

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 19

**Artikel:** Mode d'emploi pour chasser l'insomnie  
**Autor:** Fattebert, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832170>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mode d'emploi pour

Se retourner dans son lit durant des heures, sans parvenir à trouver le point entre médecine douce et solution médicamenteuse.

« **J**e n'ai pas pu fermer l'œil avant 4 h du matin! Je ne te dis pas l'état le lendemain... » Cette confidence, chacun l'a entendue un jour ou l'autre au détour d'une conversation. Mais à quoi sont dues ces insomnies, et surtout comment y remédier?

Le ou les coupables sont en effet connus. La consommation de café, de thé, de tabac et d'alcool, les changements hormonaux et la maladie peuvent

être en cause. Par ailleurs, il ne suffit pas d'entretenir son corps par du sport quotidien, encore faut-il compter une période de détente de deux, voire trois heures, avant de pouvoir profiter d'un sommeil réparateur. Le conseil est aussi valable pour la pratique du chant et de tout autre exercice physique intense. A l'inverse, l'inactivité peut aussi être une autre cause, comme la maladie, le deuil, le chagrin et – curieux paradoxe – la dépression et les antidé-



NinaMalyna

# chasser l'insomnie

## sommeil... Qui n'a jamais vécu ce calvaire?

presseurs. Bref! On l'a compris: les facteurs pouvant perturber le sommeil du juste sont innombrables.

### Une technique d'origine asiatique

Pour mieux traiter ces troubles, la médecine a d'abord cherché à comprendre les rouages du sommeil. Celui-ci se divise en cycles de nonante minutes et présente deux phases successives: le sommeil paradoxal (durant lequel on rêve) et le sommeil lent ou profond. Dans leur majorité, les gens ont besoin de sept à huit heures de sommeil. Ces chiffres varient de cinq à six heures et de neuf à dix heures, selon les individus.

Pour sa part, Claude Dalla Palma, consultant et coach indépendant à Vevey (VD), est convaincu que quantité n'est pas toujours synonyme de qualité dans ce domaine. Depuis cinq ans, il propose d'ailleurs une méthode encore méconnue du grand public, mais déjà adoptée par de nombreux politiciens comme des sportifs de haut niveau. «A l'instar d'autres navigateurs, Loïc Peyron utilise cette technique, assure-t-il. Je l'ai découverte il y a six ans, lors de mes études en développement personnel aux Etats-Unis. Elle est d'origine asiatique, mais ne s'adresse qu'à des personnes en santé. Elle permet d'économiser deux heures trente de sommeil par nuit, tout en restant en pleine forme.»

Dans un premier temps, il s'agit de définir ses propres cycles de sommeil, soit de savoir quelles sont les heures propices au coucher. Afin d'y parvenir, le sujet va reporter dans un tableau tous ses coups de fatigue durant une semaine. «Ces coups de pompe précèdent de cinq à dix minutes le cycle de sommeil. Et si on les note correctement, une à deux semaines suffisent», ajoute le coach. Une fois l'heure de ses cycles de sommeil connue (par exemple: 20 h 09, puis 21 h 39 et ainsi de suite par tranche de nonante minutes), le sujet prendra soin de se coucher dix à quinze minutes auparavant. Ce moyen permettrait également de surmonter le passage à l'heure d'été ou d'hiver en toute sérénité, moyennant une conversion horaire.

### Optimiser son sommeil

Chef de clinique du Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil au CHUV à Lausanne, le D<sup>r</sup> José Haba-Rubio se montre toutefois sceptique:

«On ne peut pas raccourcir indéfiniment la durée du sommeil. Et pour quoi faire? Travailler davantage? Parmi la population, la tendance est déjà à une carence en sommeil. De plus, il ne faut pas oublier que le sommeil a d'autres fonctions que le repos, par exemple celle de favoriser la mémoire.»

De nombreuses études l'ont d'ailleurs montré ces dernières années: le manque de sommeil est associé à un risque accru d'infarctus et d'accidents vasculaires cérébraux. Quant aux somnifères, le D<sup>r</sup> Haba-Rubio rappelle qu'ils ne sont prescrits qu'avec la plus extrême prudence, uniquement pour une durée de deux à trois semaines et établie avant la prise. «On évite au maximum de recourir à ces médicaments, précise-t-il, en raison de leurs nombreux effets secondaires, tels que l'accoutumance ou les troubles de mémoire. Nous privilégions d'abord les autres alternatives, à commencer par l'hygiène de vie.» D'autres recherches permettront aussi de définir si l'insomnie ne résulte pas de problèmes de santé physiques ou neurologiques. En effet, certaines maladies détériorent la qualité du sommeil. «Ces études se font au cas par cas, selon la pathologie et le patient», ajoute-t-il en conclusion.

Entre médecine douce (comme l'acupuncture) et somnifères, une alternative consiste à recourir aux remèdes naturels, aux tisanes comme aux extraits de plantes. La camomille, l'avoine et l'aubépine sont ainsi connues pour leurs vertus apaisantes.

**Sandrine Fattebert**

## Les règles d'or

- Pas de sport, d'aliments gras, d'alcool, de café ou de thé noir moins de six heures avant d'aller se coucher.
- Ne pas lire, fumer ou travailler au lit.
- Se coucher seulement lorsqu'on est fatigué.
- Ne pas s'endormir ailleurs qu'au lit.
- Se lever à heures régulières.
- Ne pas dormir la journée, surtout pas plus d'une heure et jamais après 15 h.
- Pas de lumière, de bruit ou de température élevée dans la chambre à coucher.