

MIEUX-DORMIR et SOPHROLOGIE

Par le Dr Natalia Caycedo, Mme Maria José Fernandez, Mme Josefina Fernandez,
Dr Maria Jesús Molina, Mme Maria Àngels Castillo, Mme Monica Suñé,
M. Amando Juan Mira, Dr Rafael Solans, Dr Koen van Rangelrooij, Pr Antonio Bulbena.

Une étude prospective et comparative démontre *statistiquement, de manière significative* que le programme *Mieux dormir & sophrologie* atténue de façon très effective les symptômes de l'insomnie chez des patients du Centre d'Assistance Primaire de Serraparrera à Cerdanyola, Barcelone.

Introduction

Cet article présente les résultats d'une étude prospective et comparative quant à l'efficacité du programme « *Mieux dormir et sophrologie* ». Les résultats préliminaires furent présentés en France, à l'occasion des « Deuxièmes journées thématiques du GETCOP, les troubles du sommeil », le 28 septembre 2019 à Metz. Sa principale hypothèse : le programme « *Mieux dormir et sophrologie* » atténue de manière effective les symptômes de l'insomnie chronique chez des patients du Centre d'Assistance Primaire de Serraparrera à Cerdanyola, Barcelone.

“ *L'insomnie, fléau des sociétés occidentales, est une pathologie complexe qui affecte tout notre être. Heureusement, des traitements efficaces existent, au nombre desquels plusieurs approches non médicamenteuses.* ”

L'insomnie correspond à une insuffisance de sommeil en quantité ou qualité alors que les conditions environnementales sont favorables au sommeil. En pratique, elle se caractérise par des difficultés d'endormissement, des éveils nocturnes et/ou un réveil trop précoce, avec la sensation de ne pas avoir récupéré suffisamment. Au quotidien, elle se traduit par une irritabilité, des difficultés de concentration, mais aussi de la fatigue ou une somnolence diurne qui ont des conséquences importantes à titre individuel et collectif (absence au travail, risque d'accident ...).

De nombreuses études ont décrit l'impact négatif du manque de sommeil à long terme sur l'état de santé : au-delà d'une dégradation de la qualité de vie, l'insomnie aggraverait les symptômes de maladies somatiques – comme les douleurs chroniques, le diabète, l'obésité, l'hypertension, le cancer, les maladies neurodégénératives, cardio-vasculaires, l'affaiblissement du système immunitaire – ou psychiatriques associées – comme l'anxiété et la dépression.

L'insomnie touche les femmes plus que les hommes et elle augmente avec l'âge.

Les personnes souffrant d'anxiété ou de dépression auraient 7 à 10 fois plus de risque de souffrir d'insomnie chronique que les autres.

L'insomnie est une maladie très développée dans nos pays occidentaux, mais les chiffres diffèrent selon les critères choisis pour la définir : ainsi, 37% des Français souffriraient régulièrement de troubles du sommeil ou de l'éveil. L'insomnie, elle, toucherait 15 à 20 % de la population selon les études, et 9 % souffriraient d'une forme sévère¹.

Recherche et Sophrologie

L'étude de la conscience en Sophrologie se base, depuis 60 ans, sur la méthodologie phénoménologique – étude qualitative – ainsi que sur la recherche inductive-déductive. Les sophrologues ont collecté grand nombre de retours et de témoignages positifs, mais il était nécessaire de lancer des études quantitatives sur le sujet.

L'équipe de recherche de Sofrocay est engagée actuellement dans diverses études scientifiques (quantitatives) afin de démontrer l'efficacité de la sophrologie de manière évidente dans le domaine de la