



Capsule santé

Insomnie : des trucs pour remédier au cauchemar

Dormez-vous suffisamment? Pour certains, fermer l'œil est un exercice épuisant. Selon Statistique Canada, de 13 à 25 % de la population est touchée par l'insomnie. Ce trouble du sommeil ne se définit pas seulement par des nuits blanches, il correspond aussi au fait d'être au lit sans pouvoir s'endormir.

Une bonne nuit de sommeil, synonyme d'une bonne santé

Le sommeil remplit deux fonctions selon le moment de la nuit. Le sommeil lent et profond, qui monopolise le début de la nuit, permet la réparation des tissus de l'organisme. Par exemple, il aide à guérir des maladies comme la grippe en activant le système immunitaire. Le sommeil paradoxal, qui survient quant à lui en fin de nuit, consolide des apprentissages et contribue à la maturation du système nerveux central. Or, durant une nuit interrompue par plusieurs réveils, le cerveau passe constamment d'un état d'éveil à un état de sommeil profond. Conclusion : les nuits de sommeil complètes sont primordiales au maintien de la santé.

Des pistes de discussion avec votre médecin

Le nombre d'heures de sommeil varie en fonction de l'âge. Ainsi, une personne âgée dort moins longtemps qu'un adolescent. L'insomnie peut aussi être associée à des périodes de vie précises. Par exemple, dans une recherche impliquant plus de 400 femmes, 17 % d'entre elles rapportaient des troubles du sommeil à chaque période d'ovulation.¹ La ménopause et l'andropause, responsables des changements hormonaux, peuvent aussi affecter le sommeil. Évidemment, plusieurs autres facteurs peuvent influencer la manifestation de l'insomnie, comme le stress et l'alimentation.

Pour éviter de compter les moutons

Changements hormonaux, stress, périodes difficiles... Quelle que soit la cause de votre mal, il n'existe malheureusement pas de remède miracle. Par contre, il existe des trucs afin de favoriser le repos. Entre autres, la modification de vos habitudes alimentaires. En règle générale, privilégier des glucides au repas du soir et consommer des protéines le midi contribueraient à enrayer l'insomnie.

À privilégier	À limiter
Pain de grains entiers ou d'épeautre	Pain à la farine blanche, croissant
Gruau	Maïs soufflé
Légumes variés	Chocolat au lait
Jus de fruits sans sucre	Pommes de terre
Légumineuses (haricots, pois, lentilles)	Jus de légumes
Muffin maison au son	Céréales raffinées ou sucrées
Céréales entières (riz brun, orge, quinoa)	Dattes, melon d'eau, bananes
Poissons gras (saumon, truite, sardines)	Viandes grasses

Quand l'insomnie s'accroche

Si l'insomnie persiste, il existe d'autres solutions :

1- La prise de médicaments : Les médicaments ayant des propriétés hypnotiques peuvent être prescrits, mais à court terme. En effet, certains provoquent des maux de tête, altèrent la vigilance et engendrent une dépendance. Discutez de la situation avec votre médecin!

2- La psychothérapie : celle-ci est orientée vers la modification de certains comportements et les facteurs de stress. Les résultats sont impressionnants et plusieurs insomniaques ont abandonné la prise de somnifères à la suite de cette thérapie.

Bien sûr, il est primordial d'identifier l'origine du problème avant de débiter un traitement. Ainsi, la méthode sera plus efficace et durable. Vaut mieux bien cerner la cause pour traiter le mal à la source!

Dormez sur vos deux oreilles!

Plusieurs gestes simples aident à trouver le sommeil. Par contre, ils ne sont pas toujours adaptés à votre situation. Dans ce cas, des spécialistes vous guideront. N'attendez pas de craquer avant de retrouver les bras de Morphée! Alors, dormez-vous suffisamment?

Cette capsule vous est offerte par SSQ Groupe financier, votre assureur axé Santé.

¹ C'est quoi la ménopause? « Les troubles du sommeil. » [En ligne] http://www.ccoilamenopause.info/symp_troubles_du_sommeil_et_menopause.htm

axé Santé

SSQ Groupe financier