



Fiche 3 : La restriction du sommeil

La restriction du sommeil est un traitement non médicamenteux de l'insomnie, dont le principal **objectif est d'améliorer la qualité de votre sommeil. La pression du sommeil va favoriser un endormissement plus rapide, un sommeil plus profond et moins fractionné.**

Il arrive souvent que les patients insomniaques augmentent le temps passé au lit, en espérant pouvoir récupérer le sommeil des nuits précédentes. Mais à long terme, cette stratégie est souvent inefficace et conduit à un sommeil encore plus fragmenté. La restriction du sommeil consiste à limiter le temps passé au lit à votre temps de sommeil moyen estimé, pour améliorer l'efficacité du sommeil. Une fois que vous aurez obtenu un sommeil plus continu, il vous sera possible d'accroître progressivement le temps de sommeil jusqu'à la durée voulue.

Cette mesure peut vous paraître difficile au début, car elle peut entraîner une somnolence au cours de la journée, mais à terme, elle va vous permettre de dormir le temps nécessaire pour obtenir un sommeil réparateur et être en forme le jour suivant.

1. Quelques définitions :

- **Temps passé au lit** : Temps entre votre heure de coucher et votre heure de lever.
- **Temps d'éveil total** : Latence d'endormissement + Temps d'éveil au cours de la nuit + Temps d'éveil le matin.
- **Temps de sommeil réel** : Temps passé au lit – Temps d'éveil total.
- **Efficacité du sommeil** : $\frac{\text{Temps de sommeil réel} \times 100}{\text{Temps passé au lit}}$

2. En pratique :

Votre médecin vous a probablement demandé de remplir un agenda du sommeil sur une période de 10 à 15 jours. Cet outil permet d'avoir une estimation des caractéristiques de votre sommeil et notamment de votre temps de sommeil moyen.

Comment calculer votre temps de sommeil moyen ?

Il suffit d'additionner la durée totale de sommeil de chaque nuit, sur cette période de 15 jours, et de diviser le total par 15. Vous obtenez votre temps de sommeil moyen.

Comment définir vos nouveaux horaires de sommeil ?

- ◆ **Déterminez la durée de sommeil moyenne.** A l'aide de l'agenda du sommeil rempli sur 15 jours. On parle également de "fenêtre de sommeil".
- ◆ **Limitez le temps passé au lit au temps de sommeil moyen.**
- ◆ **Fixez avec votre médecin une heure de lever.** Vous la définirez en fonction de vos impératifs de vie, de travail, c'est vous qui la choisissez.
- ◆ **Fixez l'heure du coucher.** Elle est égale à **l'heure de lever – le temps de sommeil moyen**. On parle aussi de " seuil horaire de coucher" : C'est l'heure à partir de laquelle vous pourrez vous coucher, à condition d'avoir sommeil.

La fenêtre de sommeil, les heures de lever et de coucher devront être les mêmes tous les jours de la semaine, y compris le weekend.



La fenêtre de sommeil ne peut être inférieure à 5 heures.

◆ **Les horaires de sommeil doivent être réévalués chaque semaine**, en fonction de l'index d'efficacité de sommeil (ES) calculé à partir de l'agenda du sommeil :

- **Si vous dormez 85% du temps passé au lit** (Efficacité du sommeil > 85%) pendant une semaine entière, vous pourrez augmenter le temps passé au lit de 15 minutes (vous pourrez vous coucher 15 minutes plus tôt).

- **Si vous dormez moins de 80% du temps passé au lit** (Efficacité du sommeil < 80%), vous diminuerez le temps passé au lit de 15 minutes. (Mais n'oubliez pas que vous devez toujours avoir une durée de sommeil prescrite supérieure à 5 heures.)

Avec les conseils de votre médecin, vous allez ainsi réaliser des ajustements chaque semaine, jusqu'à ce que vous obteniez la quantité de sommeil dont vous avez besoin pour être en forme la journée suivante.