

# L'insomnie

Comprendre et agir



**Votre santé** commence  
par une **bonne nuit.**





## **EDITO**

### **Il est courant de se plaindre de troubles du sommeil, mais, s'agit-il vraiment d'insomnie ?**

Ce petit ouvrage, conçu par un groupe d'experts en médecine et psychologie du sommeil, vous aidera à faire la différence entre une mauvaise nuit passagère et une véritable insomnie.

Vous y découvrirez comment l'insomnie s'installe dans le temps, et surtout, quelles sont les meilleures solutions pour s'en sortir.

Bonne lecture !

# De l'insomnie qui ne l'est pas



Mes amies disent que je vais tomber malade car je ne dors que 6 heures par nuit, mais je me sens bien.

## A chacun sa durée de sommeil

La durée idéale du sommeil est très variable. Si la plupart des adultes dorment entre 6h et 8h par nuit, certaines personnes ont besoin de moins de 6 heures et pourtant elles fonctionnent bien en journée. Ce sont les **courts dormeurs**. D'autres ont besoin d'au moins 9 heures. Ils ne sont pas paresseux, ils sont juste **longs dormeurs** !

*Au final, la durée de sommeil nécessaire sera celle pour être en forme dans la journée.*



Je me couche à 22h00 mais je ne sens pas le sommeil venir avant minuit.

## Bien respecter son horloge biologique

Notre horloge interne régule le sommeil et de nombreuses fonctions biologiques. Certaines personnes, dites "**lève-tôt**", reçoivent leur signal de sommeil plus tôt et préfèrent se coucher et se lever tôt, tandis que les "**couche-tard**" ont un signal plus tardif et adoptent des rythmes décalés.

*Connaitre notre rythme et le respecter autant que possible est le meilleur moyen de préserver notre équilibre.*



Je me réveille toutes les nuits 2 à 4 fois, heureusement je me rendors facilement.

### Le sommeil après 55 ans

Des petits réveils au cours de la nuit sont tout à fait normaux à tout âge. Avec le vieillissement, le sommeil devenant plus léger, ces réveils peuvent s'intensifier sans impacter, pour autant, la qualité du sommeil de manière significative.

*On peut bien dormir en étant âgé! Le secret se cache dans une bonne hygiène du sommeil et un esprit détendu.*

Je suis épuisée, mon bébé de 4 mois se réveille 3 ou 4 fois par nuit.



### Les conditions du sommeil

Pour bien dormir, privilégiez un environnement calme, sombre, frais et des habitudes régulières.

*Si votre mauvais sommeil vient d'un facteur extérieur, il ne s'agit pas d'insomnie et la prise en charge sera différente.*



Je rentre tard du travail. Le temps de me faire à manger et regarder les écrans, je finis par me coucher à 2h00.

### Repérer les signaux de sommeil

Si on fait des activités stimulantes à la fin de la journée (sortir, regarder un film, rester sur les réseaux sociaux...) on peut passer à côté des signaux de sommeil.

*Ceci n'est pas de l'insomnie mais une mauvaise hygiène du sommeil. Les signaux de sommeil sont bien là, mais on ne les repère pas !*

## Et donc, qu'est-ce que l'insomnie ?



J'ai du mal à m'endormir. Je me couche avec l'envie de dormir mais l'endormissement n'arrive que 1 à 2 heures plus tard. Pendant la journée, j'ai souvent mal à la tête.



Je m'endors facilement mais au milieu de la nuit, je me réveille pendant 1 ou 2 bonnes heures... Je n'arrive plus à me concentrer au travail et j'ai des trous de mémoire.



Je me réveille au milieu de la nuit et je ne me rendors plus. Je me sens triste et sans espoir.

**L'insomnie** est donc un trouble du sommeil caractérisé par des **difficultés récurrentes : à s'endormir** (*insomnie d'endormissement*), **à maintenir son sommeil** (*insomnie de maintien*) ou **à se réveiller** sans pouvoir se rendormir (*insomnie de fin de nuit*) qui entraînent un **retentissement sur le quotidien** (physique, cognitif et/ou émotionnel..) et ce malgré des **conditions favorables au sommeil**.

## Etes-vous insomniaque ?

Sentez-vous que votre sommeil est trop court ou de mauvaise qualité ?	<b>OUI</b>	<b>Non</b>
Mes problèmes de sommeil ne peuvent pas s'expliquer par des facteurs environnementaux ?	<b>OUI</b>	<b>Non</b>
Mes problèmes de sommeil surviennent-ils 3 fois ou plus par semaine ?	<b>OUI</b>	<b>Non</b>
Mes problèmes de sommeil ont des conséquences sur mon fonctionnement au quotidien ?	<b>OUI</b>	<b>Non</b>
Avez-vous des problèmes d'endormissement, plusieurs réveils nocturnes de longue durée ou un réveil définitif trop matinal ?	<b>OUI</b>	<b>Non</b>
Mes problèmes de sommeil ne peuvent pas s'expliquer par un autre trouble du sommeil ?	<b>OUI</b>	<b>Non</b>

Si vous avez répondu **positivement à toutes les questions**, vous souffrez probablement d'**insomnie**.

Et si vous souffrez de ces problèmes **depuis au moins 3 mois**, votre **insomnie** est **chronique**.

Si vous voulez connaître **la sévérité** de **votre insomnie**, flashez ce **QR CODE** :



# D'une mauvaise nuit à l'insomnie chronique

On peut tous passer une **mauvaise nuit** suite à un dîner copieux, une réunion importante le lendemain, une mauvaise nouvelle à la fin de la journée (voire une très bonne nouvelle aussi...).

Pour autant cela ne signifie pas que vous souffrez d'insomnie.

Plusieurs types d'insomnie sont décrits selon les **classifications actuelles** :

**L'insomnie aiguë:** cette insomnie est généralement réactive à un évènement stressant et elle dure moins de 3 mois.



Si l'élément perturbateur est résolu, le sommeil habituel revient à la normale.

**L'insomnie chronique:** les perturbations du sommeil sont présentes depuis au moins 3 mois.

La question à se poser est *comment l'insomnie devient chronique?*



# Comment j'ai basculé dans l'insomnie chronique

Je m'appelle Alexis. Il y a un peu plus d'un an j'ai commencé mon premier travail. J'étais très stressé, c'était difficile de suivre le rythme et j'ai commencé à avoir du mal à dormir la nuit.

Pour mieux travailler j'ai augmenté ma **consommation de café**. Je restais au bureau très tard et j'ai **arrêté de faire du sport**...

Je **dinai tard** et pour décompresser je restais **des heures devant les écrans**.

Couché au lit, **ma tête n'arrêtait pas de tourner**, l'endormissement devenait très difficile. Le lendemain c'était très dur de me lever...

Le week-end je faisais la **grasse matinée**. Même si j'arrivais à dormir un peu plus, j'étais fatigué et mon moral baissait.

En un an, **j'ai tout essayé** : infusions, mélatonine, yoga, acupuncture, hypnotiques... Par moment, mon sommeil s'améliore mais les troubles finissent toujours par revenir.

Je finis par me dire qu'il n'y a pas de solution. Chaque soir, je me demande si je vais réussir à dormir et chaque matin, j'angoisse déjà à l'idée du lendemain.

J'ai l'impression d'avoir **perdu le contrôle de mon sommeil** et je m'inquiète **de l'absence de solution pour soigner mon insomnie**.



# Facteurs de maintien de l'insomnie

L'histoire d'Alexis illustre comment l'insomnie devient **chronique** : en général cela commence par une insomnie aiguë due à un évènement concret (dans le cas d'Alexis des problèmes au travail).

La fatigue accumulée, l'angoisse de la nuit blanche, le manque de maîtrise de son sommeil font que la personne développe :

- ✓ des **comportements** de compensation
- ✓ des **croyances** négatives autour du sommeil
- ✓ un état d'**hyper éveil**

qui deviennent des **facteurs de maintien** de l'insomnie.

L'évènement stressant est passé mais l'insomnie reste parce qu'il a mis en place des facteurs de maintien.

## Les bons gestes pour le sommeil

### La caféine, consommation modérée et de préférence le matin

Elle peut retarder l'arrivée du sommeil et le fragmenter.



### L'alcool, à éviter en soirée

Il fragmente le sommeil et provoque une relaxation musculaire qui favorise les ronflements et les apnées.

### L'activité physique

Se dépenser physiquement aide à avoir un sommeil plus apaisé et consolidé.

### **Régularité**

Des horaires réguliers pour vos activités quotidiennes (sommeil, repas, sport...) aideront votre horloge biologique à bien envoyer un signal de sommeil à l'heure du coucher.

### **Lumière du soleil, stop écrans**

S'exposer à la lumière du jour pendant au moins 20 minutes le matin, aide à maintenir notre horloge interne à l'heure. À l'inverse, éviter les écrans en soirée (qui diffusent de la lumière bleue, comme le soleil) favorise un bon rythme éveil-sommeil.

### **Votre lit**

Rester plus longtemps au lit pour « rattraper » son sommeil, souvent, aggrave les difficultés. Il est plus bénéfique d'adapter le temps passé au lit à son vrai besoin de sommeil.

Le cerveau associe les lieux aux activités. Si vous réservez le lit uniquement au sommeil, vous renforcez cette association.

### **Rituel d'endormissement**

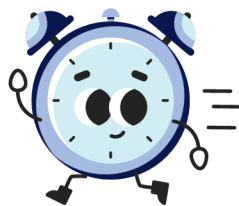
Préparez votre corps et votre esprit au sommeil avec de petits gestes : se mettre en pyjama, aller dans sa chambre, puis pratiquer une activité calme (lecture, musique douce). Dès que les signes de sommeil apparaissent, éteignez tout et laissez-vous glisser naturellement vers le sommeil.

# Des croyances pas si crédibles

Les croyances irréalistes (ou dysfonctionnelles) sur l'insomnie jouent un rôle central dans le maintien du trouble. Ces pensées peuvent augmenter l'anxiété, renforcer la peur de ne pas dormir et créer un cercle vicieux.

## **" Je dois absolument dormir 8 heures pour bien fonctionner. "**

Les besoins en sommeil varient d'une personne à l'autre. Certaines personnes fonctionnent très bien avec 6 ou 7 heures, d'autres ont besoin de plus. Cette croyance crée une pression inutile, ce qui augmente l'anxiété au moment du coucher.



## **" Si je ne dors pas bien, ma journée sera catastrophique. "**

Une mauvaise nuit n'entraîne pas forcément une mauvaise journée. Beaucoup de gens s'adaptent malgré un sommeil réduit.

Cette pensée augmente la peur de ne pas dormir, ce qui rend plus difficile l'endormissement.

## " Je n'ai aucun contrôle sur mon sommeil. "



Même si le sommeil ne se contrôle pas directement (comme appuyer sur un bouton), on peut influencer les conditions qui le favorisent : routine régulière, exposition à la lumière naturelle, activité physique, gestion du stress...

## " Si je dormais mieux, tout irait mieux. "

Notre bien-être au quotidien ne dépend pas uniquement du sommeil.

La charge mentale, les relations, le travail influencent aussi notre énergie. Nous pouvons cultiver les choses qui nous font plaisir.



## " Seul un médicament peut résoudre mon insomnie. "

L'effet des hypnotiques procure un soulagement rapide, pendant les premiers jours, car ils endorment directement le cerveau.

Ils ont des effets secondaires, comme la dépendance, la fatigue au réveil...

De plus, ils ne traitent pas les vraies causes de l'insomnie chronique.



# 1,2,3... et on respire

Les insomniaques sont, très souvent, dans un état d'hyper éveil, ce qui signifie que leur système nerveux sympathique (leur *système d'alerte* qui prépare le corps à réagir devant les dangers) est en suractivation.

Pour s'endormir paisiblement et garder un sommeil serein toute la nuit, une des clés principales est de désactiver ce système d'alerte.

Pour y arriver, voici quelques conseils :



## Repérer vos leviers

Identifiez dans la journée les leviers qui déclenchent cette hyperactivation (pensées anxieuses, surcharge de travail, stimulations intenses), afin de mieux les réguler.

## Faire des pauses dans vos journées

Prendre le temps d'interrompre le rythme effréné de la journée aide à réduire la pression accumulée. Ces micro-pauses peuvent consister en quelques minutes de silence, une marche lente, une déconnexion des écrans ou simplement une respiration consciente.



## La respiration

La respiration est un outil puissant pour réguler notre état intérieur.

La pratique de la cohérence cardiaque envoie au cerveau un message de calme et de sécurité.



## La méditation de pleine conscience

Cette pratique consiste à porter une attention bienveillante et sans jugement à l'instant présent en observant ses pensées, ses émotions ou ses sensations corporelles.

## Autres pratiques

Sophrologie, yoga, relaxation progressive de Jacobson, autohypnose...



Ces pratiques, à faire en journée comme en soirée, aident à calmer le flux mental, relâcher les tensions physiques et préparer le terrain pour un sommeil plus apaisé.

## La TCC-I

Vous avez tout essayé, vos problèmes de sommeil sont toujours à l'ordre du jour, ne désespérez pas !

Connaissez-vous le traitement reconnu comme le plus efficace à court et à long terme par les sociétés savantes ?

### La Thérapie Cognitive et Comportementale pour l'Insomnie (TCC-I)

La TCC-I commence par une évaluation approfondie à l'aide d'un entretien clinique et de questionnaires. Ensuite, le psychologue identifie les mécanismes qui entretiennent votre insomnie (les fameux *facteurs de maintien*). Il choisit les techniques les plus adaptées. L'objectif est de désamorcer ces facteurs pour rétablir un sommeil plus naturel et apaisé.





# Tout savoir sur la TCC-I

La TCC-I est une psychothérapie courte, de 3 à 6 séances généralement.

Elle repose sur des techniques pratiques et des stratégies comportementales directement applicables au quotidien.

Elle est flexible et individualisée, ce qui permet d'adapter le traitement aux besoins spécifiques de chaque patient.

Elle est appropriée aussi pour le sevrage d'hypnotiques.

Efficace (70-80 % d'amélioration), elle agit sur les causes de l'insomnie, là où les médicaments ne traitent que les symptômes.

Elle est accessible en présentiel ou à distance.

Elle est durable : les patients acquièrent des outils pour comprendre et gérer leur sommeil sur le long terme.



Elle convient à de nombreux patients, y compris en cas d'anxiété, dépression ou douleur chronique.

# Et les médocs alors ?

Les médicaments peuvent avoir leur place dans le traitement de l'insomnie. Certains sont utilisés de manière ponctuelle et d'autres sur un temps plus long.



*Il est recommandé de consulter son médecin.*

*Certains médicaments peuvent provoquer de la somnolence.*

## LES BENZODIAZÉPINES ET LES Z-DRUGS

Elles agissent sur les neurones du sommeil et selon leur durée d'action. Certaines aident à s'endormir, d'autres réduisent les réveils nocturnes.

L'effet de ces traitements a tendance à diminuer avec le temps : il faut parfois augmenter les doses (accoutumance), ce qui aggrave les effets secondaires (sommeil léger, troubles de la mémoire, fatigue diurne, somnolence au réveil...).

À l'arrêt, une insomnie de rebond peut survenir, plus sévère qu'au départ. Un sevrage progressif, encadré par un médecin, est fortement recommandé.

## LES ANTIHISTAMINIQUES

Ce sont des médicaments sédatifs qui facilitent l'endormissement et la continuité du sommeil. Leur action est moins puissante que d'autres hypnotiques et il est fréquent de se sentir somnolent le matin.

## LES ANTIDÉPRESSEURS

Certains, à très petite dose, sont sédatifs et améliorent la continuité du sommeil. Ils ont les mêmes inconvénients que les antihistaminiques sur la qualité de l'éveil le matin si pris trop tardivement. Chez les patients atteints de dépression, un traitement par antidépresseur peut améliorer à la fois la dépression et l'insomnie.

## LA MÉLATONINE

C'est une hormone naturellement produite par le cerveau qui nous informe que la nuit commence.

Elle existe sur ordonnance ou en vente libre à plus faible dose. Pour le traitement de l'insomnie c'est la mélatonine à Libération Prolongée (et pas à Libération Immédiate) qui peut être testée et recommandée si efficace, notamment après 55 ans ou en cas de troubles du spectre autistique.

## LES AGONISTES DES RÉCEPTEURS À L'OREXINE (DORAS)

Disponibles en France depuis 2024, ils agissent sur les neurones de l'éveil et favorisent la stabilité du sommeil.

Leur effet est progressif : il faut en général attendre plusieurs semaines pour un bon résultat mais contrairement aux benzodiazépines, pas de rebond d'insomnie à l'arrêt et pas besoin de sevrage progressif. Ils peuvent entraîner des effets secondaires : somnolence, céphalées, nausées. La conduite est à éviter dans les 9 heures suivant la prise.

## LA PHYTOTHÉRAPIE

Issue de plantes naturelles est disponible en vente libre. Peu d'études existant pour la plupart des produits (sauf pour la valériane, qui prolonge le sommeil).

## Pour en savoir plus

Connectez-vous sur le site :

**[www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)**

**[www.sommeil0-18.fr](http://www.sommeil0-18.fr)**

## Pour nous contacter

### Réseau Morphée

2, Grande Rue  
92380 Garches

[contact@reseau-morphee.fr](mailto:contact@reseau-morphee.fr)

**01 47 41 17 17**

### Flashez le QR CODE

pour nous rejoindre  
sur Instagram



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE / ASSOCIATION :

Réseau Morphée - RCS Garches 444 338 511 00017 / IMPRESSION : Helloprint