celle-ci n'est pas plus longue.»

D'un point de vue comportemental, il s'agira de... réduire le temps passé au lit. «Tout le temps passé à «faire la crêpe» est un poison pour un bon sommeil. C'est pourquoi nous conseillons dans un premier temps d'aller au lit plus tard et de se lever plus tôt, afin d'induire une dette de sommeil qui augmentera la production de mélatonine.» Ainsi, même si vous vous sentez éreinté à 21 h, tentez de tenir jusqu'à 23 h 30, en vous occupant avec une activité agréable et pas trop excitante, pour ne rejoindre les plumes qu'une fois la fatigue bien installée. «La grasse matinée et la sieste sont, en cas d'insomnies, également déconseillées. Il vaut mieux des horaires de sommeil très réguliers pour que le cerveau comprenne qu'il doit dormir de telle heure à telle heure.» Et le médecin de conclure: «La TCC a une efficacité contre l'insomnie de 70 à 80% selon les études scientifiques.»

La stratégie des élèves du LCC

A l'occasion de la journée mondiale du sommeil du 18 mars dernier, les élèves de 5e année en OC biologie du Lycée-Collège des Creusets à Sion ont pris part à une expérience inédite. En collaboration avec le Prof. Raphaël Heinzer du CHUV et le réseau d'écoles en santé, ils ont mesuré, à l'aide de montres connectées, la qualité de leur sommeil durant une semaine «normale» (phase d'observation) et durant une semaine d'optimisation de leur hygiène de sommeil (phase test), lors de laquelle il leur était

demandé d'éteindre les écrans dès 20 h, d'abandonner la caféine dès 15 h, et de tenter d'atteindre neuf heures de sommeil quotidiennes. La durée de sommeil a augmenté de trente minutes par jour en moyenne et l'évaluation de sa qualité est passée de 6,9 à 7,5 sur 10. Les épisodes de somnolence durant la journée ont quant à eux été réduits de moitié, passant de 10,44 à 5,61. C'est là le résultat le plus significatif de l'enquête. «Cela ne m'a pas surprise», explique Marta, élève de 5e année. «Ces habitudes sont déjà plus ou moins les miennes, mais elles sont difficilement réalisables lorsque nous devons travailler pour les cours, notamment en ce qui concerne la caféine. Si j'étudie le soir, je vais en consommer après le souper.» Si les deux tiers de la classe se disent prêts à arrêter les écrans une heure avant le coucher, ils estiment cela ardu puisque l'essentiel de leurs supports de cours sont sur ces mêmes écrans. Ils adoptent néanmoins déjà presque tous de «bonnes habitudes» qui vont de l'utilisation du filtre anti-lumière bleue au mode «ne pas déranger», passé une certaine heure, en passant par des rituels de coucher comme la méditation guidée ou l'extinction des feux à heure fixe.

Le Centre du sommeil de l'Hôpital du Valais prend en charge de manière pluridisciplinaire toute personne qui rencontre des difficultés en lien avec ce thème: www.hopitalduvalais.ch

ÉTUDE «BENZOSTOP»

Une consultation à distance pour se passer de somnifères

L'Hôpital du Valais et son Centre du sommeil participent à une étude qui tente de comprendre quelle est la façon la plus efficace de sevrer des benzodiazépines entre la méthode conventionnelle de sevrage (soutien pour un arrêt progressif) et plusieurs formes de TCC (thérapie cognitivo-comportementale). Cette dernière induit un plus grand nombre de consultations,

mais chacune d'elles se déroule selon le principe de télé-médecine, par visioconférence ou par téléphone. Cette prise en charge est par ailleurs gratuite. «Cela nous semble une solution très utile dans notre contexte valaisan, où de nombreux patients peuvent venir des vallées latérales», précise le Dr Gex. Vous souhaitez participer à l'étude? Rendez-vous sur www.benzostop.org

PARTENARIATS