

L'insomnie, maladie du siècle

Le nombre des sujets atteints d'insomnie devient alarmant. Elle est le produit de la Vie Moderne, souvent remplie de préoccupations et de surmenages divers, Le traitement de l'insomnie est difficile lorsqu'on ne sait pas même ce qu'est, exactement le sommeil. Le somnifère n'est qu'un pis aller qui a beaucoup d'inconvénients parmi lesquels l'accoutumance et l'intoxication.

La connaissance de l'origine du sommeil devrait amener sa rééducation naturelle.

La diversité des solutions se ramène à une rééquilibration générale de l'organisme, qu'elle soit acquise par des actions psychiques ou physiologiques. Un bon sommeil est généralement le signe d'un bon équilibre physiologique tandis que l'insomnie chronique est l'indice d'un mauvais fonctionnement général de l'organisme.

Les troubles dus à l'insomnie.

Qu'est-ce que le sommeil ?

A cette question les savants avouent eux-mêmes qu'ils ne sont pas actuellement en mesure de répondre scientifiquement. On a cerné pourtant beaucoup de phénomènes comme les différentes phases de sommeil, les phases de rêves, les différents fonctionnements internes au sommeil...

Mais on ne connaît pas encore ce qui pousse les êtres vivants à sombrer rythmiquement pendant plusieurs heures dans une léthargie où se refont nos réserves pendant laquelle s'opère la réfection de nos forces.

Des chercheurs ont tenté en laboratoire de supprimer le sommeil. De leurs expériences ils ont conclu qu'il était essentiel de ne pas manquer de sommeil et qu'il fallait dormir aussi régulièrement que possible chaque nuit. Lorsqu'un sujet est totalement privé de sommeil, sa santé se dégrade.

On observe une certaine paresse d'esprit, une sensibilité anormale à l'alcool, à des variations de température. L'adaptation s'amenuise. D'étranges sensations surviennent : illusions optiques, hallucinations, psychose passagère.

L'absence de sommeil amène l'épuisement, la faiblesse générale. L'asthénie qui en résulte s'accompagne d'une insécurité de la marche et de l'équilibre ; des vertiges, une sorte d'ébriété rend les déplacements désagréables et incertains. L'ouïe est diffuse et atteinte de bourdonnements ; la vue est moins claire, troublée parfois. Les fonctionnements végétatifs sont perturbés ; un peu d'essoufflement, des palpitations cardiaques, surtout des troubles digestifs, anorexie, diarrhée ou constipation. L'amaigrissement peut frapper l'insomniaque et le prédisposer aux infections.

Ces signes sont ceux d'un début de déséquilibre glandulaire. Ils sont beaucoup plus accusés chez les hyperthyroïdiens à forme paradoxale maintes fois décrits par le docteur Gautier.

Les émotivités s'exacerbent, les pleurs, les rires fréquents et mal contrôlés, de petites poussées d'excitation se manifestent sur un fond de légère dépression. L'irritabilité apparaît pour des causes mineures. L'angoisse et les anxiétés s'installent avec tout un cortège d'idées tristes, préoccupantes, pouvant aller jusqu'aux obsessions suicidaires si le sujet est prédisposé de nature à la mélancolie.