

LA RESTRICTION DU TEMPS D'ÉVEIL DANS LE LIT

Programme de gestion de l'insomnie

Ces travaux récents ont montré que **l'insomnie peut être traitée efficacement par des méthodes non pharmacologiques**. Ces méthodes peuvent également répondre à la demande de patients qui souhaitent diminuer leur consommation de médicaments hypnotiques. Ces méthodes exigent parfois plus de temps que les médicaments pour agir. Cependant, l'amélioration dure plus longtemps et contribue par ailleurs à restaurer une meilleure qualité de sommeil.

Certains insomniaques ont tendance à augmenter le temps qu'ils passent dans leur lit afin de compenser leur manque de sommeil. Le soir, ils essayent de se coucher plus tôt, et le matin de rester plus longtemps couchés. Le temps passé dans le lit peut ainsi devenir supérieur au besoin réel de sommeil. A la longue, ce temps excessif passé dans le lit a tendance à accentuer le problème du sommeil plutôt que de le soulager.

La première technique que nous vous recommandons d'appliquer est la technique de **restriction du temps d'éveil dans le lit**. Cette technique vise à obtenir une meilleure adéquation entre le temps de sommeil et le temps passé dans le lit et permet une amélioration de l'efficacité du sommeil, l'efficacité étant définie comme le rapport entre le temps de sommeil et le temps passé dans le lit.

Afin d'appliquer cette méthode, nous vous recommandons de suivre les étapes suivantes :

1. **Retardez l'heure de votre coucher au maximum**, en attendant les premiers signes de somnolence (bâillements, picotements des yeux, paupières lourdes, etc.)
2. Si vous n'arrivez pas à vous endormir, ou à retrouver le sommeil après un éveil nocturne, **au bout de 10 à 15mn, levez-vous et sortez de votre chambre**.
3. Entrenez une activité **calme et tranquille** en évitant les activités nécessitant une concentration importante, ainsi que la télévision. Évitez également de vous exposer à une lumière trop intense.
4. Dès que vous vous ressentez de nouveau des signes de somnolence, vous pouvez retourner vous coucher.
5. Renouvelez autant de fois que nécessaire cette démarche au cours de la nuit.
6. Maintenez par ailleurs une **heure de lever régulière, quelque soit l'heure du coucher ou le nombre d'heures de sommeil**. Cela vous aidera à retrouver un rythme de sommeil régulier.

Dans un premier temps, cette technique permet d'améliorer la qualité de votre sommeil. Dans un second temps, et à mesure que cette qualité s'améliore vous pourrez graduellement augmenter la quantité de temps passé dans votre lit. Vous pourrez ainsi atteindre un temps de sommeil optimal tout en maintenant une bonne efficacité.