

## Mieux dormir

**Pour mieux dormir, quelques conseils simples et une méthode comportementale du “contrôle par le stimulus” sont les meilleurs choix.**

### Pas de norme de bon sommeil

- L'âge, l'heure du coucher, les activités de la journée, la tension psychique font varier la durée du sommeil, le délai d'endormissement, les réveils nocturnes, etc. Chaque personne est différente : le sommeil qui convient est celui qui permet de réparer la fatigue et de se sentir bien dans la journée.
- L'insomnie correspond à un sommeil non satisfaisant, mais pas toujours à une diminution de la durée du sommeil. Elle est parfois liée à des soucis, à des contrariétés, à une douleur ou à d'autres troubles perturbant le sommeil (toux, envies fréquentes d'uriner, etc.). Un mauvais sommeil est parfois dû à des médicaments, ou à une maladie psychique. Mais le plus souvent, aucune maladie n'est en cause.

### Pour mieux dormir

- Quelques conseils simples aident à mieux dormir.
  - Limiter la consommation de stimulants (par exemple café, thé, boissons à la caféine) en particulier dans les 4 à 6 heures qui précèdent le coucher. Limiter la consommation d'alcool : l'alcool peut aider à s'endormir, mais provoque des réveils en cours de nuit.
  - Certaines infusions, notamment de valériane, prises avant le coucher, favorisent parfois l'endormissement.
  - Éviter les gros repas avant le coucher. Les remplacer par une légère collation peut aider à s'endormir.
  - Avoir une activité physique, mais pas dans les heures qui précèdent le coucher.
  - Avoir une chambre favorable au sommeil : réduire la lumière et les bruits (ou porter des bouchons d'oreille), régler le chauffage à un niveau agréable, vérifier la qualité du matelas.
  - Si possible, se coucher et se lever à heures régulières.

### Comment lutter contre l'insomnie

- Une méthode efficace est la technique du “contrôle par le stimulus”. Elle vise à renforcer le conditionnement qui associe le lieu du coucher (habituellement la chambre) et l'endormissement, et à régulariser le cycle veille-sommeil.
- Cette méthode demande une certaine motivation. Mais elle est en général aussi efficace que les somnifères courants : elle diminue habituellement de moitié environ le délai d'endormissement et la durée des réveils nocturnes, et son effet se maintient à moyen et long termes. Les personnes qui l'utilisent en sont souvent satisfaites.
- Le “contrôle par le stimulus” consiste à suivre rigoureusement les consignes suivantes.
  - Utiliser son lit uniquement pour dormir et pour faire l'amour (ne pas s'installer sur le lit pour lire, manger, travailler ou regarder la télévision).
  - Une heure avant le coucher, cesser toutes les activités exigeantes sur les plans physique et intellectuel.
  - Se coucher seulement lorsqu'on est fatigué(e) et prêt(e) à dormir.
  - Si on ne s'endort pas après 20 minutes, se lever et aller dans une autre pièce. Ne retourner dans la chambre que lorsque l'envie de dormir est revenue. Répéter cette étape aussi souvent que nécessaire.
  - Se lever tous les jours à la même heure, même si on a très peu dormi : cela aide à régulariser le rythme de sommeil.
- Sauf dans des cas particuliers (par exemple, certaines maladies psychiques), c'est seulement en cas d'échec de cette méthode, qu'on peut envisager l'utilisation de somnifères pour une courte période.

©Prescrire – novembre 2019

**Sources** • “Mauvais sommeil chez un adulte” Premiers Choix Prescrire, actualisation octobre 2019.



Toutes les fiches *Infos-Patients Prescrire* dans l'**Application Prescrire** et sur [www.prescrire.org](http://www.prescrire.org).