

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.

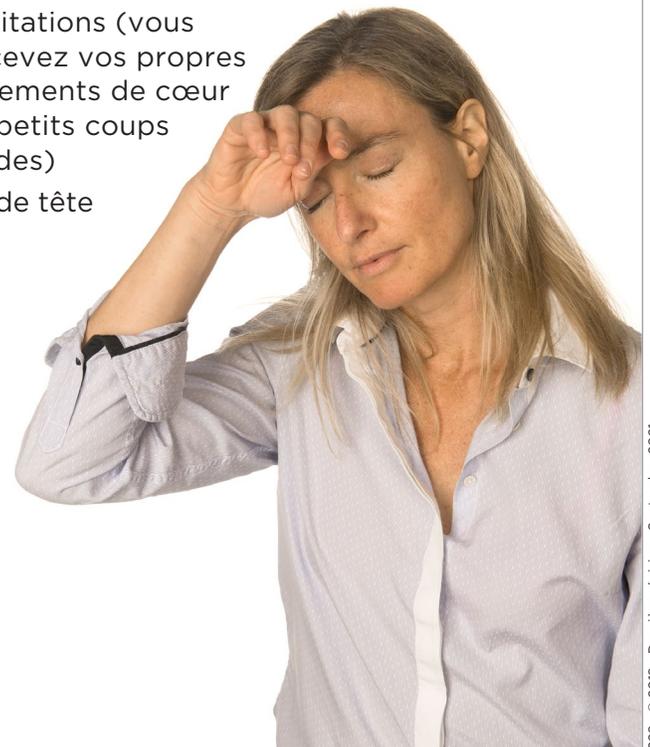
Les personnes qui souffrent de ces troubles sont appelés « insomniaques ». En général, elles dorment plus que ce qu'elles croient.

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 (même quand on a la possibilité de faire une nuit normale).

Le manque de sommeil peut avoir des conséquences sur la qualité de vie, y compris durant la journée. 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 (vous percevez vos propres battements de cœur par petits coups rapides)
- Mal de tête



Pourquoi ai-je ce problème ?

L'insomnie peut venir de plusieurs facteurs.

L'insomnie selon « le modèle des PPP » de Spielman

Facteurs liés à votre personne (prédisposants)	Facteurs qui causent le début des insomnies pour la 1 ^{re} fois (précipitants)	Facteurs qui font durer et se répéter les insomnies (perpétuants ou de maintien)
Être une femme	Événements qui causent du stress	Mauvaises habitudes de sommeil
Avoir des parents ou de la famille avec ce problème	Situation familiale (jeunes enfants, par exemple)	Effort physique intense (sport, musculation) 
Être quelqu'un d'anxieux	Ménopause	Fausse croyances (par exemple, penser qu'il faut dormir 8 heures pour bien fonctionner le lendemain)
Se repasser sans cesse les mêmes idées dans la tête 	Douleurs	Mauvais conditionnement : on fait des choses pour essayer de dormir plus et ça aboutit au contraire. Par exemple, on reste au lit pendant 10 heures alors qu'on ne va dormir que 5 heures
Avoir un taux de cortisol (une hormone) et une température élevés de façon naturelle	Bruit (ronflement, voisins...)	Médicaments (certains antidépresseurs, par exemple) ou des stimulants comme le café

Très souvent, quand une personne consulte, les facteurs précipitants ont disparu. Il ne reste plus que les facteurs qui font durer et se répéter les insomnies.

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

On vous posera des questions très détaillées sur votre sommeil, ce qui l'influence, etc.

Agenda du sommeil

C'est un tableau à remplir pendant deux semaines (voir l'Annexe 2, pages 6 et 7). Vous y notez tous les jours plusieurs informations sur votre sommeil : le temps passé au lit, le temps qu'il faut pour vous endormir, le temps que vous pensez avoir dormi, etc. Cela permet de « calculer » l'efficacité de votre sommeil.

Mesure des mouvements pendant le sommeil (actigraphie)

Pour faire ce test, vous portez en dormant, pendant deux semaines, un appareil au poignet qui ressemble à une montre. Cela permet de savoir si vous bougez pendant le sommeil. Le fait de ne pas bouger suppose que vous dormez.

Examen complet du sommeil en laboratoire (polysomnographie)

Ce test est parfois utilisé. Il permet de voir si d'autres troubles peuvent nuire à votre sommeil.



Comment l'insomnie est-elle traitée?

Il y a différents traitements possibles.

> **Une bonne hygiène de sommeil** pour une bonne qualité du sommeil. Il s'agit de **réduire les activités** qui nuisent au sommeil. Par exemple, il faut :

- Ne pas regarder la télé au lit
- Ne pas lire ni manger au lit
- Ne pas fixer l'horloge, y compris celle de vos appareils intelligents
- Avoir un cycle d'éveil et de sommeil régulier
- Ne pas faire de siestes pendant le jour



> **Les méthodes de relaxation** sont efficaces pour aider à bien dormir. Voir la fiche [La relaxation pour mieux gérer le stress.](#)

Vous trouverez des consignes plus précises à l'Annexe 1, page 5.

> **La restriction du temps de sommeil.** À partir des données de votre agenda du sommeil, on vous fera changer vos horaires de sommeil. Par exemple, on vous demandera de vous coucher plus tard et de vous lever plus tôt.

Cela va d'abord vous priver de sommeil, mais peu à peu des horaires normaux seront rétablis. À la fin, vous arriverez à avoir un temps de sommeil plus long et de meilleure qualité, tout en passant un temps suffisant au lit.

> **La thérapie cognitive comportementale.**

Cette technique est la plus efficace pour traiter l'insomnie. Elle comporte une dizaine de séances d'environ une heure, le plus souvent avec un psychologue. Il existe aussi des plateformes en ligne qui offrent la thérapie.

Elle a pour but de corriger les idées fausses que vous pouvez avoir sur le sommeil (ex. : « je ne peux pas dormir sans médicament », « ma vie sera ruinée si je dors mal », « je ne peux pas dormir mais je dois rester au lit »).

Cette thérapie comporte aussi un travail sur le comportement (hygiène de sommeil, restriction de sommeil et relaxation). Utilisée avec des somnifères pris de façon temporaire, elle donne de bons résultats.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide et poser mes questions ?

Plusieurs personnes-ressources peuvent vous aider, par exemple un psychothérapeute ou un médecin de famille. Elles pourront vous diriger vers des médecins spécialistes somnologues (ayant un intérêt particulier pour la médecine du sommeil), comme un pneumologue, un psychiatre ou un neurologue.



RESSOURCES UTILES

Lecture :

Vaincre les ennemis du sommeil. D^r Charles Morin, Éditions de l'Homme, 2009.

Dormir : Le sommeil raconté. D^r Pierre Mayer, Éditions Pierre Tisseyre, 2012.

Pour trouver un psychologue :
Ordre des psychologues du Québec
Montréal (Québec).

> **514 738-1881 ou 1 800 363-264**

Pour suivre une thérapie cognitive comportementale :
Hôpital général juif de Montréal. Unité de recherche et de psychothérapie comportementale.

> **514 340-8210, poste 5626**

Conseils, forums de discussion, tests :

> **therasomnia.com** (site de France)

> **sleepio.com** (anglais)

> **myshuti.com** (anglais)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site
chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ces quelques mesures peuvent vous aider à avoir un meilleur sommeil.

Chambre et lit

- N'utilisez le lit que pour dormir et pour les activités sexuelles.
- Évitez de penser à vos problèmes et de tenter de les résoudre au lit.
- Gardez votre chambre fraîche, sombre, calme et confortable.

Avant de vous coucher

Évitez :

- Les stimulants comme le café, la nicotine et les activités physiques intenses.
- L'alcool. Il peut vous endormir, mais aussi causer des éveils en milieu de nuit.
- Les repas copieux. Ils allongent la digestion et empêchent la température du corps de baisser. Une légère collation peut prévenir la sensation d'avoir faim durant la nuit.
- L'exposition à la lumière (télévision, ordinateur). Elle empêche la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Favorisez :

- La détente : lisez, écoutez de la musique, prenez un bain, relaxez, faites du yoga.
- Les routines de sommeil fixes : mettre son pyjama, se brosser les dents, aller au lit à la même heure, etc.



Horaires

- > Allez vous coucher quand vous ressentez le besoin de dormir. N'attendez pas l'heure où vous aviez prévu d'y aller.
- > Apprenez à reconnaître les signes du sommeil pour aller vous coucher :
 - baisse de température (frissons)
 - difficulté à rester concentré (baisse de la vigilance)
 - vision embrouillée
 - bâillements

Si vous ne dormez pas au bout de 30 minutes, levez-vous et faites une activité peu fatigante pour le corps, mais qui fait travailler le cerveau : mots croisés, sudoku, lecture, etc. Relaxez et détendez-vous. Dès que les signes du sommeil reviennent, retournez vous coucher dans votre lit (et non sur le divan).

- > Une heure régulière de coucher et surtout de lever (même en fin de semaine) aide l'horloge biologique à bien fonctionner. Celle-ci règle la vigilance (le fait d'être éveillé), la température, la sensation de faim, la production d'hormones. Ces facteurs varient selon l'heure de la journée et suivent un rythme régulier.
- > Le matin, exposez-vous à la lumière du jour. Ça aide à régler l'horloge biologique.

Sieste

- Si vous avez vraiment besoin de dormir dans la journée, faites une sieste de moins de 30 minutes et avant 15 h.
- Si votre insomnie est importante, ne faites pas la sieste. Laissez plutôt s'accumuler votre besoin de sommeil.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

ANNEXE 2 : AGENDA DU SOMMEIL

Remplissez ce tableau avec autant de précision que possible, pendant 2 semaines.

	Du 2 nov. Au 3 nov.	Du						
20 h	Exemple ↓ X X X X X ↓↑ X X X X X X ↑							
21 h								
22 h								
23 h								
24 h								
1 h								
2 h								
3 h								
4 h								
5 h								
6 h								
7 h								
8 h								
9 h								
10 h								
11 h								
12 h								
13 h	S							
14 h	S ↓X X ↑							
15 h								
16 h								
17 h								
18 h								
19 h								
Temps total de sommeil, siestes comprises (en heures)	7 h							
Temps total passé au lit	8 h							
Échelle de qualité du sommeil	4							
Échelle de qualité du réveil (impression d'être reposé au réveil)	4							
Échelle de forme dans la journée	3							
Traitements ou remarques particulières	Ativan, stress au travail, mal au dos							

LÉGENDE

- ↑ Lever du lit
- ↓ Coucher au lit
- X Sommeil ou sieste
- S Somnolence
- Case vide Éveil
- 1 = mauvais à 5 = excellent

	Du <u>2 nov.</u>	Du						
	Au <u>3 nov.</u>	Au						
20 h								
21 h								
22 h	Exemple ↓							
23 h	X							
24 h	X							
1 h	X							
2 h	↓ ↑							
3 h	X							
4 h	X							
5 h	X							
6 h	X							
7 h	↑							
8 h								
9 h								
10 h								
11 h								
12 h								
13 h	S							
14 h	↓ X							
15 h	↑							
16 h								
17 h								
18 h								
19 h								
Temps total de sommeil, siestes comprises (en heures)	7 h							
Temps total passé au lit	8 h							
Échelle de qualité du sommeil	4							
Échelle de qualité du réveil (impression d'être reposé au réveil)	4							
Échelle de forme dans la journée	3							
Traitements ou remarques particulières	Ativan, stress au travail, mal au dos							

LÉGENDE

- ↑ Lever du lit
- ↓ Coucher au lit
- X Sommeil ou sieste
- S Somnolence

Case vide Éveil

1 = mauvais à 5 = excellent



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

