

Exercice n° 79

Nuit zen



Vos nuits ne sont pas douces, loin de là ! Vous vous retournez cent fois dans votre lit, vous vous levez, vous allez boire un verre (d'eau ou de lait, bien entendu), vous prenez un livre mais vous êtes trop fatigué pour vous concentrer sur l'histoire, vous écoutez de la musique sans pouvoir apprécier la mélodie et vous arrivez le matin au travail, la mine chiffonnée, devant supporter les quolibets de vos collègues qui ironisent sur vos nuits agitées et visiblement trop courtes. À 11 heures, vous piquez déjà du nez sur votre ordinateur, et que dire de la réunion de l'après-midi qui est un véritable calvaire où toute votre énergie est focalisée, non pas sur l'écoute, ce qui serait sans doute bien utile pour votre activité, mais sur l'effort à fournir pour ne pas vous endormir sur votre chaise, que vous avez choisie la moins confortable possible pour vous aider dans votre combat à résister aux bras tentateurs de Morphée.

Que faire ?

Vous gaver de médicaments avant de vous coucher ne résoudra pas le fond du problème et en général, les matins resteront plutôt difficiles. Compter les moutons semble une solution de conte de fées. Contrôler la durée objective de vos phases de réveil semble déjà être une meilleure approche mais s'il est facile de noter à quelle heure vous vous êtes réveillé, il paraît un peu plus délicat de noter celle à laquelle vous vous rendormez !

Essayer de déterminer une cause ? Pour avoir les bons réflexes ?

Vous êtes anxieux, pour des raisons familiales, professionnelles, personnelles ou les trois à la fois et, réveillé dès potron-minet, impossible de vous rendormir !

Déjà, il vaut mieux se lever tous les jours à la même heure, pas trop tard. Car, dès que l'on est debout, la machine corporelle réagit à la lumière et se met en route.

Logiquement, le besoin de sommeil se fera de plus en plus sentir tout au long de la journée. Plus le temps d'éveil se prolonge, plus on est fatigué, cela semble logique, et plus le sommeil sera réparateur. Si cela est insuffisant, levez-vous lors de votre insomnie et attendez sagement d'avoir à nouveau sommeil pour retourner vous coucher (ne pas quand même partir faire votre jogging en pleine nuit, ni vous lancer dans un ménage que les voisins n'apprécieraient sûrement pas !). Certes, vous ne serez pas en forme olympique le matin, mais cette dette de sommeil devrait être compensée la nuit suivante.

Vous êtes sensible au moindre bruit et tous les stimuli externes vous mettent en phase d'éveil. Même le chat qui fait sa vie la nuit en marchant à pattes de velours vous met la puce à l'oreille.

Mettre des bouchons dans les oreilles est une bonne solution si vous réussissez à les supporter. Attention à ce qu'ils ne soient quand même pas trop obturants, vous empêchant ainsi d'entendre aussi le réveil ! Une technique de relaxation simple mais très efficace consiste à inspirer par le nez pendant quatre secondes, à bloquer la respiration pendant sept secondes et à expirer par la bouche pendant neuf secondes. Attention, ce n'est pas un concours d'apnée, ne forcez pas sur la durée !

Vous êtes génétiquement programmé pour vous réveiller tôt, comme 25 % de la population.

Là, il n'y a pas grand-chose à faire, vous avez atteint votre quota de sommeil ! Se lever et faire quelques exercices d'étirement sont encore la meilleure option. D'ailleurs, beaucoup vous dépenser physiquement dans la journée sera récompensé en vous ayant fait sécréter la précieuse hormone du sommeil, la mélatonine.

Vous souffrez de douleurs qui vous empêchent de dormir. Comme vous ne dormez pas, vous êtes d'autant plus sensible à la douleur ! Une fois installé dans ce cercle vicieux, un état dépressif risque d'apparaître avec la prise d'antalgiques de plus en plus forts, de somnifères de plus en plus assommants, d'antidépresseurs de plus en plus perturbants.

Là, votre cas est plus compliqué et justifie une consultation dans un centre antidouleur. Des spécialistes pourront évaluer précisément votre état et vous proposer des alternatives à votre médication habituelle : massages, neurostimulation, etc. Elles vous permettront de mieux maîtriser vos symptômes à défaut de pouvoir vous en débarrasser définitivement.

Questions

1. En cachant le texte après lecture, quelles sont les causes d'insomnie citées dans le texte ?
2. En connaissez-vous d'autres ?
3. Êtes-vous un insomniaque chronique ou occasionnel ?
4. Quelle est l'hormone du sommeil ?