

## QUELQUES TROUBLES PARTICULIERS DU SOMMEIL...

### LES INSOMNIES ACCIDENTELLES

Dans la perspective homéopathique, elles appellent ici certains remèdes classiques des troubles du sommeil : **ARNICA**, **COFFEA**...mais surtout certains plus spécifiques de situations particulières :

Ainsi :

- La grossesse ou le delirium tremens évoquent **SUMBUL**, qui se sent lucide le soir. (15 gouttes de TM)

- L'altitude appelle **COCA** : qui « *tout en se complaisant dans la solitude et l'obscurité est gêné par tous les maux déclenchés par l'altitude : dyspnée, palpitations, insomnie, angoisses* » : bien que somnolent, le sujet ne peut trouver le repos, il est nerveux et agité.

- La fièvre ou la congestion céphalique avec mydriase orientent sur **BELLADONA**, qui, « *agité pousse cris et grincements de dents, est tenu éveillé par la pulsation de ses vaisseaux sanguins [...] hurle dans son sommeil, souffre d'insomnie avec somnolence, sursaute lorsqu'il ferme les yeux et pendant son sommeil et dort lui aussi les mains sous la tête* ».

- La congestion céphalique avec myosis est l'indication **d'OPIUM**, que ce soit dans sa phase d'excitation ou d'atonie.

- Les états convulsifs sont du registre de **HYOSCIAMUS** qui présente parfois une grande insomnie puis un état soporifique accompagné de convulsions.

### LES TROUBLES DU SOMMEIL DU NOURRISSON

Si le temps de sommeil paradoxal est chez le nourrisson équivalent à 50%, il est important de signaler que celui-ci ne fait ses nuits qu'après 3 mois ou après avoir atteint le poids de 5 kgs.

La qualité et la longueur de ses phases de repos ont donc souvent ici, un lien avec alimentation et la régularisation des cycles lumière-obscurité se fait autour du 5<sup>o</sup> mois.

L'insomnie banale chez le nourrisson s'accompagne de réveil, cris, mouvements...: elle évoque de manière courante la Luèze et le Tuberculinisme dans leurs composantes essentielles.

Attention chez lui aux insomnies calmes...Elles peuvent, sans que bien sur il faille en tirer une règle, constituer les premiers signes d'un « retrait » de mauvais augure surtout chez **NATRUM MUR, PHOSPHORUS, TUBERCULINUM, CALCAREA PHOS.**

Les pathologies de tous types sont aussi nécessaires à évoquer ; qu'elles soient liées à des erreurs diététiques comme cela peut se voir chez **ARGENTUM NITRICUM, ANTIMONIUM CRUDUM**... ; à une angoisse parentale qui se transmet : **ARSENICUM ALBUM, CYCLAMEN, THUYA**... ; à des conflits dans le couple réveillant une angoisse

de séparation autant chez le nourrisson que chez les parents: **PULSATILLA, SEPIA, SILICEA LUESINUM, STRAMONIUM...**

Elles nécessitent d'être analysées au cas par cas pour une réponse individualisée, vu l'influence du contexte de vie, de la place de l'enfant au sein de sa famille et de sa lignée, avec ce que les éléments d'ordre génétique peuvent générer de potentialité aux problèmes de sommeil. La Luèse joue ici un rôle majeur, suivie de près par le Tuberculisme, alors que la Psore et la Sybose se voient moins impliquées à cet âge précoce de la vie.

Avant 9 mois, le contexte dans lequel s'inscrivent les troubles a une importance majeure mais il faut relever aussi certaines circonstances particulières : celle impliquant une poussée dentaire chez **CALCAREA CARB, COCA** et **CHAMOMILLA** ; celui-ci présente aussi des coliques comme **JALAPA** qui a, en plus, de la diarrhée et se réveille toutes les deux heures.

Pour ce qui est de **BELLADONNA**, ses troubles du sommeil se mettent en place dans un contexte de fièvre et d'agitation ; alors que, tonique, curieux du monde et jouissif déjà à un âge précoce, **SULFUR** a bien du mal à se laisser aller à dormir longtemps.

### **LES INSOMNIES DE L'ENFANT.**

Elles signent un trouble qui concerne parfois autant l'angoisse de la mère que celle de l'enfant...

Accompagnées d'agitation, elles évoquent des situations parfois particulières nécessitant la prescription de :

**STAPHYSAGRIA** qui est souvent utile dans la seconde enfance où doivent être intégrés les règles et les interdits, mais où les pulsions agressives refrénées posent d'autant plus problème, qu'elles ne peuvent être verbalisées.

**CINA** lorsque la verminose se fait trop marquée. Attention ici aux périodes de changements de lune qui aggravent la nervosité, les douleurs abdominales et le prurit anal, alors même que les parasites ne sont pas toujours visibles.

**CAUSTICUM** lorsqu'il est terrorisé par la nuit qui vient, source d'angoisse et de cauchemars terrifiants...

**HYOSCIAMUS** lorsque l'enfant parle en dormant ou « *se réveille en sursautant de frayeur* » sans donner pourtant l'impression d'être terrorisé ou en incapacité de reconnaître qui que ce soit comme peut l'être Stramonium.

**STRAMONIUM** lorsqu'il est épouvanté par la perspective des monstres et animaux noirs qui hantent ses nuits, gênent son endormissement, et témoignent de ce qui en lui, lui apparaît comme monstrueux ; lorsque aussi, il manifeste par ce biais les pressions auxquelles il se sent soumis et face auxquelles il se sent dans l'impossibilité d'exprimer quoique ce soit, sans prendre le risque d'être rejeté ou quelque part « violenté » par la parole ou par les actes de ceux qui l'entourent.

**TARENTULA CUBENSIS** lorsqu'il est agité, sujet aux cauchemars et à une toux stridente survenant pendant le sommeil qui tarde à venir, tant l'enfant a du mal à s'y abandonner.

**JALAPA** et **LAC CANINUM** qui crient pendant la nuit...

**RHEUM** qui crie aussi le jour !

Ces insomnies de l'âge précoce peuvent aussi être **gaies**

**CYPRIPEDIUM** ne cesse de parler et joue au milieu de la nuit.

**COFFEA** est excité à l'idée d'un événement joyeux.

Elles peuvent s'accompagner de **somnambulisme** :

**STRAMONIUM, SILICEA, KALI BROM** ou **KALI PHOS** en témoignent chacun à leur manière, pour des raisons différentes mais avec, chacun, une atteinte plus ou moins marquée du système nerveux qui pose un problème des plus gênants lorsque le trouble persiste à l'âge adulte.

Elles sont, en tout état de cause, toujours signe d'une perturbation physique ou psychologique à entendre et à respecter.

Docteur Geneviève Ziegel.

BOERICKE William .Matière Médicale 9ème édition. Traduction G. Guéniot. Similia 1996.

Notes de cours CEDH Paris. 1976.

NICOLAS Marceau. Psychiatrie homéopathique .Editions Doin.1968.