

Vaincre l'insomnie

Il n'est pas donné à tout le monde de tomber dans les bras de Morphée en criant *ciseaux*. Les insomniaques de ce monde paieraient cher pour accueillir le sommeil en déposant la tête sur l'oreiller. S'attaquer à combattre l'insomnie, c'est avant tout s'attaquer à en trouver la cause, réelle source du problème.

Les types d'insomnie

Car l'insomnie n'est pas une maladie, mais bien le symptôme d'un mal à identifier. Le fait que chaque individu qui en souffre ait une situation physique et psychologique propre explique la diversité des traitements possibles.

Par définition, l'insomnie se caractérise par une difficulté à trouver le sommeil, par la perturbation des phases du sommeil, par des réveils fréquents et par un sentiment de fatigue durant la journée.

On en identifie généralement deux types : l'insomnie chronique et l'insomnie occasionnelle ou aigüe. La première touche environ une personne sur dix, alors que la seconde, plus répandue car causée par un problème ponctuel, affecte près de la moitié de la population à un moment ou à un autre de la vie.



La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Il existe plusieurs causes possibles à l'incapacité de jouir d'un sommeil profond et récupérateur. On énumérera parmi elles nombre de facteurs psychologiques affectant l'équilibre émotionnel, comme la dépression, l'anxiété, l'épuisement professionnel ou le deuil à faire d'un être cher.

Ces diverses sources de stress augmentent la sécrétion de cortisol (hormone qui gère le stress et qui est sécrétée par le cortex (écorce) de la glande surrénale). L'excès de cortisol dans le corps provoque un épuisement progressif des protéines présentes dans les muscles, les os, les tissus connectifs et la peau, affectant directement la qualité du sommeil.

Dans bien des cas également, l'absence de sommeil peut être le symptôme d'un désordre physique. La correction par un professionnel de la santé d'une déficience ou d'une interférence du système neuro-musculo-squelettique nuisant au fonctionnement optimal des cycles naturels de sommeil permet alors de faire disparaître l'insomnie.

Par exemple, les personnes souffrant d'apnée du sommeil, du syndrome des jambes sans repos, de douleurs chroniques ou d'arthrite sont notamment susceptibles d'être aux prises avec des problèmes d'insomnie.

La présence de complexes de subluxation vertébrale au niveau de la colonne entraîne parfois des tensions musculaires et ligamentaires, gênant ainsi le sommeil et empêchant l'état de relaxation.

Le saviez-vous ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La prise quotidienne de somnifères est un pansement bien plus qu'une solution à l'insomnie. Une récente étude menée par l'Université Laval démontre d'ailleurs que ces médicaments augmentent les risques de mortalité de 36% chez les individus qui en consomment régulièrement et à long terme. Mieux vaut parfois y combiner une psychothérapie et prendre des mesures naturelles pour y trouver une issue. Par exemple :

-Vous avez mal dormi? Évitez de faire la grasse matinée ou de vous coucher plus tôt le lendemain. Respectez votre horaire de sommeil, même la fin de semaine.

-Prenez des repas équilibrés et évitez l'alcool ou les boissons contenant de la caféine avant d'aller au lit. Manger trop tard pourrait également perturber votre digestion, et par conséquent vos cycles de sommeil.

-Impossible de vous assoupir? Levez-vous jusqu'au retour du sommeil. En roulant d'un côté à l'autre pendant des heures, votre cerveau associera inconsciemment votre lit à une situation d'angoisse.

-Les personnes en carence d'exercice physique risquent d'avoir un sommeil moins optimal. À l'inverse, s'entraîner quelques heures à peine avant d'aller au lit est déconseillé, car cela vous agitera au lieu de vous endormir.

-Ayez un environnement propice au sommeil. Évitez de manger ou de travailler au lit. Ayez un matelas et un oreiller qui supportent bien votre dos et votre cou, et dormez sur le côté ou sur le dos.

Évitez d'alimenter en pensées vos frustrations quotidiennes. Au besoin, faites une liste écrite des choses qui vous préoccupent. Vous ne réglerez pas le sort du monde sous les couvertures. Attendez donc à demain!

