

SANTÉ | SOMMEIL | NEWS  
Publié le 06 décembre 2019, 16:00. Modifié le 06 décembre 2019, 16:03.



## Pour en finir avec son insomnie, il faut dormir moins

par [Kylvian Marcos](#)

### Les bons réflexes face à l'insomnie



Avez-vous déjà pensé à sortir de votre lit pour vous débarrasser de votre insomnie? Ce traitement peut paraître contre-intuitif, mais pour le Dr Grégoire Gex, médecin-chef au laboratoire du sommeil à l'hôpital du Valais: «il faut supprimer le temps passé dans son lit à faire la crêpe». Pour mieux comprendre les bons réflexes à adopter face à l'insomnie, et retrouver les bras de Morphée, visionnez les précisions de notre expert dans la vidéo ci-dessus.

**Pourquoi il faut être prudent.** Il convient d'abord de préciser: la difficulté à trouver le sommeil n'est pas forcément symptomatique d'une insomnie. C'est la première analyse que réalise Grégoire Gex, au laboratoire du sommeil de l'hôpital du Valais. Il précise: «on a des attentes disproportionnées par rapport à notre sommeil». Certaines personnes n'ont besoin que de six heures de sommeil par nuit, ajoute-t-il, alors qu'elles voudraient dormir davantage.

**Apprendre à dormir.** Afin de résoudre les problèmes d'insomnies, il faut peut-être fermer les yeux sur ses propres idées reçues. Lorsque l'insomnie est confirmée, il est conseillé de «réduquer son cerveau», explique Grégoire Gex. Par là, le docteur incite à quitter son lit, et à se priver de sommeil car

«l'insomniaque ne sait parfois plus dormir. Pour traiter l'insomnie, il faut rétablir un rythme physiologique en réduisant le temps passé au lit».

L'idée est plutôt simple:

«le but de réduire la durée de sommeil, c'est de mettre les patients en manque de sommeil volontaire, de manière transitoire, pour réapprendre à dormir».

**D'où vient l'insomnie.** Mais alors, par quoi est favorisée l'insomnie? Grégoire Gex éloigne tout de suite les écrans, qui «ont un impact mineur, par rapport à d'autres facteurs comme les habitudes de sommeil». Il explique:

«aller au lit trop tôt est une mauvaise habitude».

**Sommeil**

---