

L'INSOMNIE

Vous avez l'impression que vous ne dormez pas bien ou pas assez ?
Vous faites peut-être de l'insomnie. Cette fiche vous explique ce qu'est ce problème, comment en reconnaître les signes et comment le traiter.

Qu'est-ce que l'insomnie ?

L'insomnie peut prendre plusieurs formes.

- Avoir du mal à s'endormir : insomnie initiale.
- Se réveiller souvent pendant la nuit et avoir du mal à se rendormir (rester éveillé plus de 30 minutes, par exemple) : insomnie de maintien.
- Se réveiller tôt le matin sans pouvoir se rendormir : insomnie terminale.

Les personnes qui souffrent de ces troubles sont appelées « insomniaques ». En général, elles dorment plus que ce qu'elles croient.

Quels sont les signes de l'insomnie ?

- Avoir du mal à s'endormir et à rester endormi.
- Avoir une mauvaise qualité de sommeil ou une durée de sommeil trop courte.

Le manque de sommeil peut avoir des conséquences sur la qualité de vie. Voici ce que l'insomnie peut provoquer :

- Fatigue
- Humeur irritable
- Malaise général
- Difficultés à se concentrer
- Troubles de la mémoire
- Tension dans les muscles
- Palpitations
- Mal de tête

Pourquoi ai-je ce problème ?

L'insomnie peut venir de plusieurs facteurs.

1. Les facteurs liés à votre personne (prédisposants) :

- Être une femme
- Avoir des parents ou de la famille avec ce problème
- Être quelqu'un d'anxieux
- Se repasser sans cesse les mêmes idées dans la tête
- Avoir un taux de cortisol (une hormone) et une température élevés de façon naturelle

2. Les facteurs qui causent le début des insomnies (précipitants) :

- Événements qui causent du stress
- Situation familiale (ex.: jeunes enfants)
- Ménopause
- Douleurs
- Bruits (ronflement, voisins...)

3. Les facteurs qui font durer et se répéter les insomnies (perpétuants).

- Mauvaises habitudes de sommeil
- Effort physique intense (sport, musculation)
- Fausses croyances (ex.: penser qu'il faut dormir 8 heures pour bien fonctionner)
- Mauvais conditionnement : on fait des choses pour essayer de dormir plus et ça fait le contraire. Ex.: rester au lit pendant 10 heures alors qu'on ne va dormir que 5 heures
- Médicaments (certains antidépresseurs, par exemple) ou des stimulants comme le café.

Quels tests ou examens vais-je passer ?

Le médecin va surtout chercher à savoir comment vous dormez, à l'aide d'un ou de plusieurs des tests suivants :

- Questionnaire : questions très détaillées sur votre sommeil, ce qui l'influence, etc.
- Agenda du sommeil : un tableau à remplir pendant deux semaines sur votre sommeil.
- Actigraphie : appareil au poignet porté pendant deux semaines pour mesurer vos mouvements pendant le sommeil.
- Polysomnographie : examen complet du sommeil en laboratoire.



Comment l'insomnie est-elle traitée ?

Il y a différents traitements possibles.

- Une bonne hygiène de sommeil : réduire les activités qui nuisent au sommeil. Par exemple, ne pas regarder la télé au lit, ne pas lire ni manger au lit, avoir un cycle d'éveil et de sommeil régulier, ne pas faire de siestes.
- Les méthodes de relaxation sont efficaces pour aider à bien dormir.
- La restriction du temps de sommeil : changer vos horaires de sommeil pour peu à peu rétablir des horaires normaux.
- La thérapie cognitive comportementale : technique la plus efficace pour traiter l'insomnie. Elle comporte une dizaine de séances d'environ une heure, le plus souvent avec un psychologue.



BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS ?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: _____

Tél.: _____

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.