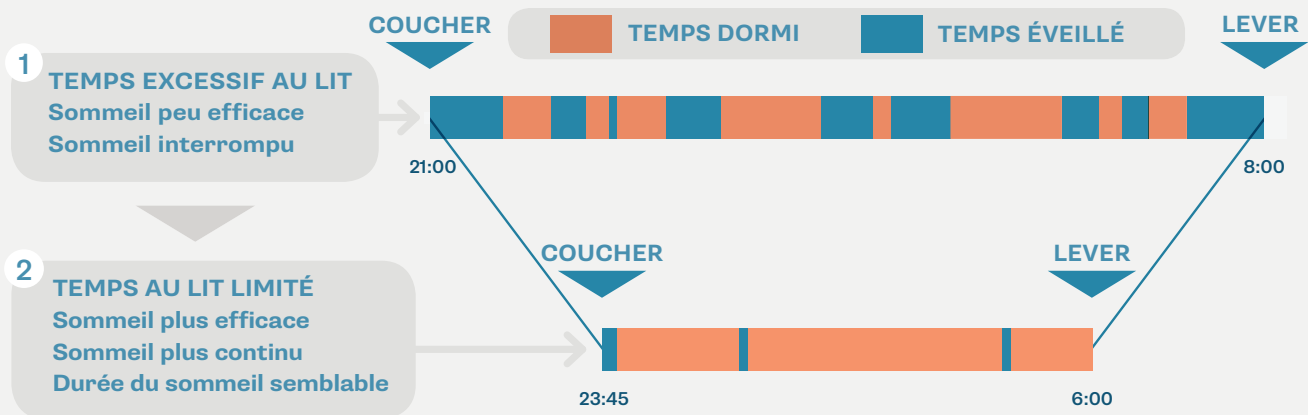




Une des stratégies les plus utilisées pour éliminer l'insomnie consiste à passer plus de temps au lit, en se couchant plus tôt, en se levant plus tard ou en faisant des siestes. Cette pratique peut être bénéfique à court terme. Toutefois, à long terme, c'est tout le contraire : le fait de passer trop de temps éveillé au lit rend le sommeil plus fragmenté et perpétue l'insomnie. La solution est de limiter le temps passé au lit au temps réellement dormi.

- Cette stratégie est très efficace pour diminuer la fragmentation du sommeil et en augmenter la qualité ;
- L'effet initial est de produire un léger état de privation de sommeil, ce qui facilite l'endormissement et améliore la continuité du sommeil tout au long de la nuit ;
- Au départ, l'objectif est d'améliorer la qualité et l'efficacité du sommeil, mais pas nécessairement d'augmenter sa durée, ce qui peut être fait dans un deuxième temps.



Comment appliquer cette stratégie ?

- 1 Déterminez la durée de votre fenêtre de sommeil en fonction du temps dormi.
- 2 Choisissez une heure de coucher et une heure de lever fixes qui délimitent la fenêtre de sommeil.
- 3 Chaque semaine, ajustez la fenêtre de sommeil en fonction de l'efficacité du sommeil et de la somnolence ressentie dans la journée.



1 Déterminez la durée de votre fenêtre de sommeil en fonction du temps dormi

La fenêtre de sommeil est une période de temps pendant laquelle le sommeil est permis et hors de laquelle le sommeil est proscrit.

La fenêtre de sommeil est délimitée par une heure de coucher et une heure de lever fixes, **et elle doit être respectée chaque nuit, semaine et fin de semaine.**

La durée de la première fenêtre de sommeil correspond à la moyenne du nombre d'heures de sommeil par nuit de la dernière semaine ou des deux dernières. Vous pouvez estimer cette durée à partir de vos habitudes ou la calculer si vous utilisez un agenda du sommeil :

Par exemple :

JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
HEURES DE SOMMEIL	7 h	6 h	5 h 30	6 h	6 h 15	5 h 45	5 h 30

Moyenne du temps de sommeil = (Total des heures de sommeil ÷ Nombre de jours) = (42 ÷ 7) = 6 heures.

La première fenêtre de sommeil sera d'une durée de six heures.



Pour éviter une importante somnolence durant la journée, la fenêtre de sommeil ne devrait jamais être d'une durée de moins de cinq ou six heures, et ce, même si vous dormez en général moins longtemps.

2 Choisissez une heure de coucher et une heure de lever fixes qui délimitent la fenêtre de sommeil

Ces heures de coucher et de lever resteront fixes pendant au moins une semaine : la durée entre ces deux heures correspond à la durée de votre fenêtre de sommeil déterminée à l'étape précédente.

Par exemple : pour une fenêtre de sommeil de 6 heures, les options d'heures de coucher et de lever pourraient inclure :

- 23 h 30 à 5 h 30
- 0 h à 6 h
- 0 h 30 à 6 h 30

Appliquez la fenêtre de sommeil chaque nuit pendant une semaine.
Par la suite, vous pourrez réajuster cette fenêtre en fonction de votre efficacité du sommeil de la semaine précédente.



3 Chaque semaine, ajustez la fenêtre de sommeil en fonction de l'efficacité du sommeil et de la somnolence ressentie dans la journée

Après avoir maintenu la fenêtre de sommeil pendant une semaine, il faut évaluer l'efficacité du sommeil en fonction de :

- votre efficacité du sommeil, idéalement calculée à partir de votre agenda du sommeil ou alors estimée à partir de votre temps de sommeil et de votre temps au lit de la dernière semaine ;
- comment vous vous sentez durant la journée (état de somnolence durant la journée).

$$\text{EFFICACITÉ DU SOMMEIL} = \frac{\text{Temps total de sommeil (en minutes)}}{\text{Temps passé au lit la nuit (en minutes)}} \times 100$$

Si votre efficacité du sommeil est **supérieure à 85 %**

OU

si vous êtes très somnolent durant la journée (beaucoup plus qu'avant de commencer à utiliser la stratégie).

➔ **Augmentez la durée de votre fenêtre de sommeil** de 15 à 20 minutes pour la prochaine semaine. Vous pouvez décider d'aller au lit plus tôt ou de vous lever plus tard.

Si votre efficacité du sommeil est **inférieure à 80 %**

ET

que vous n'êtes pas trop somnolent dans la journée.

➔ **Diminuez la durée de votre fenêtre de sommeil** de 15 à 20 minutes pour la prochaine semaine. Vous pouvez vous coucher plus tard ou vous lever plus tôt, l'important est de réduire votre temps passé au lit.

Si votre efficacité du sommeil **se situe entre 80 et 85 %.**

➔ **Maintenez la même fenêtre de sommeil** pendant une semaine de plus.

À quoi puis-je m'attendre ?

- L'effet secondaire de la stratégie de restriction du temps au lit est de se sentir plus somnolent dans la journée. C'est normal et temporaire. Après une ou deux semaines, vous réaliserez que, malgré la réduction de votre temps passé au lit, vous fonctionnez aussi bien durant la journée. Soyez prudent si vous avez à conduire ou à utiliser de la machinerie dangereuse.
- Continuez à ajuster votre fenêtre de sommeil chaque semaine jusqu'à ce que vous atteigniez une durée de sommeil satisfaisante combinée à une bonne efficacité du sommeil (≥ 85%). Plusieurs semaines (6 à 10) d'application de la stratégie peuvent être nécessaires.