

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 66

Artikel: En cas d'insomnie, que faites-vous?
Autor: Santos, Barbara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831030>

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: 29.03.2025

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

En cas d'insomnie, que faites-vous?

Qu'elles soient bonnes ou mauvaises, chacun a ses petites méthodes pour trouver le sommeil. Découvrez les astuces de personnalités romandes.

Qui ne s'est jamais plaint d'avoir mal dormi? En Suisse, une personne sur trois souffre d'insomnies. Elles se manifestent soit par la difficulté ou l'incapacité à s'endormir, soit par de nombreux réveils nocturnes ou un repos de courte durée.

«Certaines personnes dorment quatre heures par nuit et cela leur convient. Mais quand quelqu'un se plaint de son sommeil et qu'il est fatigué, on parle alors d'insomnie», explique le neurologue José Haba-Rubio, spécialiste au Centre de recherche sur le sommeil du CHUV, à Lausanne.

Intuitivement, les insomniaques adoptent des solutions supposées favoriser l'endormissement ou compenser les mauvaises nuits. Certains s'adonnent notamment à des siestes récupératrices pendant la journée. Pourtant, quand on souffre d'insomnies, les petits sommeils renforcent le problème. «On estime que 20 minutes de sommeil dans la journée enlèvent une heure de sommeil la nuit», affirme le neurologue.

Fausse bonnes idées

Pour beaucoup, le week-end est l'occasion de dormir plus longtemps et récupérer le sommeil «perdu» en semaine. Mais ce comportement contribue lui aussi aux

insomnies. Selon le spécialiste, il est important de créer un rythme: «Se lever quotidiennement à heure fixe permet au cerveau d'enclencher automatiquement le mécanisme de sommeil au moment opportun chaque nuit.»

Le réflexe d'aller se coucher tôt en prévision des heures perdues à attendre le marchand de sable s'avère également inefficace. «Il faut aller se coucher seulement quand on est somnolent. Sinon, on associe inconsciemment le lit à l'endroit où on ne dort pas, ce qui entretient les insomnies», ajoute le docteur José Haba-Rubio.

Autre méthode et pas des moindres: les somnifères. Ils sont pour beaucoup de personnes le seul moyen d'atteindre le repos, mais celui-ci n'est pas sans danger. «Cette solution n'est recommandée que pour les insomnies sévères et pour une durée maximale de deux à trois semaines. Au-delà, il y a un risque important d'accoutumance.»

Finalement, qu'elles soient d'ordre pratique ou préventif, chacun tente naturellement de trouver ses techniques pour mieux dormir. C'est aussi le cas des personnes les plus médiatisées, qui ne sont pas épargnées par les insomnies. Quelques personnalités romandes ont accepté de nous dévoiler leurs astuces personnelles.

Barbara Santos

«Certains arrivent à créer, mais pas moi»

JOSEPH GORGONI

Humoriste

«Certaines nuits, j'ai du mal à m'endormir, mais c'est par périodes. C'est généralement juste avant des premières de spectacle où je stresse à l'idée de perdre mon texte. Dans ces moments, certains arrivent à créer, mais pas moi. Je suis si

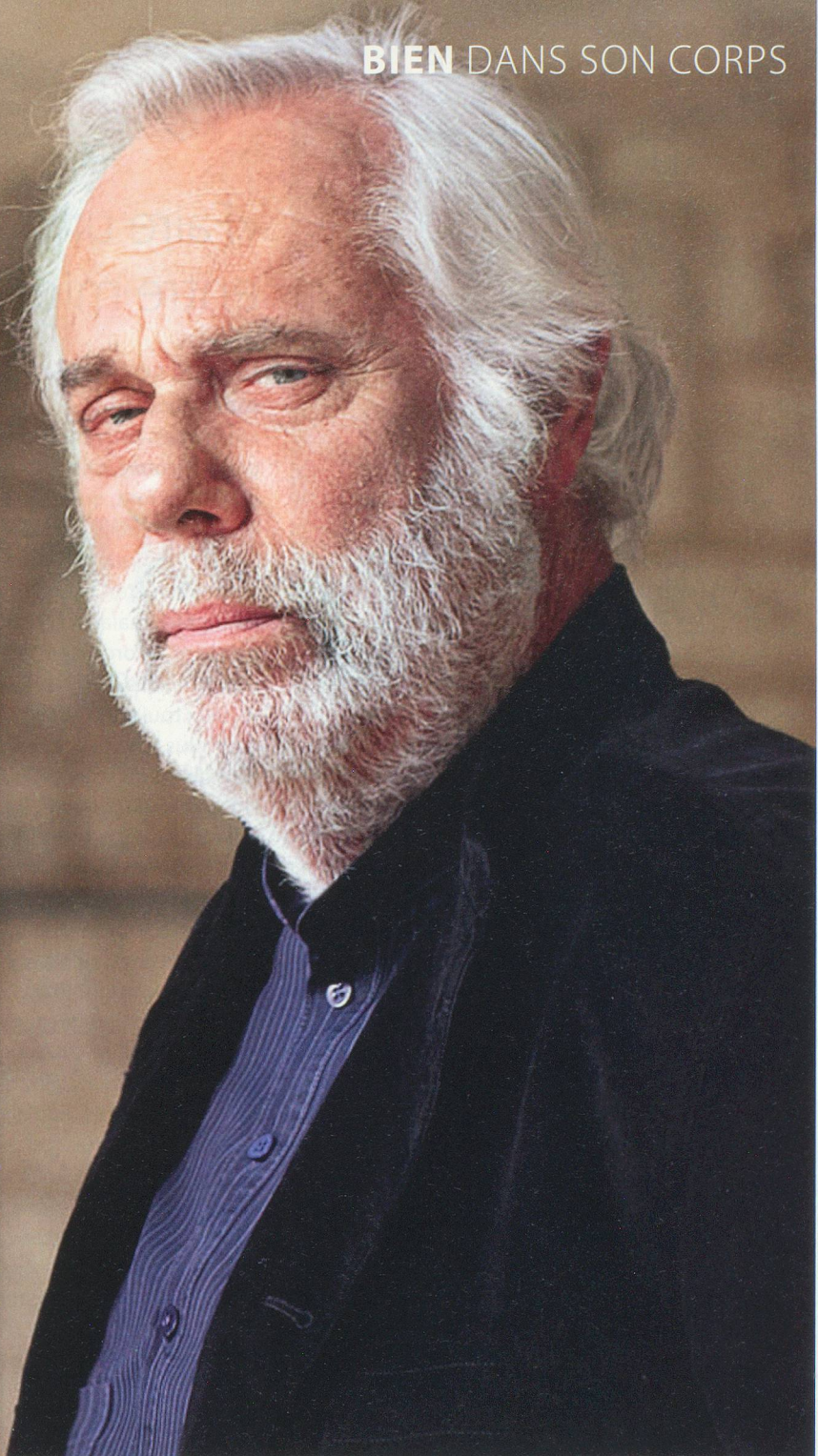
fatigué que je ne peux ni lire ni écrire. J'ai déjà tenté l'homéopathie et la phytothérapie, mais ça n'a pas marché, alors maintenant je prends des somnifères. Cela dit, ce n'est pas du tout une habitude. J'en prends au maximum deux ou trois soirs de suite, car je n'ai pas envie d'en devenir dépendant. Après je retrouve le sommeil naturellement.»



«Ma femme me prend la main et ça me calme»

JEAN-LUC BIDEAU Acteur

«Mes insomnies ont commencé quand j'avais 18 ans et se sont poursuivies pendant toute ma carrière. Aujourd'hui, j'en fais ponctuellement et c'est surtout à cause de mon asthme. Le sifflement de ma respiration est si fort qu'il m'empêche de dormir. Dans ces cas, je traite l'asthme et puis je m'assoupis. Et quand le stress m'empêche de dormir, ma femme me prend la main et ça me calme. Il m'arrive aussi de me réveiller au petit matin et de ne pas réussir à me rendormir. Alors j'écoute une émission de radio au contenu assez calme et profond, et je retrouve le sommeil.»



«Je me refais tout le film»

GÉRALDINE FASNACHT

Snowboardeuse

«J'ai plus de peine à m'endormir la veille de projets importants, comme ce fut le cas pour le saut depuis le Cervin. Je me refais tout le film de la préparation dans ma tête. En plus, je me limite dans l'exercice pour accumuler un maximum de repos en vue de mes objectifs. Cette réserve d'énergie ne facilite pas l'endormissement. Pour me changer les idées, je lis un peu ou je me diverts en regardant les vidéos de 120 secondes. Ça me met dans un mode positif et je m'endors.»





«Je lis un bouquin»

ADA MARRA Conseillère nationale

«Parfois, je me réveille au milieu de la nuit et je commence à réfléchir au travail. Quand ça m'arrive, j'ai deux solutions. Soit je me lève pour mettre mes pensées sur papier et je vais ensuite me coucher avec l'esprit libéré. Soit je lis un bouquin. Je sais en tout cas que je dors mieux si j'ai un moment de transition sans ordinateur et sans télévision avant de me coucher. J'évite aussi tout type de produits pour dormir, car j'ai trop peur de m'accoutumer.»

«Faire une sieste entre midi et deux»

DARIUS ROCHEBIN

Journaliste

«Je fais très souvent des insomnies. Le seul remède que j'ai trouvé, c'est de faire une sieste entre midi et deux. Avant, quand je ne parvenais pas à fermer l'œil de la nuit, je dramatisais beaucoup.

Je me disais que ma journée du lendemain était fichue ou que j'allais être malade. Mais depuis que je m'accorde des siestes, je sais qu'en cas de mauvaise nuit je peux toujours me requinquer plus tard. Grâce à ça je me sens libéré du stress associé à l'insomnie nocturne et inconsciemment elles sont devenues plus légères. Je savoure davantage les dernières minutes de sommeil plutôt que de rager sur l'insomnie qui m'a empêché de dormir.»



PUB

La nouveauté mondiale pour vos oreilles: Le Phonak Audéo V.

Pour une nouvelle dimension de l'audition.

Contribution éventuelle de l' AI / AVS / AM / SUVA



Essayez-le pendant **30 jours** sans obligation d'achat

 **NEUROTH**

Entendre mieux · Vivre mieux