

L'insomnie de l'adulte

Les points clés

L'insomnie est le sentiment d'un sommeil de mauvaise qualité ou de quantité insuffisante qui retentit sur la journée. En 2013, 30 % de la population générale belge s'en plaignait dont 40 % des plus de 75 ans.



> LES CAUSES

- > Les insomnies sont souvent **transitoires** et liées à :
 - une mauvaise hygiène du sommeil (ex : usage d'écran le soir) ;
 - des difficultés familiales ou professionnelles ;
 - une maladie aiguë (un rhume, des douleurs, une toux, de la fièvre) ;
 - l'environnement : du bruit, l'altitude, de mauvaises conditions de couchage ou de voyage etc.
- > L'insomnie peut être aussi causée par à un problème **psychologique ou psychiatrique** (un état dépressif ou maniaque, de l'anxiété) ; **des toxiques** (alcool, cannabis...) ou des **médicaments** (corticoïdes, arrêt brutal d'hypnotiques), **une cause médicale** (apnée du sommeil, jambes sans repos, syndrome de mouvement périodique des jambes, problème de thyroïde, de cœur, démence, reflux gastro-oesophagien etc).

> L'ÉVOLUTION

- > Après 3 semaines d'insomnie, il y a un risque de conditionnement négatif : le lit devient un lieu d'insomnie ce qui diminue les chances de s'y endormir.
- > L'insomnie peut favoriser la dépression ou l'anxiété.

Le traitement

Il faudra d'abord traiter la cause, s'il y en a une.

La psychothérapie, la relaxation, les thérapies comportementales

sont efficaces.

- **La phytothérapie** (valériane, houblon...) a un effet incertain. La mélatonine est inefficace.
- **Les somnifères** : ils sont prescrits pour une durée limitée (1 semaine) car ils créent une dépendance. De plus, au delà d'une semaine, ils ne sont pas plus efficaces qu'un placebo. Ils modifient la structure du sommeil. Les effets indésirables sont nombreux (troubles de la mémoire, fatigue).



Quand reconsulter ?

- > Si vous ronflez, vous faites des apnées ;
- > si vos jambes bougent la nuit ;
- > si la gêne persiste ;
- > si vous vous endormez la journée.



La prévention

L'essentiel est d'avoir **une bonne hygiène du sommeil**.

Voici quelques conseils qui vous aideront :

> Le soir :

- Evitez de trop manger ou de trop boire d'alcool.
- Evitez les excitants (café, boissons au cola, nicotine, thé).
- En soirée, faites des activités calmes (lire, écouter de la musique, boire une tisane, faire de la relaxation).
- Evitez les activités stressantes.
- Evitez l'usage d'écran le soir (lumière bleue) : ordinateurs, tablettes.
- Couchez-vous dès que le sommeil vient mais pas avant. Si vous ne dormez toujours pas après 15 à 20 minutes, changez de pièce et faites une activité calme jusqu'à ce que le sommeil revienne (environ 90 minutes plus tard).

> La nuit :

- Evitez de regarder l'heure.

> La chambre :

- Elle doit être (si possible) fraîche, sombre, calme, sans télévision.
- Le lit est fait pour dormir ou pour l'activité sexuelle mais pas pour y travailler, lire ou regarder la télévision. Evitez d'y rester éveillé plus de 15-20 minutes.

> Le matin et la journée :

- Levez-vous à la même heure chaque matin, évitez les grasses matinées y compris le WE.
- Faites de l'exercice physique mais pas trop tard en soirée.
- Si vous en sentez le besoin, n'hésitez pas à faire une sieste de 15-20 minutes (pas plus d'une heure et pas après 16 heures).
- Pratiquez un exercice régulier d'endurance.
- le Tai Chi, le Yoga, la méditation... pourraient être efficaces.

Rédaction : Dr AMeneau, Dr MSustersic, Juin 2012. **Validation, adaptation, mise à jour** : comité de lecture de la Revue de Médecine Générale, Dr MSustersic, septembre 2016. **Sources**: revue med Brux 2007 ; HAS 2006 ; Formu Med Suisse 2008 ; www.ebm-practice.net consulté en septembre 2016. Enquete de santé 2013 (ISP). **Contact** : melaniesustersic@yahoo.fr. **Illustration** : ORoux.