



EN COUVERTURE

Combattre l'insomnie sans médicaments

Se passer de somnifères, c'est possible ! Plusieurs méthodes naturelles ont prouvé leur efficacité.

Selon une enquête récente (INSV/MGEN 2016), 16 % des Français se plaignent d'insomnie. Un trouble qui peut se manifester sous plusieurs formes : une difficulté importante à s'endormir ou à retrouver le sommeil après un réveil nocturne, des réveils fréquents pendant la nuit, un réveil matinal trop précoce sans que l'on puisse se rendormir... Toutefois l'insomnie n'est avérée que si elle se répète au moins trois nuits par semaine pendant trois mois. Son origine peut être biologique (altération de l'horloge interne, troubles respiratoires du sommeil...), psychologique (stress, anxiété...) ou sociale (horaires de travail décalés, ronflements du partenaire...). Le premier réflexe est souvent de se faire prescrire des anxiolytiques, qui diminuent l'anxiété et l'angoisse. Ou des somnifères : 4,2 millions de Français en consomment selon l'Agence nationale de sécurité du médicament. Mais ces médicaments sont loin d'être la panacée ! La plupart sont des benzodiazépines, des psychotropes qui inhibent l'activité de certains neurones, notamment ceux impliqués dans l'éveil. Non seulement ces molécules ne procurent pas une bonne qualité de sommeil, mais leur efficacité ne dure que quelques semaines. Les benzodiazépines consommées de manière prolongée provoquent une accou-

tumance et sont la cause de nombreux effets secondaires (sommolence diurne, perte de conscience...). On les soupçonne également de favoriser le développement de démences chez les seniors. Cependant une bonne nouvelle : le recours aux médicaments est loin d'être une obligation. D'autres techniques, moins connues, existent. Certes, elles n'ont pas l'attrait d'une pilule miracle, mais elles permettent de retrouver le sommeil naturellement et de façon pérenne. Les personnes souffrant d'insomnies peuvent consulter l'un des 45 centres de sommeil existant en France pour être accompagnées dans cette démarche.

► LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE

Depuis une dizaine d'années, cette méthode a fait ses preuves dans plusieurs pathologies (TOC, phobies, troubles dépressifs, alimentaires, ou du sommeil...). Pratiquée par des psychologues ou des psychiatres spécialisés, la thérapie comportementale et cognitive (TCC) vise à remplacer progressivement certaines idées négatives ou comportements inappropriés. Une rééducation au sommeil en quelque sorte. De courte durée (six à huit séances d'environ une heure), la thérapie commence par un diagnostic pour cerner le ressenti du patient et dresser le portrait-robot de son insomnie (ses causes, sa façon de survenir, sa fréquence...). Le patient doit, pendant une à deux semaines, remplir un « agenda du sommeil » en décrivant avec précision ses nuits. « Le manque de sommeil augmente

DES EXPÉRIENCES À DORMIR DEBOUT

Sur la route du sommeil

La consigne était claire : rallier le cap Nord (Norvège) en voiture depuis Chamonix (Haute-Savoie) et faire demi-tour aussitôt arrivé : 8 000 km en dix jours ! Le chauffeur devait s'arrêter au moindre signe de fatigue pour se reposer. Suivie par un spécialiste du sommeil, l'expérience s'est déroulée l'été, pour bénéficier du jour permanent aux

hautes latitudes et étudier l'impact de la lumière sur le sommeil. En montant vers le nord, les jours se sont allongés et la durée de sommeil s'est raccourcie : au troisième jour (vingt heures de lumière), le conducteur dormait sept heures, en fractionné ; et au sixième jour (vingt-trois heures trente de lumière), seulement une heure et demie.



l'anxiété et la mémorisation des informations négatives», souligne Sylvain Dagneaux, psychologue et auteur de *Prendre en charge l'insomnie par les TCC* (éd. Dunod). «L'agenda permet souvent de constater que les nuits ne sont pas forcément aussi mauvaises qu'on l'aurait cru.» Au cours des séances suivantes, le praticien apprend à son patient à suivre des règles simples pour respecter son horloge biologique. Ainsi, rien ne sert de se coucher tôt avant les premiers signes de fatigue : si l'horloge interne n'a pas sonné l'heure du coucher, il sera difficile de trouver le sommeil, et le patient restera sur un échec qui augmentera son niveau de stress la nuit suivante. L'apprentissage de techniques de relaxation aide à neutraliser les pensées négatives que l'on rumine dans son lit et qui empêchent l'endormissement. C'est aussi un moyen d'apaiser les réactions physiques liées au stress (contractions, tachycardie...). Les séances peuvent être individuelles ou collectives — ce qui permet de bénéficier d'une dynamique de groupe, mais aussi de se rendre compte que l'on n'est pas seul dans son cas. Et les résultats sont au rendez-vous ! 67 % des patients voient leurs symptômes diminuer au cours du traitement, et l'insomnie disparaît pour 57 % d'entre eux au bout de six mois.

► LE YOGA, LA MÉDITATION ET LA SOPHROLOGIE

Ces techniques douces ne résolvent pas

forcément à elles seules une insomnie. Toutefois, leur utilité est reconnue pour évacuer le stress, qui provoque entre autres phénomènes biologiques la sécrétion de cortisol, hormone qui stimule l'éveil. L'efficacité du yoga a été mesurée par un chercheur de l'école de médecine d'Harvard aux États-Unis. Ce dernier a demandé à 20 insomniaques de pratiquer quotidiennement le yoga durant huit semaines. Résultat : leur durée d'éveil nocturne a diminué de près d'une heure et leur sommeil était plus réparateur. Une autre étude américaine a, elle, évalué deux sortes de méditation : l'une classique et l'autre conçue pour lutter contre les troubles du sommeil. Après six mois, les symptômes ont disparu chez la moitié des patients ayant suivi la version «spéciale insomnie», et chez 42 % de ceux ayant pratiqué une technique classique. Quant à la sophrologie, qui associe relaxation et visualisation d'images positives, elle a été testée au centre de sommeil de l'Hôtel-Dieu, à Paris, sur des patients prenant des somnifères. Après cinq séances d'une heure, un tiers d'entre eux ont diminué, voire arrêté leur prise de médicaments.

► LA PHYTOTHÉRAPIE

En cas d'insomnie légère, ces remèdes à base de plantes peuvent aider à retrouver le sommeil, sans créer de dépendance physique. La plus connue des plantes sédatives est la valériane : réduits en poudre et transformés en gélules ou en infusion, son rhizome et ses



racines favorisent l'endormissement et améliorent la qualité du sommeil léger au bout de deux à quatre semaines. La passiflore, déjà utilisée par les Aztèques, peut être consommée sous forme d'extrait, de poudre, de tisane, de feuilles entières, mais plutôt en fin de journée pour éviter les somnolences. Ses principes actifs déclenchent la libération d'endorphine, hormone qui favorise la relaxation et fait baisser la température corporelle, ce qui aide à s'endormir. L'eschscholtzia, aussi appelée pavot de Californie, fait partie de la famille des papavéracées comme le pavot à opium. Tous deux contiennent des alcaloïdes. Ces molécules qui se fixent dans le cerveau sur les mêmes récepteurs que les benzodiazépines lui procurent ses vertus sédatives et anxiolytiques. Mais la plante la plus efficace contre les troubles du sommeil est probablement le kava. Ce poivrier sauvage, consommé sous forme de poudre dans certaines îles du Pacifique, est un psychotrope naturel à l'effet sédatif proche des benzodiazépines. Autorisé à la vente dans certains pays telle l'Allemagne, il est actuellement interdit en France à la suite de cas d'hépatites dont l'origine reste inconnue.

► LA MÉLATONINE

Il existe des compléments alimentaires contenant de la mélatonine, une hormone du sommeil fabriquée naturellement par le corps. Ces gélules ou comprimés à base de mélatonine (souvent de synthèse) peuvent être utilisés ponctuellement pour favoriser l'endormissement dans le cas d'insomnies passagères ou bien de décalage horaire au cours d'un voyage. Pourtant, une prise prolongée ou à forte dose n'est pas recommandée car elle risque d'entraîner une dépendance ou bien de modifier la sensibilité du corps à cette hormone.

POUR ALLER PLUS LOIN

Livres

■ **Je rêve de dormir**, Dr José Haba-Rubio et Dr Raphaël Heinzer, éd. Favre. Anecdotes et cas cliniques pour comprendre et traiter les troubles du sommeil.

■ **Mieux dormir et vaincre l'insomnie**, Dr Joëlle Adrien, éd. Larousse. L'insomnie et ses solutions de A à Z.

■ **Bien dormir pour les nuls**, dirigé par Arnaud Rabat et Mounir Chennaoui, éd. First. Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sommeil.

■ **Bien dormir sans médicaments**, Clémence Peix Lavallée, éd. Odile Jacob. Manuel pratique de sophrologie, avec un CD.

■ **14 Jours pour bien dormir**, Shawn Stevenson, éd. Thierry Souccar. Des conseils pratiques tirés de travaux scientifiques.

Internet

■ **prosom.org** Site de l'association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil.

■ **reseau-morphee.fr** Site consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil.

"On a inventé la nuit de huit heures"



D.R.

Roger Ekirch, historien, professeur à l'université Virginia Tech et auteur de *At Day's Close : Night in Times Past* (éd. Paperback), livre non traduit en français.

Vous avez étudié le sommeil des populations occidentales par le passé. Dormait-on différemment autrefois ?

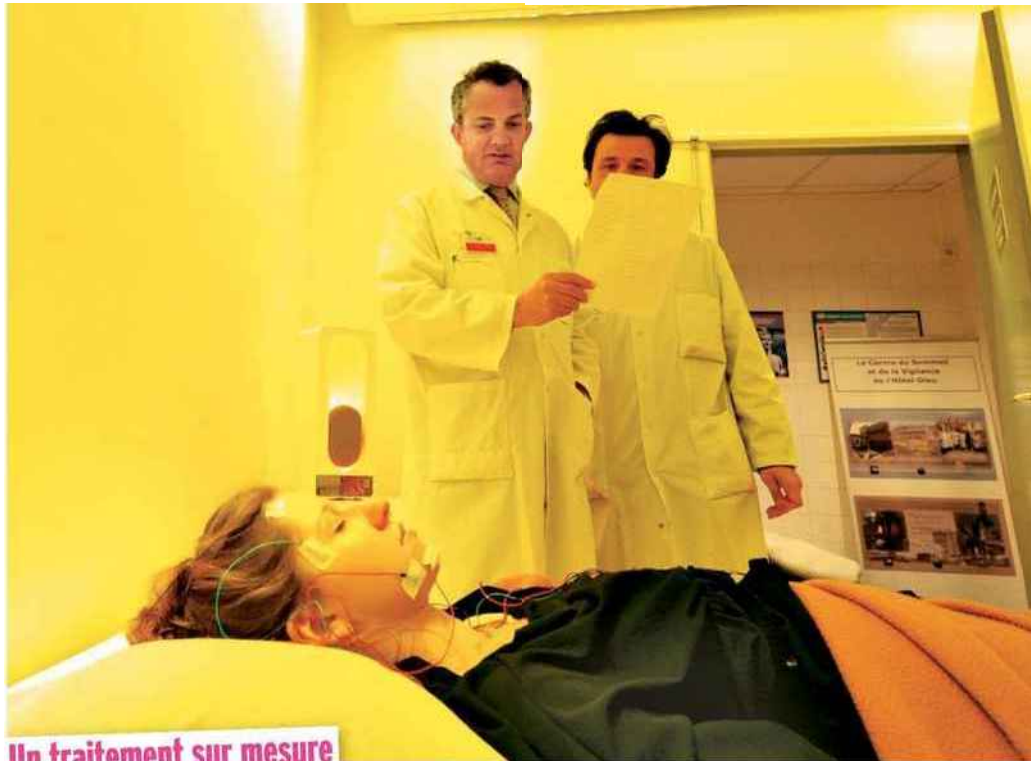
Roger Ekirch : Oui. Jusqu'au milieu, voire la fin du ^{XIX} siècle, le modèle dominant de sommeil était segmenté. C'est en tout cas ce que j'ai pu constater au travers de centaines de sources : journaux intimes, dépositions légales, lettres, mémoires, études médicales, poèmes, récits de voyage... Ce modèle a été transformé par la révolution industrielle et ses mutations technologiques, l'éclairage artificiel notamment, et culturelles qui ont induit un sommeil comprimé en une seule phase. De nombreuses formes actuelles d'insomnie au milieu de la nuit sont probablement une réminiscence de ce sommeil fragmenté.

À quoi ressemblaient ces nuits ?

R. E. : On se couchait en début de soirée pour se réveiller peu après minuit. On se levait alors une ou deux heures pour se livrer à tout et n'importe quoi : travailler, faire l'amour, converser... Il restait ensuite trois à quatre heures de sommeil jusqu'au réveil. De nombreux documents mentionnent un « premier sommeil » et un « second sommeil » comme quelque chose de naturel, de familier. Le premier écrit à y faire référence est l'*Odyssee*, d'Homère, mais on retrouve ces expressions dans des textes en anglais et dans d'autres langues européennes.

Vos recherches d'historien ont-elles été corroborées par des scientifiques ?

R. E. : Oui, à commencer par une expérience clinique menée au milieu des années 1990 à l'Institut national de la santé mentale de Washington : 15 sujets masculins ont été privés de lumière artificielle. Après trois semaines, leur sommeil était segmenté. Depuis, plusieurs spécialistes en médecine du sommeil ont validé mes conclusions.



JEAN-MICHEL TURPIN/DIVERGENCE

Un traitement sur mesure

Plus de 4 000 patients consultent chaque année le centre de sommeil de l'hôpital de l'Hôtel-Dieu à Paris. Cette structure spécialisée propose un diagnostic et une prise en charge personnalisée des troubles du sommeil.