

Dépression et noctambulisme

Par Carolyn Schur
Spécialiste et thérapeute du sommeil

Nombre de noctambules, aussi communément appelés « couche-tard », ont des caractéristiques physiologiques innées qui les prédisposent à se coucher et à se lever à une heure tardive. En soi, ces personnes sont normalement en santé et productives. Mais la plupart des couche-tard doivent se conformer à une heure de lever beaucoup plus matinale en raison de leur travail ou d'autres engagements.

Cela peut paraître anodin, mais pour certains noctambules, l'obligation de suivre de façon continue un horaire ne leur convenant pas sur le plan physiologique peut les « désynchroniser » et faire en sorte qu'ils développent une forme d'insomnie. Des études démontrent qu'une dépression légère accompagne fréquemment ce type d'insomnie. Plusieurs de ces couche-tard se sont même vu prescrire des antidépresseurs qui ne semblent pas toujours faire effet.

Si vous êtes un couche-tard, voici quelques conseils qui permettront d'améliorer la qualité de votre sommeil :

Acceptez que vos heures de sommeil de prédilection fassent partie de vos caractéristiques physiologiques naturelles, comme la couleur de vos cheveux ou de vos yeux.

Établissez s'il est préférable pour vous de suivre votre horaire naturel ou de gérer vos heures de coucher et de lever afin de vous conformer à un horaire de lève-tôt. Chacune de ces options a des conséquences sur votre vie, votre travail et votre santé; vous devez déterminer l'option dont l'incidence est la plus acceptable ou nécessaire.

Une autre possibilité consiste à suivre un horaire de lève-tôt en semaine et à dormir plus longtemps les fins de semaine afin de récupérer les heures de sommeil. Sans cela, vous n'arriverez peut-être pas à poursuivre la semaine de façon normale.

Tentez de faire modifier votre horaire pour vous permettre de commencer à travailler au plus tôt à 9 h. Offrez de travailler plus tard pour compenser l'heure d'arrivée tardive.

Choisissez une heure de coucher appropriée à un couche-tard. Nombre de noctambules tentent d'aller au lit tôt et trouvent que des heures s'écoulent avant qu'ils ne s'endorment réellement.

Respectez une heure de coucher appropriée à la nature des couche-tard.

Si vous souhaitez devancer vos heures de coucher et de lever, renseignez-vous auprès de votre médecin au sujet de la photothérapie ou de la mélatonine à titre de traitements possibles.

Pour obtenir de plus amples renseignements :

Night Owl Network

www.nightowl.net (en anglais seulement)

Night Owl Network est un organisme voué à aider les noctambules à mieux vivre dans un monde de lève-tôt.

Associated Sleep Services

www.associatedsleepservices.com (en anglais seulement)

Associated Sleep Services est un centre de dépistage des troubles du sommeil qui utilise les plus récentes technologies pour poser un diagnostic de première ligne et aider le médecin à confirmer un diagnostic de trouble de sommeil.