

Qu'est-ce l'insomnie ?

Qu'est-ce l'insomnie

L'insomnie primaire, plus que des difficultés temporaires de sommeil, est un trouble persistant du sommeil durant plus d'un mois qui comprend :

- des difficultés à s'endormir (insomnie d'endormissement);
- se réveiller fréquemment durant la nuit (insomnie modérée);
- se réveiller très tôt sans pouvoir se rendormir;
- mauvaise qualité du sommeil.



Ces symptômes sont différents des autres troubles du sommeil, comme une importante somnolence le jour, les conséquences du travail de nuit ou du décalage horaire, ou les cauchemars et le somnambulisme.

Il est surprenant d'apprendre que l'insomnie est le trouble de santé mentale le plus courant. Il a été estimé qu'entre **15 % et 30 %** de la population adulte souffre d'insomnie, dont deux fois plus de femmes que d'hommes. L'insomnie est plus fréquente chez les personnes âgées, mais peut survenir à n'importe quel âge. La plupart des personnes souffrent d'insomnie à un moment ou un autre de leur vie, souvent en lien avec le stress. Il est recommandé de consulter votre médecin quand elle devient chronique, c'est-à-dire qu'elle dure depuis un mois et que vous devez recourir à des somnifères pour vous endormir.

L'insomnie est souvent associée à d'autres troubles psychologiques, comme la dépression, le trouble d'anxiété généralisée et le trouble de stress post-traumatique. Les gens minimisent parfois l'impact de l'insomnie en la réduisant à un indice révélateur d'un autre problème alors qu'elle requiert un traitement à part entière.

Les conséquences de l'insomnie

Même si l'insomnie est courante, elle n'est pas un problème mineur. Des difficultés de sommeil persistantes peuvent nuire au fonctionnement d'une personne durant le jour et la nuit. Les personnes qui dorment mal peuvent souffrir de :

- mauvaise humeur ou d'irritabilité;
- mauvaise mémoire et manque de concentration;
- difficulté à rester alerte;
- inquiétude face au manque de sommeil;
- mauvais rendement au travail;
- conflits interpersonnels
- baisse de la qualité de vie.



Si vous vivez certaines de ces conséquences d'un mauvais sommeil, il se peut que vous deviez chercher de l'aide.

Les causes de l'insomnie

Les causes de l'insomnie sont nombreuses et variées. En voici quelques-unes :

- des troubles respiratoires comme l'apnée du sommeil;
- le syndrome des jambes sans repos ou des secousses fréquentes des jambes durant le sommeil;
- la douleur;
- les effets secondaires de certains médicaments;
- l'alcool — elle nuit à la qualité du sommeil et au repos;
- la caféine et la nicotine;
- très grave anxiété ou dépression;
- événements de vie stressants;
- certaines habitudes comme les siestes le jour;
- une dépendance aux somnifères.



Il est possible qu'un ensemble de facteurs provoque l'insomnie et qu'un autre tout à fait différent l'alimente pour en faire un trouble chronique.

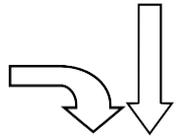
Le cercle vicieux de l'insomnie

Nous pouvons tomber dans un cercle vicieux d'insomnie en développant des habitudes et des croyances qui font en sorte que nos troubles du sommeil persistent au-delà de la cause initiale. Par exemple :

Mauvais sommeil en raison de stress, de douleur ou d'une autre raison



Trouble du sommeil persistant



Des habitudes visant à améliorer le sommeil, mais qui, au contraire, y nuisent : siestes, rester longtemps au lit pour se forcer à dormir, routine de nuit ou environnement associée à la difficulté à s'endormir.

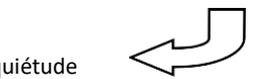


Pensées négatives comme : « Je ne pourrai pas fonctionner si je n'ai pas 8 heures de sommeil. » ou « Si je ne dors pas bien, c'est sûr que je me sentirai mal demain et aurai des difficultés au travail. »

Anxiété et inquiétude liées au manque de sommeil, appréhension et tension musculaire.



Trouble du sommeil accru



Gérer l'insomnie

Il existe de nombreux médicaments pour traiter l'insomnie, mais ils ne sont habituellement efficaces qu'à court terme. Pour résoudre vos problèmes de sommeil à long terme, vous pourriez devoir essayer des stratégies comme l'hygiène du sommeil, une thérapie cognitive et la réduction du stress.