

10 CONSEILS POUR SURMONTER L'INSOMNIE

1. PRÉVOYEZ AU MOINS UNE HEURE AVANT LE COUCHER POUR DÉCOMPRESSER.

Cette période ne devrait pas être surchargée par des activités (physiques ou intellectuelles) trop intenses, afin de permettre une transition avec le niveau de stimulation de la journée. Cette précaution permet aussi à l'état de somnolence de se faire ressentir, le sommeil étant un processus graduel. Évitez donc l'étude, la résolution de problèmes, les discussions trop émotives...

2. ALLEZ AU LIT SI ET SEULEMENT SI VOUS RESSENTEZ DE LA SOMNOLENCE.

Il importe de distinguer la fatigue (sentiment subjectif d'épuisement n'entraînant pas nécessairement l'envie de dormir) de la somnolence (tendance à s'endormir, caractérisée par le picotement des yeux, les bâillements, les paupières lourdes). Une plus grande somnolence favorise un endormissement rapide, ce qui permet d'éviter de passer trop de temps au lit éveillé ou éveillée avant l'endormissement (ceci ouvre la porte aux soucis, à la planification de la journée du lendemain, etc.). Si vous traversez une période d'insomnie, retardez davantage votre heure de coucher.

3. SI VOUS NE POUVEZ VOUS ENDORMIR EN L'ESPACE DE 30 MINUTES ENVIRON, SORTEZ DE VOTRE LIT.

Quittez votre chambre à coucher et adonnez-vous à une activité relaxante (ex.: lecture d'une revue, écouter de la musique douce), favorisant le retour de la somnolence. Évitez l'étude, les jeux vidéo, le ménage... ou le piège de dormir sur le divan. Retournez au lit lorsque l'état de somnolence se fera à nouveau sentir. Si des soucis vous préoccupent, mettez-les par écrit. Rester au lit lorsque vous êtes éveillée ou éveillé et essayer de dormir contribue uniquement à augmenter votre frustration et crée une anxiété de performance.

4. AYEZ UNE HEURE DE LEVER ASSEZ RÉGULIÈRE.

Idéalement, adoptez un horaire qui soit le plus constant possible, la semaine et les fins de semaine. Le plus possible, n'ajustez pas votre heure de lever en fonction du nombre d'heures dormies: à la longue, cela a pour effet de dérégler votre horloge biologique. Des problèmes de rythmes circadiens (synchronisation veille-sommeil) sont d'ailleurs souvent présents chez les étudiants et étudiantes universitaires, en raison de l'irrégularité de leurs patrons de sommeil (étude la nuit, party, etc.). Trop récupérer la fin de semaine peut occasionner un type d'insomnie bien connu: l'insomnie du dimanche soir. Il peut aider de vous prévoir des activités agréables et motivantes le matin, pour vous aider à vous tirer du lit.

5. RÉSERVEZ VOTRE LIT ET VOTRE CHAMBRE À COUCHER UNIQUEMENT POUR LE SOMMEIL (ET LES ACTIVITÉS SEXUELLES...).

Le respect de ce conseil permet de construire une forte association entre le lit, votre chambre à coucher et le sommeil. Idéalement, votre bureau d'étude devrait être situé hors de votre chambre. Sinon, tentez de vous aménager un coin de travail bien distinct de votre lit (surtout, ne pas étudier, lire, regarder la télévision dans votre lit), que ce soit le jour ou le soir.

6. AJUSTEZ LE NOMBRE D'HEURES PASSÉES DANS VOTRE LIT, LE PLUS POSSIBLE, AU NOMBRE D'HEURES DORMIES.

Les insomniaques ont le réflexe naturel de passer une quantité de temps excessive au lit, souvent dans le but de réussir à s'endormir à l'heure désirée et d'atteindre une durée de sommeil adéquate. Cette habitude entraîne toutefois une fragmentation du sommeil (interruptions), un sommeil moins réparateur et augmente le risque de faire de l'insomnie la nuit suivante. De plus, passer trop de temps au lit ne mène pas à se sentir plus reposé ou reposée, mais souvent, encore plus amorphe. La période de sommeil devrait être restreinte sur une plage horaire limitée, afin d'en favoriser une bonne continuité (si vous estimez dormir sept heures par nuit, tentez de ne pas passer beaucoup plus de sept heures au lit). Vous pouvez calculer votre rapport d'efficacité du sommeil à l'aide de la petite formule suivante: temps dormi / temps passé au lit X 100. L'efficacité moyenne du sommeil des bons dormeurs se situe autour de 85%.

7. NE FAITES PAS DE SIESTE DURANT LA JOURNÉE.

Bien qu'une sieste puisse être bénéfique pour récupérer, elle contribue à diminuer l'état de somnolence au coucher et la quantité de sommeil profond de la nuit suivante. Les siestes prises en fin de journée (après 15 h) nuisent davantage au sommeil, car elles sont constituées de sommeil plus profond. En cas de besoin, tentez de limiter votre sieste à une durée maximale d'une heure.

8. ADOPTEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE.

Plusieurs facteurs peuvent affecter la qualité du sommeil, dont la prise de stimulants du système nerveux central. La caféine et ses dérivés (ex.: chocolat, Coke) devraient être évités quatre à six heures avant le coucher, de même que la nicotine.

Attention! Contrairement à la croyance populaire, l'alcool est une des substances les plus susceptibles de nuire au sommeil, bien qu'elle puisse vous aider à vous endormir rapidement. Cependant, plus tard dans la nuit, l'élimination graduelle de l'alcool occasionne des réveils fréquents et un sommeil plus léger.

Ne surchargez pas votre estomac avant le coucher, bien qu'il soit préférable de ne pas vous coucher le ventre vide. Favorisez des aliments tels que les produits laitiers et céréaliers (évités les aliments gras). Limitez aussi la quantité de liquide prise en soirée. Enfin, la pratique régulière d'un exercice physique aide à approfondir le sommeil, bien qu'elle puisse retarder l'endormissement si elle est pratiquée trop tard en soirée. Le moment idéal pour pratiquer une activité physique afin d'obtenir un effet bénéfique sur le sommeil est la fin de l'après-midi.

9. ASSUREZ-VOUS UN MINIMUM DE CONFORT.

Tout comme un environnement d'étude adéquat favorise la concentration, un certain soin doit être apporté à la chambre à coucher pour que celle-ci soit propice au sommeil. La température de la chambre devrait être tempérée. Minimisez le bruit et la lumière. Il peut être utile d'avoir recours à de la musique ou à un ventilateur pour camoufler les bruits de fond.

10. LIMITEZ L'UTILISATION DE SOMNIFÈRES.

Les somnifères sont efficaces à court terme, mais perdent progressivement leur efficacité dans le cas d'une utilisation continue. En cas de besoin, une utilisation occasionnelle permet de mieux conserver leur efficacité. Les somnifères peuvent être utiles dans le cas d'une insomnie sévère et aiguë, dans un contexte de maladie ou d'un problème émotionnel. La plupart des médicaments prescrits pour favoriser le sommeil doivent être utilisés avec précaution, car ils peuvent aussi créer de la somnolence le jour (effet résiduel), modifier les cycles du sommeil et occasionner des phénomènes de tolérance ou de dépendance. Les produits disponibles sans ordonnance, bien qu'ils fassent l'objet d'une grande publicité, ont peu d'impact sur le sommeil, hormis un effet placebo, attribuable à la confiance en la substance prise.