

# Mieux dormir

## sans médicaments

Objets connectés, médecines alternatives et thérapies psycho-corporelles... Ces nouvelles approches permettent-elles vraiment de renouer avec des nuits meilleures ?

Selon une étude menée par New Pharma en 2017, plus d'un Belge sur deux estime ne pas dormir assez, souffrant en particulier d'insomnies, et un tiers de la population indique dormir moins de 5h par nuit, se sentant toujours aussi fatigué au saut du lit le matin. Au final, seulement 10% des Belges sondés se disent satisfaits de leur sommeil ! Des chiffres inquiétants quand on sait que l'être humain devrait passer un tiers de son existence à dormir et que le manque de sommeil a un véritable impact sur notre santé, nos émotions, notre productivité... Pour contrer ce fléau et éviter de recourir de manière abusive aux somnifères, de nombreux objets connectés ou techniques de relaxation fleurissent pour nous aider à rejoindre les bras de Morphée. Que valent vraiment ces nouveaux outils ? On fait le point avec Daniel Neu, directeur du laboratoire du sommeil au CHU Brugmann et consultant au centre de sommeil de l'hôpital Delta-Chirec.

### LES MARCHANDS DE SABLE 2.0

1

#### LE BANDEAU DE SOMMEIL CONNECTÉ

Porté toute la nuit, le bandeau Dreem<sup>®</sup> analyse le sommeil en détail (activité cérébrale, fréquence cardiaque, mouvements...) et déclenche des stimulations sonores en phase de sommeil profond pour améliorer la qualité de celui-ci.

**Les +** Il s'accompagne d'un programme de coaching personnalisé (basé sur une thérapie cognitive et comportementale), comprenant notamment des techniques de relaxation.

**Les -** Le bandeau manque de rembourrage et peut être inconfortable. De plus, son coût est élevé (399€).

#### L'avis de Daniel Neu

« L'approche est prometteuse. Cependant, la qualité de l'enregistrement du sommeil n'est pas comparable à celle réalisée en laboratoire. Quant à l'amélioration du sommeil, on manque encore d'études pour déterminer s'il existe des résultats visibles. »

**Bon à savoir** Contrairement à d'autres objets connectés, ce bandeau n'utilise ni le wifi ni la technologie Bluetooth.

2

#### LES LUNETTES RELAXANTES

Portées en journée ou le soir au coucher, les lunettes PSIO<sup>®</sup> dissimulent dans leurs branches un lecteur MP3 et un diffuseur de lumières.

Pilotées par des programmes enregistrés, elles émettent des musiques et des stimulations de lumière colorée, afin de faciliter la détente et le « lâcher prise ».

**Les +** Une liste longue de programmes pour tous les goûts, que l'on peut apprécier les yeux ouverts ou fermés.

**Les -** Les lunettes sont étroites et peu agréables à porter pour les visages ronds. Elles sont assez chères : 399€ et plus selon les accessoires.

#### L'avis de Daniel Neu

« Aucune nocivité n'a été démontrée. C'est un outil de relaxation rapide, mais qui ne règle pas un problème de sommeil installé. »

**Bon à savoir** Les programmes émis sont basés sur les travaux scientifiques du Dr Milton Erickson, psychiatre américain spécialiste de l'hypnose thérapeutique.

3

#### LE RÉVEIL SIMULATEUR D'AUBE

Plusieurs minutes avant la sonnerie, ce réveil s'illumine de façon progressive afin de préparer votre corps au réveil. Le soir, il simule le crépuscule pour déclencher un mécanisme d'endormissement.

**Les +** On se sent plus reposé qu'avec un réveil classique.

Les modèles les plus avancés disposent d'un capteur que l'on glisse sous le matelas (mesure de la respiration, des battements du cœur, de la température de la pièce, du niveau sonore, etc.). Celui-ci en déduit nos phases de sommeil et le meilleur moment pour nous réveiller.

**Les -** Pour l'instant, les systèmes plus sophistiqués avec capteur manquent parfois de fiabilité.

**L'avis de Daniel Neu** « Cette lumière artificielle a un effet psychologique qui peut améliorer certains réveils difficiles, mais les bénéfices ne sont pas comparables à ceux du lever du soleil ! »

**Bon à savoir** Le réveil peut être configuré selon nos habitudes de sommeil : par exemple, si vous préférez vous lever rapidement ou plutôt prendre votre temps... Le coût varie selon les modèles (de 30 à 150€).



4

#### LES LAMPES DE LUMINOTHÉRAPIE

Elles consistent à exposer la rétine à une lumière de forte intensité : plus l'œil reçoit de lumière, plus la sécrétion de mélatonine est régulée. L'horloge circadienne du cerveau (mécanisme jour/nuit et veille/sommeil) peut ainsi mieux se synchroniser.

**Les +** Ses premiers effets bénéfiques sont ressentis après 4 à 5 jours d'utilisation.

**Les -** Une lampe d'au moins 10000 lux est nécessaire pour faire le plein d'énergie rapidement. Et celle-ci a un prix : comptez entre 150 et 300 €.

**L'avis de Daniel Neu** « Les bienfaits de la luminothérapie sont reconnus scientifiquement. Elle est utilisée dans le traitement de certains troubles des rythmes circadiens et dans les troubles dépressifs de nature saisonnière. »

**Bon à savoir** Effectuez une séance par jour, le matin, juste après le réveil, pendant 20 à 30 minutes. Dès le milieu de l'automne jusqu'à la fin de l'hiver, ou toute l'année si vous travaillez en horaires décalés.

5

#### LES CAPTEURS DE SOMMEIL

Minicapteurs sous l'oreiller, bracelets portatifs... Toutes ces applications permettent de mesurer notre activité et nos mouvements pendant notre sommeil. Le but : identifier les perturbations de la nuit et analyser la qualité du sommeil.

**Les +** Ils sont utiles pour identifier des problèmes respiratoires, comme les apnées du sommeil.

**Les -** Certains manquent de précision sur les temps d'éveil (lire au lit est analysé comme une phase de sommeil!).

**L'avis de Daniel Neu** « Ces capteurs sont dotés d'algorithmes de plus en plus performants qui donnent une bonne estimation de la durée de sommeil. Ils sont utiles pour le suivi de l'hygiène de sommeil et la stabilité des rythmes activité/repos. »

**Bon à savoir** Les résultats sont envoyés sur l'application lorsqu'on se lève : ils ne sont donc disponibles qu'une heure après le réveil. Comptez environ 100 €.



#### LA CLÉ : REVOIR SON HYGIÈNE DE VIE

2 questions à notre expert, le professeur Daniel Neu, directeur du laboratoire du sommeil au CHU Brugmann et consultant au centre de sommeil de l'hôpital Delta-Chirec.

→ **Ces nouveaux outils permettent-ils de faire baisser les troubles du sommeil ?**

Ils sont utiles pour poser un diagnostic ou relaxer le patient avant l'endormissement, mais ils n'offrent pas de véritable traitement. Et surtout, plus on mesure son manque de sommeil, plus on focalise son attention sur ce problème et plus on a peur d'aller au lit ! Pour prendre en charge la plainte de sommeil non récupérateur, extrêmement fréquente, il faut avant tout modifier son hygiène de vie et son comportement. Le suivi par un somnologue est indispensable en cas d'insomnie chronique ou de pathologies associées (problèmes respiratoires, apnées, maladies cardiovasculaires...).

→ **Comment retrouver un sommeil réparateur ?**

Il faut réduire le temps passé au lit et plutôt privilégier un mode de vie actif (avec des activités sportives, comme la marche ou la course à pied) durant le temps d'éveil pour stimuler la montée des « pressions de sommeil ». Mais aussi limiter les écrans (ordinateur, smartphone, télévision le soir) et supprimer les stimulants (caféine, alcool). Rappelons aussi que nous n'avons pas tous le même besoin de sommeil ! Même si c'est frustrant de ne pas dormir plus, 6 heures d'un sommeil de qualité peuvent suffire à assurer de l'énergie pour la journée.

→

## BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT ?

6

## LES COACHS DU SOMMEIL

Des consultations spécialisées en sommeil sont proposées par de nombreux médecins somnologues, mais aussi certains coachs ou psychothérapeutes. Elles permettent de prendre en charge des insomnies chroniques ayant un fort retentissement sur la vie de tous les jours.

**Les +** Vous disposez d'un véritable interlocuteur, et non d'une machine, à qui vous confier :

l'identification des problèmes (et leur traitement) est facilitée.

**Les -** Ces consultations ont lieu le plus souvent dans un cadre hospitalier, au sein des unités spécialisées dans les troubles du sommeil. Elles n'existent pas dans tous les hôpitaux.

**L'avis de Daniel Neu** « Très souvent, l'insomnie chronique est associée à d'autres facteurs (obésité, stress, mauvaise hygiène de vie, manque d'activité sportive, etc.) : pour la traiter définitivement, il faut une prise en charge globale et un accompagnement sur la durée. »

**Bon à savoir** L'examen du sommeil dans un service spécialisé est remboursé (en partie) par certaines mutuelles.

7

## L'ACUPUNCTURE

Pratiquée depuis l'Antiquité, l'acupuncture est une méthode naturelle, sans danger. En piquant différents points précis situés le long des méridiens à l'aide de fines aiguilles, elle permet d'alléger les symptômes de l'insomnie et de rééquilibrer le sommeil.

**Les +** L'ambiance calme, le fait de prendre un temps pour soi et d'être écouté, jouent inévitablement en faveur de cette méthode.

**Les -** Selon les patients et les problèmes rencontrés, il faut parfois plusieurs séances pour obtenir un résultat.

**L'avis de Daniel Neu** « Des études sérieuses viennent de prouver les bienfaits de l'acupuncture sur certaines formes d'insomnies. Le mécanisme d'action précis reste à déterminer, pour pouvoir l'intégrer dans les traitements reconnus. »

**Bon à savoir** Comptez 50 à 70 €/séance. Certaines mutuelles remboursent 10 à 12 €/séance (5 à 8 séances max. par an, selon les mutuelles). Pour trouver un bon acupuncteur, fiez-vous au bouche-à-oreille.

8

## L'HYPNOSE

L'hypnose provoque une modification de l'état de conscience : elle nous place dans un état intermédiaire, à mi-chemin entre veille et sommeil. Idéal en cas de difficultés d'endormissement liées à des ruminations anxieuses, voire dépressives.

**Les +** Cette solution rend autonome. Il existe en effet des exercices d'autohypnose, à pratiquer chez soi, qui peuvent faciliter l'endormissement.

**Les -** 5 % d'entre nous seraient réfractaires à l'hypnose.

**L'avis de Daniel Neu** « L'hypnose ne génère pas de 'pression de sommeil', le mécanisme qui amène à s'endormir facilement. Elle peut être un accompagnement utile pour les personnes stressées, mais elle ne règle pas le déséquilibre de fond. »

**Bon à savoir** Comptez 55 à 100 € la séance. Si le praticien est psychologue, un remboursement partiel peut avoir lieu (consultez votre mutuelle). Certains praticiens proposent par ailleurs des séances par téléphone ou par Skype.

9

## LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE

Des thérapies cognitivo-comportementales existent aussi pour traiter l'insomnie. Elles s'apparentent à du « coaching structuré » et jouent sur deux registres : le comportement (à travers des exercices pratiques) et la cognition (à travers l'identification des pensées et des croyances qui pourraient bloquer l'endormissement).

**Les +** Le « carnet de sommeil » que l'on doit tenir permet de constater l'évolution de la durée de sommeil et aide à devenir le plus possible acteur de son symptôme.

**Les -** Le suivi s'effectue sur la durée (6 à 8 semaines minimum). Il s'adresse à des patients motivés, capables de s'impliquer dans un traitement comportant des règles à suivre.

**L'avis de Daniel Neu** « Les traitements basés sur la TCC sont efficaces : ils font partie des premiers choix thérapeutiques envisagés pour les insomnies chroniques primaires. »

**Bon à savoir** Comptez entre 60 et 100 € la séance (remboursement partiel par les mutuelles ou assurances de santé).



10

## LA SONOTHÉRAPIE, KESAKO ?

Technique ancestrale de méditation venue d'Asie, la sonothérapie est une thérapie naturelle qui consiste à recréer l'harmonie des zones déséquilibrées par des sons et des vibrations. Bains de gongs ou de bols tibétains, massages sonores ou chant thérapeutique amènent une sensation d'apaisement immédiate, favorable à l'endormissement. Comptez de 28 à 90 €/séance, selon le type d'atelier choisi. Le massage sonore utilise les mêmes méridiens que l'acupuncture.

**Pour en savoir plus sur les bienfaits des massages sonores aux bols tibétains :** [wake-up-your-soul.com](http://wake-up-your-soul.com) (onglet activité/massages).





## Se détendre est la base pour bien dormir

Carole Serrat, sophrologue et auteur d'un livre récent sur le sommeil (voir 'Pour aller plus loin').

**explique :** « Le stress est l'ennemi du sommeil. Se détendre est donc la base pour bien dormir et c'est là-dessus que travaille la sophrologie. Tout d'abord, il faut chercher à comprendre : de quand datent les problèmes de sommeil ? Surviennent-ils suite à un événement ? Comment se manifestent-ils : le soir au coucher, la nuit ? Ensuite, on apprend à respirer avec le ventre et à effectuer un relâchement musculaire. Viennent ensuite les exercices de visualisation, qui nous projettent dans un lieu de ressourcement ou un état agréable. Le mieux est de reproduire ces exercices chez soi, à l'aide de méditations en musique guidées. En quelques semaines, on voit la différence ! » (caroleserrat.com)



## Testez l'EFT chez vous !

L'EFT (Emotional Freedom Technique) est une technique psychocorporelle qui utilise aussi les méridiens énergétiques chinois, pour déprogrammer - à l'aide de tapotements réguliers sur des points précis - des réactions émotionnelles gravées en nous qui provoquent stress, anxiété et peur. Elle aide à lâcher prise avant de dormir. Cette méthode a ses adeptes, attirés par ses résultats rapides sur le stress. **Nathalie Moreira la pratique en Belgique depuis 2003 et prend régulièrement en charge des troubles du sommeil.** « L'avantage de cette méthode, c'est qu'on peut vite se débarrasser des obsessions mentales qui tournent en boucle dans notre tête le soir et gênent l'endormissement, explique la coach. Son succès repose sur sa régularité : plus on s'entraîne en journée à nettoyer notre anxiété de fond, plus le sommeil vient naturellement le soir. » **Pour tester des exercices en ligne :** [namodo.be](http://namodo.be) et YouTube : chaîne Nathalie Moreira.



### POUR ALLER PLUS LOIN

- *Dormir, je le veux !*, Kim Jones, éd. Larousse.
- *Mon programme sommeil tout en douceur*, Carole Serrat et Laurent Stopnicki, éd. Leduc s.
- *Faites de beaux rêves*, Dr Clément Bacle et Dr Frédéric Chapelle, éd. Interéditions.
- *Les erreurs qui vous empêchent de dormir*, Dr Jérôme Lefrançois, Véronique Deschamps, éd. Alpen.