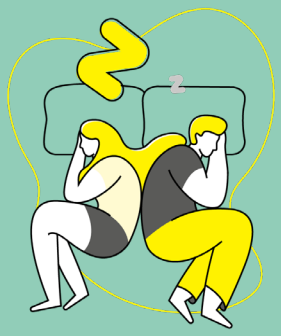
Comment remédier à l'insomnie quand on est professionnel de la santé ?



©Freepik

Anxiété, dépression, mode de vie et/ou environnement défavorable au sommeil, événement perturbant et stressant… sont autant de facteurs de risque d'insomnie. Et donc de risque pour la bonne santé physique et mentale.
Premier réflexe pour mieux dormir et assurer la journée : retrouver de bonnes habitudes de vie et de sommeil.

Les bons comportements à adopter

1. Respecter des horaires de sommeil réguliers

- S'endormir et, surtout, se lever à la même heure, en se fixant des repères temporels selon ses horaires professionnels. Les jours non travaillés, il est possible de retarder son horaire de lever de une heure trente maximum.
- Instaurer un rituel avant d'aller dormir pour se conditionner à l'endormissement (se brosser les dents, prendre une tisane, se relaxer…), aussi bien en semaine qu'en week-end.
- Aller se coucher dès les premiers signaux (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, baisse de concentration…).
- Garder un temps limité éveillé au lit : se lever si l'on ne dort plus ou si l'on ne trouve pas le sommeil.

À appliquer dans la journée :

- Faire une courte sieste (20 minutes maximum) en début d'après-midi, dans un lieu calme : la sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée, de rattraper la dette de sommeil nocturne.
- Privilégier des pauses en extérieur pour profiter de la lumière du jour (en particulier le matin).

2. Maintenir une activité physique

- Pratiquer des exercices physiques, 20 ou 30 minutes au moins tous les jours (chez soi ou, mieux, à l'extérieur), et arrêter au moins deux heures avant d'aller se coucher pour ne pas gêner l'endormissement.
- Si l'on travaille assis, se lever régulièrement de sa chaise (environ toutes les heures), bouger, marcher quelques instants.

À SAVOIR

L'exercice physique quotidien favorise un rythme veille/sommeil stable, permet de se libérer des contraintes, des tensions, de se relaxer et prépare à l'endormissement.

3. Veiller à une bonne alimentation

- Le matin, prendre un petit-déjeuner complet (protéines, fruits, boisson chaude…) pour améliorer l'éveil.
- Le soir, ne pas sauter le dîner en évitant les plats trop gras et riches en protéines, et en privilégiant les féculents, les protéines végétales, les légumes. Prendre le repas au moins deux heures avant le coucher.
- Modérer la consommation d'excitants (café, cola, boissons énergisantes) et ne plus en absorber après 16 heures (selon la sensibilité de chacun à la caféine).

À SAVOIR

L'alcool a une action sédative mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents : à éviter le soir.

4. Limiter l'exposition aux écrans

Adopter un « couvre-feu digital » : se déconnecter une à deux heures avant de se coucher pour dormir ; laisser les écrans éteints (smartphone, tablette, ordinateur) jusqu'au lendemain matin.

À SAVOIR

La lumière bleue des écrans retarde l'endormissement, les activités interactives (jeux en ligne, réseaux sociaux…) provoquent un hyperéveil, l'exposition médiatique excessive (informations en continu) peut majorer l'anxiété et perturber le sommeil.

5. Pratiquer la relaxation ou une activité calme

- Privilégier le soir une activité ne s'accompagnant pas de stimulation intense (musique, activité artistique, lecture mais pas sur écran…) et ne nécessitant pas de passer par les réseaux sociaux.
- La relaxation, le yoga, la méditation sont de bons moyens d'améliorer le sommeil et d'éloigner les pensées stressantes.

À SAVOIR

- **Tout ce qui augmente la température corporelle (bain chaud, activité physique, repas copieux) gêne l'endormissement.**
- **Une chambre propice au sommeil allie obscurité, silence, température modérée (18-20°).**

Que faire en cas de réveil nocturne ?

- Sortir du lit et faire quelque chose qui détend (lecture, musique, relaxation…).
- Se recoucher dès que l'on ressent à nouveau l'envie de dormir.
- Se lever définitivement si le réveil a lieu tôt le matin.

Les risques liés à l'insomnie

Si l'insomnie est souvent occasionnelle (elle ne dure alors que quelques nuits), elle peut aussi devenir chronique. Dans ce cas, elle se manifeste sur la durée (au moins trois fois par semaine, depuis au moins trois mois). Répétée nuit après nuit, l'insomnie :

- fragilise la résistance vis-à-vis du stress et des agressions de la vie de tous les jours,
- diminue les performances et l'efficacité,
- est un facteur de risque d'accidents de travail,
- précède souvent une dépression (elle multiplie par 2 le risque dépressif) ou un burnout.

À SAVOIR

L'anxiété est généralement caractérisée par une insomnie d'endormissement.
En cas de dépression, le sommeil est troublé par des éveils nocturnes fréquents et un réveil précoce.

Les premiers signes d'insomnie qui se prolonge doivent mener à une consultation spécifique auprès du médecin traitant qui proposera une prise en charge adaptée et orientera si besoin vers un spécialiste.

En savoir +

Fiche pratique « Insomnie »

Test d'évaluation, conseils, annuaire des centres du sommeil, etc. – Institut national du sommeil et la vigilance

Aide et soutien :

Prise en charge médicale (orientation vers un spécialiste du sommeil) via un questionnaire du sommeil – Réseau Morphée

Aide et accompagnement psychologique, réorientation vers un professionnel du sommeil – Asso SPS

association SPS
Soins aux Professionnels de la Santé