

**INSOMNIES**

Ils s'endorment d'épuisement, se réveillent plusieurs fois par nuit et souffrent au quotidien de la situation. Il existe des solutions.

**N**ous sommes inégaux face au sommeil. Certaines personnes dorment à poings fermés alors que d'autres enchaînent les nuits entrecoupées. Quand tout fonctionne, la personne s'allonge dans son lit, éteint la lumière. Son cerveau détecte que c'est l'heure de dormir et se met à sécréter de la mélatonine, l'hormone de l'endormissement. Tout n'est pas aussi simple pour les insomniaques. Leur cerveau a perdu ses repères. Il ne sait plus à quel moment il doit sécréter l'hormone du sommeil et en produit moins. «Face aux difficultés d'endormissement, les insomniaques vont mettre en place des stratégies qui paraissent logiques, mais qui aggravent la situation. Ils vont se coucher plus tôt pour récupérer un peu de sommeil. Cependant, ce coucher a lieu avant l'arrivée des hormones favorisant l'endormissement. Ils n'arrivent donc pas à s'endormir, se focalisent sur cela et finissent par s'énerver. La journée, ils font des siestes



**L'insomniaque finit parfois par assimiler son lit à un lieu de torture.**

**DR GRÉGOIRE GEX,**  
MÉDECIN-CHEF AU SERVICE DE  
PNEUMOLOGIE DE L'HÔPITAL DU VALAIS  
ET RESPONSABLE DU LABORATOIRE  
DU SOMMEIL

pour diminuer leur fatigue. Ces stratégies amènent encore plus de confusion pour le cerveau et vont diminuer le besoin de dormir la nuit suivante. Les insomniaques vi-

**DES CONSEILS  
POUR ÉLOIGNER  
L'INSOMNIE**

- éviter toute sieste
- éviter le café, thé ou boissons excitantes dès 16 heures
- n'utiliser son lit que pour dormir et ne pas se coucher avant d'avoir sommeil
- dormir dans une chambre aérée à 18-20° C
- se lever tous les matins à la même heure



# Réapprendre à dormir aux insomniaques

PAR **LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH**

vent une réelle souffrance et finissent parfois par assimiler leur lit à un espace de torture», explique le Dr Grégoire Gex, médecin-chef au Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais et responsable du laboratoire du sommeil. Les sujets à l'insomnie sont souvent des personnalités plutôt perfectionnistes, ou alors hyper éveillées, toujours en réflexion, voire parfois avec un certain besoin de contrôle. Ce sont des personnes fiables, organisées, créatives qui occupent facilement des postes à responsabilité. A noter qu'un événement marquant ou stressant peut aussi déclencher des épisodes d'insomnie.

**25 ans d'insomnie**

Marc est insomniaque depuis près de vingt-cinq ans. Il pré-

fère témoigner de manière anonyme. Il ne veut pas s'exposer puisqu'il occupe un poste à responsabilité où il gère des dossiers délicats. «J'ai perdu la qualité de mon sommeil à 25 ans. Je me cherchais. J'étais dans une période de remise en question totale. Pendant près de cinq ans, je redoutais le moment du coucher ne sachant jamais comme ma nuit allait se passer. Je m'endormais d'épuisement à 1 heure du matin et me réveillais trois heures plus tard.» Son cerveau est constamment en ébullition. Il a du mal à débrancher. Il réfléchit tout le temps, cherche des solutions à tel ou tel problème. Ses insomnies sont plus marquées dans les périodes délicates de sa vie, comme lorsqu'il a cumulé son emploi avec un

master universitaire. La fatigue le rend plus irritable. Il est au bord de l'épuisement et choisit de lever le pied. Au fil des années, Marc a trouvé des solutions. Il organise sa journée de façon à traiter les dossiers délicats ou les séances de travail le matin. Les tâches plus routinières sont exécutées en fin de journée. Il a aussi travaillé sur sa relation au sommeil. «Aujourd'hui, je me réveille encore deux ou trois fois par nuit, mais je me sens nettement mieux. Je me repose et mon sommeil est réparateur à 60-70%. Il faut dire que je me suis habitué à vivre comme ça», raconte-t-il.

**Privation de sommeil**

«Les insomniaques craignent de ne pas être suffisamment performants à cause de leur manque de sommeil. Ils ont peur de faire des erreurs durant la journée, de ne pas réussir à se concentrer, à se rappeler des choses», explique le Dr Gex. Dans les faits, et bien qu'ils soient persuadés du contraire, ils ne sont pas moins performants. «En revanche, leur confiance en soi et leur motivation diminuent avec la fatigue», continue-t-il. «Côté santé, les conséquences de l'insomnie sont plutôt mineures. Elles sont, par contre, souvent surestimées par l'insomnia-

que», note le Dr Gex. Il existe des solutions pour soulager les insomniaques. La thérapie cognitive-comportementale, par exemple, a fait ses preuves. «Nous travaillons d'abord sur l'aspect cognitif avec le patient. Nous corrigeons les fausses croyances autour du sommeil et nous essayons de comprendre le fonctionnement de ses insomnies. Nous travaillons ensuite sur le comportement pour favoriser l'endormissement et réapprendre les bons réflexes au cerveau», explique le Dr Grégoire Gex. Concrètement, l'insomniaque devra initialement restreindre ses heures de sommeil. Il va se coucher plus tard qu'habituellement et se fixer une heure de réveil, la même tous les matins en évitant toute sieste. Le patient sera en manque de sommeil, ce qui est un puissant somnifère naturel. Son cerveau va le pousser à dormir. Son sommeil sera plus profond. Nuit après nuit, son cerveau va réapprendre à dormir. Une fois ce processus bien mis en place, la personne peut augmenter petit à petit son temps de sommeil. Seul inconvénient de la méthode, il existe peu de médecins qui pratiquent cette méthode en Valais. Plus d'infos: [www.hopitalduvalais.ch](http://www.hopitalduvalais.ch) sous laboratoire valaisan de médecine du sommeil

**EN  
BREF****PROCHES  
AIDANTS****Surmonter ensemble les difficultés**

Etre proche aidant n'est pas une tâche facile. Il faut soutenir, encourager, encadrer, organiser... Le quotidien est parfois lourd. Un groupe de soutien a été mis sur pied par l'Association Proche Aidant Valais. Cet espace de parole permet aux personnes concernées de partager leurs difficultés et de se soutenir. Le groupe de parole est encadré par une consultante en psychoéducation. La rencontre a lieu une fois par mois à la Vidondée à Riddes aux dates suivantes: 20 février, 27 mars, 24 avril, 29 mai et 19 juin. Inscriptions au 079 434 94 03. Aussi, la ligne téléphonique d'écoute et de soutien a rencontré beaucoup de succès en



2017. Elle est reconduite cette année et sera active tous les mercredis de 9 à 11 heures, de 14 à 16 heures et de 18 à 20 heures au numéro 027 321 28 28. Plus d'infos: [www.proches-aidants-valais.ch](http://www.proches-aidants-valais.ch)

**LIGUE CONTRE  
LE CANCER****Inviter les gens à bouger**

L'activité physique est bénéfique pour les personnes atteintes d'un cancer. C'est le message que souhaite faire passer la ligue contre le cancer à l'occasion de la Journée mondiale contre le cancer qui se déroule le 4 février prochain. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon. Néanmoins, faire de l'exercice régulièrement permet aux personnes souffrantes de mieux supporter les effets secondaires des thérapies et les séquelles de la maladie. Aussi, l'activité physique donne de l'énergie, favorise la concentration et diminue la fatigue. De nombreuses personnalités du sport soutiennent la campagne de la ligue contre le cancer.

**BESOINS PHYSIOLOGIQUES****LE MANQUE DE SOMMEIL, LA MALADIE DU SIÈCLE**

Bien loin des insomnies, on assiste à un nouveau phénomène, la privation volontaire de sommeil. Le nombre de personnes qui repoussent l'heure du coucher pour prolonger le temps à disposition continue d'augmenter. «Le manque de sommeil est la maladie du siècle. Les petits dormeurs sont mis sur un piédestal. Pourtant, ces personnes ne respectent pas leurs besoins physiologiques. L'utilisation des écrans n'est pas tout à fait étrangère à cette situation», relève le Dr Grégoire Gex, respon-

sable du laboratoire du sommeil à l'Hôpital du Valais. La privation volontaire de sommeil n'est pas sans conséquence. Les performances cognitives, la concentration et la mémoire sont moins efficaces. Le risque d'accident est aussi plus élevé. Le manque de sommeil ouvre l'appétit. «Nous sommes attirés par les aliments gras et cela augmente le risque d'obésité», note le docteur. Sachez enfin que vous avez suffisamment dormi si vous vous sentez reposé et en forme la journée.