

21 Jours pour Mieux Dormir

Techniques validées scientifiquement pour améliorer votre sommeil

Cabinet MA Neuro — Neurologie

Ce guide est fourni à titre informatif. Il ne remplace en aucun cas une consultation médicale.

Sommaire

1. Comprendre le sommeil
2. Les troubles du sommeil
3. Programme semaine 1 : Hygiene du sommeil
4. Programme semaine 2 : Restriction de sommeil
5. Programme semaine 3 : Relaxation
6. Quand consulter
7. Medicaments et sommeil

1. Comprendre le sommeil

Le sommeil se compose de cycles de 90 minutes environ, chacun comprenant : le sommeil lent léger (endormissement, sommeil superficiel), le sommeil lent profond (récupération physique, consolidation de la mémoire) et le sommeil paradoxal (rêves, consolidation des apprentissages). Un adulte a besoin de 4 à 6 cycles par nuit, soit 7 à 9 heures de sommeil.

2. Les troubles du sommeil

- Insomnie : difficulté d'endormissement, réveils nocturnes, réveil précoce
- Syndrome des jambes sans repos : besoin irrésistible de bouger les jambes au repos
- Apnées du sommeil : arrêts respiratoires répétitifs pendant le sommeil
- Narcolepsie : somnolence diurne excessive avec cataplexies
- Parasomnies : somnambulisme, terreurs nocturnes, cauchemars

3. Programme Semaine 1 : Hygiene du sommeil

Jours 1-7 : Mettez en place ces regles de base

Jour 1 : Fixez une heure de lever identique 7j/7 (meme le week-end). C'est la regle la plus importante.

Jour 2 : Supprimez la cafeine apres 14h (cafe, the, cola, chocolat).

Jour 3 : Pas d'ecran 1 heure avant le coucher. La lumiere bleue bloque la melatonine.

Jour 4 : Chambre fraiche (18-19 degres), obscure et silencieuse.

Jour 5 : Pas d'alcool le soir : il fragmente le sommeil en 2eme partie de nuit.

Jour 6 : Faites 30 min d'activite physique dans la journee (pas le soir).

Jour 7 : Ne vous couchez que lorsque vous avez sommeil. Si vous ne dormez pas apres 20 min, levez-vous.

4. Programme Semaine 2 : Restriction de sommeil

Jours 8-14 : La technique la plus efficace contre l'insomnie chronique (validee scientifiquement)

Principe : reduire le temps passe au lit pour augmenter la pression de sommeil et consolider le sommeil.

Jour 8 : Calculez votre temps de sommeil reel (heures effectivement dormies). Notez-le.

Jour 9 : Fixez votre fenetre de sommeil = temps de sommeil reel + 30 min (ex: 6h de sommeil = coucher 0h, lever 6h30).

Jour 10 : Maintenez cette fenetre strictement pendant 5 jours.

Jour 11 : Si vous dormez 85% du temps passe au lit, avancez le coucher de 15 min.

Jour 12 : Si vous dormez moins de 85%, reculez le coucher de 15 min.

Jour 13 : Continuez les ajustements de 15 min tous les 5 jours.

Jour 14 : Ne descendez jamais en dessous de 5h de fenetre de sommeil.

5. Programme Semaine 3 : Relaxation

Jours 15-21 : Techniques de relaxation pour faciliter l'endormissement

Jour 15 : Coherence cardiaque : inspirez 5 sec, expirez 5 sec, pendant 5 min. 3 fois par jour (matin, midi, soir).

Jour 16 : Relaxation musculaire progressive de Jacobson : contractez puis relâchez chaque groupe musculaire des pieds à la tête.

Jour 17 : Meditation pleine conscience : 10 min de focus sur la respiration, sans juger les pensées qui passent.

Jour 18 : Visualisation : imaginez un lieu calme et agréable dans les moindres détails.

Jour 19 : Technique 4-7-8 : inspirez 4 sec, retenez 7 sec, expirez 8 sec. Repetez 4 fois.

Jour 20 : Combinez restriction de sommeil + relaxation au coucher.

Jour 21 : Bilan : notez l'amélioration de votre sommeil depuis le jour 1.

6. Quand consulter ?

- Insomnie persistante malgré les mesures d'hygiène du sommeil (plus de 3 mois)
- Somnolence diurne excessive malgré un sommeil suffisant
- Ronflements forts avec pauses respiratoires (apnées)
- Besoin irrésistible de bouger les jambes le soir (jambes sans repos)
- Comportements anormaux pendant le sommeil (cris, mouvements violents)
- Endormissements involontaires dans la journée

7. Médicaments et sommeil

Les somnifères (benzodiazépines, zolpidem) ne doivent être utilisés que sur de courtes périodes (moins de 4 semaines) en raison du risque de dépendance. La melatonine peut aider les troubles du rythme circadien. Les antihistaminiques ont un effet sédatif modéré. La TCC de l'insomnie (thérapie cognitivo-comportementale) est le traitement de référence de l'insomnie chronique — plus efficace que les médicaments à long terme.

Ce guide a été rédigé par l'équipe du Cabinet MA Neuro.