

L'insomnie.

J'ai d'énormes troubles du sommeil. Je ne suis plus capable de dormir sans me réveiller la nuit ; je me réveille à plusieurs reprises pendant la nuit. Mais ce qui est plus ennuyeux, c'est que je n'arrive plus à m'endormir. Dès le moment que je suis au lit, je commence à réfléchir et à me tourner dans mon lit. Parfois je ne me suis pas encore endormi après deux heures. Qu'est-ce que je dois faire ?

Bien sûr, l'incertitude persiste : ça va mener à quoi ? Comment peut-on vivre avec ça ? Il n'est pas étonnant qu'on se pose beaucoup de questions lorsqu'on souffre d'une maladie grave comme la SLA. Nous essayons de donner quelques conseils :

- il est très important que vous dormiez sur un bon matelas, qui n'est pas trop doux, ni trop dur, que vous dormiez dans une chambre bien aérée, qui n'est pas trop chaude et suffisamment assombrie. Evitez des nuisances sonores qui vous éveillent ou qui vous empêchent de vous endormir.
- un rituel d'endormissement ou un nombre d'actions répétitives avant d'aller dormir, peuvent être utiles : se brosser les dents, aller aux toilettes, mettre vos vêtements toujours sur la même chaise, etc. Il est important de ne pas changer ce rituel et de l'exécuter toujours au même moment de la journée.
- évitez de manger ou de boire juste avant d'aller dormir.
- allez dormir aux moments où votre corps le demande. Toutefois, il vaut mieux ne pas dormir pendant des longues périodes dans la journée. Car, finalement ce surplus de sommeil vous empêchera de vous endormir la nuit. Il vaut mieux insérer dans la journée de brefs moments de repos, en vous mettant dans un fauteuil de relaxation confortable par exemple. Et alternez ces moments avec des moments d'exercice physique et d'efforts limités (faire le ménage, se promener, faire de la bicyclette,...). Ainsi, vous aurez un plus grand besoin de sommeil le soir.
- des exercices de détente et/ou de respiration peuvent aussi réduire les tensions, par exemple le yoga, un entraînement autogène (une sorte de technique de relaxation) ou la relaxation des muscles progressive (forme de kinésithérapie). Pour plus d'informations, il vaut mieux consulter votre médecin.
- si, malgré tout, les troubles du sommeil persistent, on peut faire recours à des médicaments. Il faut parler de ce problème à votre médecin.