

# TROUBLES DU SOMMEIL



## QU'EST CE QUE C'EST ?

Un **dérèglement des cycles de sommeil** physiologiques. Le sommeil devient alors trop court, trop long ou saccadé. Cela entraîne de la **fatigue** mais aussi des **problèmes de santé** sur le long terme et aggrave certains troubles psychiques.

Ces troubles touchent **plus de 1 personne sur 5** en France, et **les personnes LGBT+ présentent 2 à 3 fois plus de risques** de développer des insomnies liées aux expériences de discrimination et au stress minoritaire. D'autres facteurs (coming-out, dysphorie de genre, traitements hormonaux) peuvent également altérer les cycles de sommeil.

## QUELLES FORMES ILS PRENNENT ?

Les troubles du sommeil peuvent prendre plusieurs formes :

- **insomnies** : sommeil court ou inexistant
- **hypersomnie** : sommeil trop long, incapacité à se lever, pouvant aller jusqu'à la narcolepsie
- **dérèglement du rythme physiologique** : sommeil la journée et activité la nuit
- **parasomnies** : activité anormale durant le sommeil (somnambulisme, somniloquie, bruxisme, énurésie,...)
- **fatigue chronique** : épuisement dû au stress minoritaire accumulé

## QUE FAIRE FACE À CELA ?



- ★ **Consulter un médecin généraliste**, un spécialiste du sommeil ou un.e psychologue afin de travailler sur les causes (anxiété, traumatismes...) ou être soutenu.e avec une prescription médicamenteuse.
- ★ **Adapter son mode de vie** pour reprendre un rythme physiologique (alimentation, horaires, routines...).
- ★ **Aménager son environnement personnel** pour se sentir apaisé.e et en sécurité.
- ★ **Pratiquer de la méditation ou de la cohérence cardiaque** pour s'apaiser.

**INSV - Institut Nationale du Sommeil et de la Vigilance** : site fait par des médecins du sommeil (informations, astuces, orientation)

<https://institut-sommeil-vigilance.org/>

## QUELQUES ASTUCES CHEZ SOI POUR PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL

- ★ Pas d'écran plusieurs minutes avant de se coucher
- ★ Technique 4-7-8 : inspirer 4s, retenir 7s, expirer 8s — réduit l'hyperactivation
- ★ Journal de gratitude avant de dormir : noter 3 choses positives du jour
- ★ Rituel du coucher personnalisé : pyjama, doudou, photo, musique, lecture
- ★ En cas de ruminations : noter les pensées sur papier pour les "sortir" de la tête
- ★ Si réveil nocturne anxieux : appliquer la cohérence cardiaque ou une technique de relaxation (@oceanmindfulness1533 - YouTube)
- ★ S'exposer à la lumière du jour le matin pour recalibrer son horloge biologique
- ★ Se fixer un objectif le matin, pour avoir une motivation de se lever