

BROCHURE INSOMNIE

BON À SAVOIR

- Nous avons besoin de notre sommeil pour récupérer. En dormant le corps et l'esprit reconstituent une réserve d'énergie.
- Dormir est la suite naturelle d'un état de détente. Il n'est pas possible de se « forcer » à dormir : cela ne fait qu'augmenter le stress et la pression et aboutit à l'inverse de ce qui est souhaité. Il convient donc d'essayer de se relaxer.
- Notre sommeil est un miroir de notre vie durant la journée. Il est donc important d'organiser au mieux sa journée. Les personnes qui sont très occupées jusque tard le soir, ne peuvent pas s'attendre à s'endormir immédiatement. Les ruminations de la journée trouvent leur prolongement durant la nuit.
- Un manque de sommeil se définit par les répercussions en journée : irritabilité, problèmes de concentration, somnolence. Le besoin de sommeil est différent d'une personne à l'autre. Il existe des « petits » et des « gros » dormeurs. La norme des 8 heures de sommeil n'est donc pas valable pour tout le monde.
- Nos habitudes de sommeil changent avec l'âge. Un bébé dort une grande partie de la journée.
- On parle de « trouble de sommeil » quand le patient dort mal un mois d'affilée, avec des répercussions en journée, et ceci sans prise de substances ou de médicaments et sans cause médicale ou physique.
- La prévalence des troubles de sommeil est élevée. Environ une personne sur trois présente un trouble de sommeil à un moment de sa vie en Occident.

DIFFÉRENTS TROUBLES DE SOMMEIL

Il existe plusieurs troubles de sommeil. Ceux-ci peuvent être liés à des problèmes médicaux à la prise de certains médicaments, à des problèmes respiratoires, à des agitations dans les jambes ou une inversion fréquente du rythme veille/sommeil (travail à pauses, voyages transcontinentaux en avion). Ces troubles de sommeil spécifiques ne seront pas abordés ici. Nous nous limiterons aux troubles du sommeil caractérisés par des difficultés d'endormissement, des réveils intercurrents ou trop précoces. Votre médecin pourra vous aider à préciser la nature de votre trouble du sommeil.

DE BONNES HABITUDES POUR DORMIR

- Il est utile de se coucher à l'heure où la fatigue se fait sentir, mais de se lever toujours environ à la même heure.
- Il est très important de se préparer au sommeil au moins une demi-heure avant d'aller dormir. Une certaine routine peut aider : se déshabiller, se laver, se brosser les dents. Un bain, une douche chaude et apaisante ou une boisson chaude peuvent vous aider à vous détendre.
- Si vous souffrez de trouble de sommeil il est conseillé de ne pas regarder la télévision dans la chambre, cette dernière devant être réservée au sommeil et aux relations sexuelles.
- En cas de non endormissement 20 minutes après le coucher, il est conseillé de faire une activité non stimulante dans une autre pièce et de retourner se coucher quand la fatigue revient.

MANGER, BOIRE, ACTIVITÉS

- Pendant la demi-heure avant de se coucher, il convient de faire des activités reposantes : écouter de la musique, lire...
- Il est conseillé d'éviter les repas lourds ou les efforts physiques le soir. Les relations sexuelles ont un effet apaisant.
- Il convient d'éviter de fumer ou de consommer des boissons alcoolisées, des boissons gazeuses ou qui contiennent de la caféine (limonade, cola, café) avant d'aller se coucher. Si vous avez l'habitude de consommer des boissons caféinées en grandes quantités, il est important de diminuer progressivement leur consommation.