

QUESTION À... DOCTEUR PATRICK LEMOINE, PSYCHIATRE SPÉCIALISTE DU SOMMEIL (1).

« Le soir en me couchant, je m'inquiète pour l'avenir de mon exploitation, l'avenir de mes enfants. J'ai recours aux **somnifères** quand j'ai du mal à m'endormir. Comment faire pour **retrouver un sommeil naturel** ? »

Il faut se sentir en sécurité pour s'endormir facilement

► **Le sommeil est indispensable à la vie.** Le cerveau poursuit son activité quand nous dormons. Il mémorise, archive, classe et digère les informations. Il remet à l'heure les pendules du système immunitaire et procède à une détoxification. Les hypnotiques ou **somnifères** sont des anesthésiques légers qui produisent un état d'inconscience qui peut sembler satisfaisant, mais n'est absolument pas aussi réparateur que du vrai sommeil. Des chercheurs viennent de montrer qu'il y a deux fois plus de décès chez les consommateurs de **somnifères** et tranquillisants.

► **La grande cause des insomnies est l'anxiété d'anticipation.** Le système nerveux est surstimulé quand il y a une angoisse sur l'avenir. Comment empêcher la faillite de l'exploitation ? Comment aider mon fils à s'installer ? Le cerveau carbure au moment du coucher. Or, il faut se sentir en sécurité pour s'endormir.

► **La première stratégie** à mettre en place pour retrouver un sommeil naturel, est de procéder au nettoyage des soucis. Une technique que je recommande, car elle fonctionne bien, est d'écrire à l'encre sur une feuille volante ses inquiétudes : comment vais-je faire si le prix du lait continue de s'effondrer ? Mon tracteur est tombé en panne, etc. Puis, tremper cette feuille dans un verre d'eau, les mots se dissolvent. Par ailleurs, sur un carnet noter cinq raisons d'être fier de soi : un sourire échangé, un service rendu, etc. Cet « examen de conscience » est une façon de faire la paix avec soi-même.

► **Les techniques respiratoires**, que l'on peut découvrir sur Internet (cohérence cardiaque, relaxation, sophrologie, yoga...) aident aussi à lâcher prise. Car pour s'endormir, il ne faut pas penser au sommeil. On ne le trouve pas en répétant : demain j'ai une grosse journée, si je ne dors



PHOTONONSTOP



« L'Airbus du sommeil ne décolle que si le check-up complet de sécurité a été fait »

pas ce sera affreux... Les distracteurs sont très utiles, comme des images mentales agréables, une lecture du corps en commençant par les orteils, etc.

► **Le sevrage des **somnifères**** se fera en réduisant sa prise d'un quart de comprimé toutes les trois semaines, accompagné de plantes (valériane, camomille, passiflore...) sous forme de gélules.

Propos recueillis par Alexie Valois

(1) Auteur de « Dormir sans médicaments... ou presque », Ed. Robert Laffont (2015).