

Sommaire

Préface	7
Glossaire	8
Pourquoi cent questions sur l'insomnie et les troubles du sommeil ?	9

Généralités

1. Comment définir le sommeil ?	11
2. Pourquoi dort-on ?	12
3. Le sommeil permet-il de mieux mémoriser ?	13
4. Tous les animaux dorment-ils ?	14
5. Quels sont les différents stades du sommeil ?	15
6. Sommes-nous égaux face au sommeil ?	17
7. La fatigue suffit-elle à nous faire dormir ?	18
8. Est-on naturellement calé sur 24h ?	19
9. Peut-on mourir par manque de sommeil ?	20
10. Les heures de sommeil avant minuit sont-elles les meilleures ?	21
11. Le stress joue-t-il un rôle dans la qualité du sommeil ?	22
12. Est-ce normal d'avoir des érections nocturnes ?	23
13. Est-ce anormal de faire la sieste ?	24
14. Tout le monde rêve-t-il ?	25
15. Peut-on réellement interpréter nos rêves ?	26
16. Peut-on agir sur nos rêves ?	27
17. Une médecine du sommeil, pour quoi faire ?	28

Insomnie

• Généralités

18. Comment définir l'insomnie ?	31
19. Une diminution de la durée du sommeil est-elle forcément une insomnie ?	32
20. Existe-t-il différents types d'insomnies ?	33
21. L'insomnie est-elle une maladie fréquente ?	34
22. L'insomnie est-elle une maladie qui coûte cher ?	35
23. Peut-on décider de dormir ?	36
24. L'insomnie a-t-elle un impact sur la qualité de la journée ?	37
25. L'insomnie : maladie du siècle ?	38
26. Existe-t-il des insomniaques célèbres ?	39

• Causes / Origines

27.	Je n'ai pas de soucis ni d'anxiété, pourtant je suis insomniaque. Pourquoi ?	40
28.	Quels sont les facteurs d'entretien qui conduisent à l'insomnie chronique « psychophysiologique » ?	41
29.	L'insomnie est-elle due à des anomalies biologiques ?	42
30.	Une insomnie peut-elle être causée par un environnement défavorable ?	43
31.	Existe-t-il des facteurs psychologiques à l'origine de l'insomnie ?	44
32.	Un des médicaments que je prends peut-il être responsable de mon insomnie ?	45
33.	L'insomnie est-elle héréditaire ?	47
34.	Le cerveau des personnes souffrant d'insomnie est-il normal ?	48

• Explorations du sommeil

35.	Qu'est-ce qu'un « agenda du sommeil » ?	49
36.	Mon médecin m'a demandé de remplir des questionnaires pour mon insomnie, de quoi s'agit-il ?	51
37.	Qu'est-ce que « l'actimétrie » ?	52
38.	Qu'est-ce qu'une polysomnographie ?	53
39.	Qu'est-ce que l'index d'efficacité du sommeil ?	54

• Formes particulières

40.	Mon enfant souffre d'insomnie, que faire ?	55
41.	Que faire si un adolescent souffre d'insomnie ?	56
42.	L'insomnie est-elle plus fréquente pendant la grossesse ?	57
43.	La ménopause peut-elle conduire à l'insomnie ?	58
44.	Le sommeil des personnes âgées est-il modifié ?	59
45.	L'insomnie est-elle une maladie psychiatrique ?	60
46.	Est-il vrai que les patients souffrant de trouble bipolaire n'ont pas besoin de dormir ?	61
47.	L'insomnie rend-elle accro aux médicaments et à l'alcool ?	63
48.	L'insomnie peut-elle conduire au suicide ?	64
49.	Est-on plus souvent insomniaque si on a un autre problème de santé ?	65
50.	Être insomniaque est-il dangereux pour le cœur ?	66
51.	D'autres pathologies du sommeil peuvent-elles mimer une insomnie ? ...	67

	• Traitements	
52.	Quels sont les principes du traitement de l'insomnie ?	68
53.	Soigne-t-on de la même façon une insomnie aiguë et une insomnie chronique ?	69
54.	Où et qui dois-je consulter si je souffre d'insomnie ?	70
	• TCC de l'insomnie	
55.	Qu'est-ce que la thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie ?	71
56.	Qu'est-ce que la restriction du sommeil ?	72
57.	Qu'est-ce que le contrôle du stimulus ?	73
58.	Qu'est-ce qu'une thérapie cognitive ?	74
	• Hygiène du sommeil	
59.	Peut-on faire la sieste si l'on est insomniaque ? Quel est l'environnement le plus favorable pour bien dormir ?	75
60.	Le café, le tabac ou l'alcool ont-ils une influence sur le sommeil ?	76
	• Médicaments	
61.	Le traitement de l'insomnie est-il standardisé ?	77
62.	Les somnifères sont-ils efficaces pour soigner l'insomnie ?	78
63.	Les somnifères ont-ils des effets secondaires ?	79
64.	Peut-on soigner l'insomnie avec des antidépresseurs ?	81
65.	La mélatonine a-t-elle un intérêt dans le traitement de l'insomnie ?	82
66.	Mon médecin m'a prescrit des antihistaminiques pour dormir, mais j'ai lu que c'est un traitement pour les allergies. Est-ce normal ? ...	83
67.	J'ai entendu dire que les traitements de l'insomnie étaient dangereux, est-ce vrai ?	84
68.	Peut-on soigner l'insomnie avec les plantes ? Avec l'acupuncture ?	85
69.	Peut-on faire une « cure de sommeil » pour soigner l'insomnie ?	86
70.	Mon médecin m'a prescrit un médicament pour l'insomnie, puis-je l'arrêter brutalement ?	87
71.	Je souffre d'insomnie très sévère, dois-je être hospitalisé(e) ?	88
	• Évolution	
72.	Je souffre d'insomnie, vais-je un jour m'en sortir ?	89
73.	Le traitement de l'insomnie est-il une urgence ?	90

Hypersomnies

- 74. Peut-on dormir trop ? 93
- 75. A-t-on des moyens d'explorer la somnolence diurne excessive ? 94
- 76. La narcolepsie est-elle une maladie neurologique ? 95
- 77. Peut-on dormir plusieurs jours de suite ? 96
- 78. Fatigue et somnolence veulent-elles dire la même chose ? 97
- 79. Est-il dangereux de conduire lorsque l'on est somnolent ? 98

Parasomnies

- 80. Peut-on être mi-endormi et mi-réveillé ? 101
- 81. Le somnambulisme est-il fréquent ? 102
- 82. Y a-t-il des facteurs de risque de somnambulisme ? 103
- 83. Peut-on tout faire pendant un épisode de somnambulisme ? 104
- 84. Est-il dangereux de réveiller un somnambule ? 105
- 85. Faut-il consulter pour somnambulisme ? 106
- 86. Y a-t-il une différence entre cauchemar et terreur nocturne ? 107
- 87. Est-il normal de faire des cauchemars ? 108
- 88. Le pipi au lit est-il fréquent chez l'enfant ? 109
- 89. Est-il normal de parler la nuit ? de grincer des dents ? 110

SAOS

- 90. Peut-on s'arrêter de respirer la nuit ? 113
- 91. Peut-on mourir à cause d'une apnée du sommeil ? 114
- 92. Comment savoir si je respire bien la nuit ? 115
- 93. Y a-t-il des facteurs aggravant les apnées ? 116
- 94. Existe-t-il des traitements du syndrome d'apnées du sommeil ? 117

SJSR/SMPS

- 95. Est-ce normal de remuer les jambes sans cesse le soir ? 121
- 96. Est-ce que le syndrome des jambes sans repos se soigne ? 122

Troubles du rythme circadien

- 97. Est-on vraiment « du soir » ou « du matin » ? 125
- 98. Les non-voyants ont-ils des problèmes de sommeil ? 126
- 99. Souffre-t-on forcément du « jet-lag » si l'on change de fuseau horaire en voyageant ? 127
- 100. Existe-t-il des solutions pour se « recalcr » et éviter le jet-lag en cas de voyage ? 128