



Vaincre l'insomnie

Il n'est pas donné à tout le monde de tomber dans les bras de Morphée en criant ciseau. Les insomniaques de ce monde paieraient cher pour accueillir le sommeil en déposant la tête sur l'oreiller. S'attaquer à combattre l'insomnie, c'est avant tout s'attaquer à en trouver la cause, réelle source du problème.

L'insomnie n'est pas une maladie, mais bien le symptôme d'un mal à identifier. Le fait que chaque individu qui en souffre ait une situation physique et psychologique propre explique la diversité des traitements possibles.

Par définition, l'insomnie se caractérise par une difficulté à trouver le sommeil, par la perturbation des phases du sommeil, par des réveils fréquents et par un sentiment de fatigue durant la journée.

On en identifie généralement deux types : l'insomnie chronique et l'insomnie occasionnelle ou aiguë. La première touche environ une personne sur dix, alors que la seconde, plus répandue, car causée par un problème ponctuel, affecte près de la moitié de la population à un moment ou à un autre de la vie.

DANS L'OMBRE DE L'INSOMNIE

Il existe plusieurs causes possibles à l'incapacité de jouir d'un sommeil profond et récupérateur. On énumérera parmi elles nombre de facteurs psychologiques affectant l'équilibre émotionnel, comme la dépression, l'anxiété, l'épuisement professionnel ou le deuil à faire d'un être cher.

Ces diverses sources de stress augmentent la sécrétion de cortisol (hormone qui gère le stress et qui est sécrétée par le cortex de la glande surrénale). L'excès de cortisol dans le corps provoque un épuisement progressif des protéines présentes dans les muscles, les os, les tissus connectifs et la peau, affectant directement la qualité du sommeil.

Dans bien des cas également, l'absence de sommeil peut être le symptôme d'un désordre physique. La correction par un professionnel de la santé d'une déficience ou d'une interférence du système neuromusculo-squelettique nuisant au fonctionnement optimal des cycles naturels de sommeil permet alors de faire disparaître l'insomnie.

Par exemple, les personnes souffrant d'apnée du sommeil, du syndrome des jambes sans repos, de douleurs chroniques ou d'arthrite sont notamment sus-



■ L'insomnie n'est pas une maladie, mais bien le symptôme d'un mal à identifier.

ceptibles d'être aux prises avec des problèmes d'insomnie.

Ces différents problèmes engendrent entre autres une difficulté à trouver une posture de sommeil adéquate. La présence de complexes de subluxation vertébrale au niveau de la colonne entraîne parfois des tensions musculaires et ligamentaires, gênant ainsi le sommeil et empêchant l'état de relaxation.

3, 2, 1, 0 MOUTONS

La prise quotidienne de somnifères est un pansement bien plus qu'une solution à l'insomnie. Une récente étude menée par l'Université Laval démontre d'ailleurs que ces médicaments augmentent les risques de mortalité de 36 % chez les individus qui en consomment régulièrement et à long terme. Mieux vaut parfois y combiner une psychothérapie et prendre des mesures naturelles pour y trouver une issue. Par exemple :

1 Vous avez mal dormi ? Évitez de faire la grasse matinée ou de vous coucher plus tôt le lendemain. Respectez votre horaire de sommeil, même la fin de semaine.

2 Prenez des repas équilibrés et évitez l'alcool ou les boissons contenant de la caféine avant d'aller au lit. Manger trop tard pourrait également

perturber votre digestion et par conséquent vos cycles de sommeil.

3 Impossible de vous assoupir ? Levez-vous jusqu'au retour du sommeil. En roulant d'un côté à l'autre pendant des heures, votre cerveau associera inconsciemment votre lit à une situation d'angoisse.

4 Les personnes en carence d'exercice physique risquent d'avoir un sommeil moins optimal. À l'inverse, s'entraîner quelques heures à peine avant d'aller au lit est déconseillé, car cela vous agitera au lieu de vous endormir.

5 Ayez un environnement propice au sommeil. Évitez de manger ou de travailler au lit. Ayez un matelas et un oreiller qui supportent bien votre dos et votre cou, et dormez sur le côté ou sur le dos.

6 Évitez d'alimenter en pensées vos frustrations quotidiennes. Au besoin, faites une liste écrite des choses qui vous préoccupent. Vous ne réglerez pas le sort du monde sous les couvertures. Attendez donc à demain !

Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec
- Statistiques Canada
- École de psychologie de l'Université Laval
- Passeport Santé