



L'insomnie est le trouble du sommeil le plus fréquent. On estime que 30% de la population rencontrent des difficultés de sommeil occasionnelles et 10% souffrent d'insomnie chronique.

Qu'est-ce que l'insomnie ?

L'insomnie associe :



. **Des difficultés de sommeil** : difficultés pour s'endormir (plus de 30 minutes), réveil pendant la nuit avec difficultés pour se rendormir, réveil trop matinal ;

. **Et un retentissement dans la journée** : fatigue ou manque d'énergie, somnolence diurne, trouble de l'attention et de la concentration, perturbation de l'humeur.

L'insomnie est dite occasionnelle ou transitoire quand elle ne dure que quelques nuits. Elle peut être liée à un environnement défavorable au sommeil (bruit, lumière excessive, chaleur ou froid, mauvaise literie), à un événement stressant, à une maladie ou encore à l'absorption d'excitants comme le café. Dès que la cause à l'origine du trouble disparaît, l'insomnie cesse. Ses conséquences sont peu importantes, puisque l'on récupère rapidement un sommeil normal.

L'insomnie est dite chronique lorsqu'elle se manifeste au moins 3 fois par semaine depuis au moins 3 mois.

Quelles sont les causes de l'insomnie chronique ?

L'insomnie peut-être secondaire à une maladie connue comme une hyperthyroïdie, un reflux gastro-œsophagien, un asthme nocturne, des rhumatismes, etc.

Certaines maladies exclusivement liées au sommeil provoquent également une insomnie (le syndrome des jambes sans repos, apnées du sommeil)

L'anxiété et la dépression sont des facteurs favorisant l'insomnie. Certaines personnes présentent

une insomnie transitoire qui peut également devenir persistante. C'est l'**insomnie chronique**. Elle apparaît généralement après une période d'insomnie dont la cause est connue (période de stress, dépression, etc.). Mais, bien que la cause ait plus tard disparu, l'insomnie persiste par un mécanisme de conditionnement qui s'auto-entretient principalement par la peur de ne pas dormir et le recherche du sommeil à tout prix. Elle évolue ensuite pour son propre compte.

Comment la traiter ?

Le traitement de l'insomnie sévère nécessite une prise en charge spécifique, individualisée. Il est nécessaire d'en parler à son médecin qui orientera si besoin vers un spécialiste.

Si une autre affection médicale provoque l'insomnie, la cause sous-jacente doit être traitée.

Les somnifères, pris d'une manière adaptée et sur une courte durée, peuvent constituer une aide transitoire, mais ils ne suffisent pas.

La prise en charge basée sur les techniques comportementales et cognitives (TCC) est souvent la plus efficace dans le cas d'insomnie chronique. Ces techniques permettent au patient d'apprendre à mieux contrôler ses difficultés, à sortir du cercle vicieux dans lequel il s'est enfermé et ainsi à mieux gérer son sommeil.

Avec qui en parler ?

- **Votre médecin traitant** qui pourra vous orienter si besoin vers un spécialiste
- **Les associations de patients**, qui permettent d'échanger avec des personnes rencontrant les mêmes difficultés, peuvent également constituer une aide.

France Insomnie, la première association de patients insomniaques est en cours de création. Si vous souhaitez participer à cette aventure ou en savoir plus sur cette nouvelle association

www.institut-sommeil-vigilance.org