

RESTRICTION DU TEMPS PASSÉ AU LIT EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le principe de la restriction du temps passé au lit est de limiter le temps passé au lit au temps effectif de sommeil pour augmenter ainsi le temps du besoin de sommeil et de normaliser ainsi la structure du sommeil..

COMMENT ?

- Avant de commencer: tenez le journal du sommeil pendant deux semaines et calculez le temps moyen de sommeil et le «moment du coucher»: (temps passé au lit) - (temps éveillé au lit) + ½ heure du sommeil = l'heure du coucher
- Déterminez l'heure souhaitée du réveil
- Déterminez «l'heure du coucher le plus tôt possible»: heure souhaitée du lever - l'heure du coucher
- Contrôlez l'efficacité du sommeil pendant cette procédure: nombre total d'heures de sommeil divisé par le nombre d'heures passées au lit x 100
- Si > 85% (personnes âgées: 75%): augmentez l'heure du coucher de 15»/semaine ou +30»/2 semaines
- Arrêtez si le patient se sent suffisamment alerte ou si le sommeil commence à se défragmenter

LES PIÈGES!

Cette technique a fait l'objet de nombreuses recherches et semble être efficace! Cependant elle n'est utile que s'il est clair que le régime de sommeil inefficace maintient effectivement le problème du sommeil. Cette technique doit toujours être appliquée en combinaison avec l'utilisation d'un journal du sommeil.