

Dix points pour améliorer le sommeil

1. Ayez des **horaires de sommeil réguliers** tout en respectant votre propre rythme.
2. Veillez à une bonne **qualité de literie**, à une **bonne aération de la chambre**, la température ne doit pas dépasser **19 °C**.
3. **Bannissez lumière et bruits** si possible, éteignez ordinateur et mobile.
4. **Couchez-vous** dès que les **signes** (bâillements, paupières lourdes, etc.) **apparaissent**.
5. Le soir, évitez les **repas trop lourds et trop protéinés**. Évitez l'**alcool**, et les **excitants** à partir de 17 h.
6. Ayez une **activité physique quotidienne**, au plus tard une heure avant le coucher.
7. **Conditionnez-vous au sommeil** avec la technique qui vous convient : yoga, méditation, lecture, tisane...
8. Évitez les siestes prolongées dans la journée, mais une **sieste de 15 à 20 min** peut être bénéfique.
9. Exposez-vous à la **lumière du jour** le plus possible.
10. **Pour votre enfant**, outre ces règles, ayez un **rituel** (histoire, doudou, baiser), ne lui refusez pas une **veilleuse**, ne cédez pas quand il se relève. Essayez de ramener progressivement votre adolescent à des heures « normales », exigez l'**extinction de l'ordinateur à une heure fixe**, **surveillez son alimentation**. À éviter, les boissons à base de cola.

* Inpes, pour télécharger la brochure sur le sommeil des enfants, *Dormir, c'est vivre aussi* : <http://www.inpes.sante.fr/70000/cp/07/cp071015.asp>

Inpes, pour télécharger la brochure *Bien dormir, mieux vivre* : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf>

Demandez conseil à votre pharmacien

Ce document vous est offert par :

Membre du réseau  **santalys**
soin et santé

Les journées Prévention

“ Ici, on voit rouge dès qu'on nous parle de nuit blanche ”



Photos non contractuelles. Crédit photo istock.

Tous les conseils pour bien dormir



Mémento

Vous avez du mal à vous endormir, vous êtes stressé, obsédé par le travail ? Lorsque vous vous réveillez, vous peinez à vous rendormir. Par conséquent, la journée, vous avez sommeil et des difficultés de concentration. Votre enfant dort mal, pas assez, il fait des cauchemars ? Ce guide vous aidera à améliorer votre sommeil ou celui de vos proches.

Le sommeil c'est la vie !

Lorsque vous dormez, **l'organisme récupère, se régénère, le cœur se repose, produit certaines substances et hormones** comme l'hormone de croissance. Les fonctions métaboliques et immunitaires sont régulées ou stimulées, les toxines éliminées, le psychisme réorganisé, les connaissances acquises intégrées, la performance diurne maintenue... **Les besoins en sommeil varient selon les âges et les individus**, on se réfère à des tranches horaires optimales.

- **Enfant** (2 à 4 ans) : 11 h à 13 h
- **Enfant** (6 à 12 ans) : 9 h à 11 h
- **Adolescent** (à partir de 12 ans) : 8 h 30 à 10 h
- **Adulte** : 7 h à 9 h

De nombreux adolescents présentent un retard de phase de sommeil. L'endormissement et le réveil sont de plus en plus retardés. Principales causes : les écrans de télévision ou d'ordinateurs et le manque d'exercice physique !

L'insomnie

L'insomnie se caractérise par **des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes, un sommeil trop court, une difficulté générale à dormir suffisamment**. Elle est considérée comme **chronique** si elle se produit au moins trois nuits par semaine pendant trois mois ou plus.

Les causes : stress, surmenage, environnement (luminosité, bruits ambiants), événements (grossesse, naissance, deuil), mauvaises habitudes (alcool, tabagisme, repas copieux), horaires de travail décalés, certaines maladies.

Les conséquences de l'insomnie

- **Fatigue et somnolence** dans la journée : abaissement de la vigilance diurne, entraînant des risques d'accident sur la route, au travail ou à la maison (accident domestique, surveillance des enfants).
- Augmentation des risques d'**apnées du sommeil** (arrêts de la respiration pendant le sommeil) favorisant les maladies cardiovasculaires.
- **Perturbations métaboliques** : obésité, diabète sont favorisés par l'insomnie et vice versa.
- Risque du **syndrome des jambes sans repos** (impatience) augmenté.

Médicaments, sous surveillance

On sait aujourd'hui que, paradoxalement, **les somnifères** (benzodiazépines) **diminuent la vigilance diurne, créent une addiction tout en perdant de leur efficacité** au fil du temps et enfin à long terme **ils nuisent à la mémoire**. Ils doivent être réservés à des problèmes ponctuels, sur avis médical.

Et si on faisait autrement ?

Il existe des **solutions alternatives**, sans risque. Ne vous en privez pas, demandez conseil à votre pharmacien.

- Les **sédatifs** calment sans accoutumance et préparent au sommeil.
- Les **minéraux et vitamines**, rétablissent les équilibres notamment au niveau nerveux : vitamines C (le matin) et B, magnésium, calcium, oligoéléments...
- Les **compléments alimentaires** : griffonia pour l'humeur, complexes à base de mélatonine (hormone du sommeil), plantes comme tilleul, passiflore, valériane, camomille, etc., oméga 3, phosphatidylsérine (mémoire), coenzyme Q10 (protection cardiaque)...



Quand faut-il consulter un médecin ?

- Vous avez décidé d'arrêter complètement les somnifères.
- Vous vous réveillez la nuit avec des angoisses, des idées noires, sans réelle raison.
- Vous souffrez d'impatiences qui vous obligent à vous lever plusieurs fois dans la nuit, ou avez des secousses répétées de vos membres pendant le sommeil.
- Vous avez des ronflements bruyants ou des apnées du sommeil. Une surveillance cardiovasculaire est indispensable.
- Vous ressentez une grande fatigue qui vous empêche de sortir, vous distraire... Vos proches se plaignent de votre manque d'énergie ou d'intérêt.
- Vous sentez une faiblesse musculaire quand vous riez ou vous mettez en colère.

Échelle de Somnolence d'Epworth



Dans les situations suivantes avez-vous un risque de somnoler ou de vous endormir dans la journée ?

- si ce risque est inexistant, cochez 0
- si ce risque est minime, cochez 1
- si ce risque est modéré, cochez 2
- si ce risque est important, cochez 3

1. Assis en lisant un livre ou le journal	0	1	2	3
2. En regardant la télévision	0	1	2	3
3. Assis, inactif, dans un lieu public (cinéma, théâtre, salle d'attente)	0	1	2	3
4. Si vous êtes passager d'une voiture pour un trajet d'une heure	0	1	2	3
5. En étant allongé après le repas de midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
6. En étant assis, en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
7. En étant assis, après un repas sans boisson alcoolisée	0	1	2	3
8. En étant au volant de la voiture au cours d'un arrêt de la circulation de quelques minutes	0	1	2	3

Total : | _____ |

Résultats :

En dessous de 8 : vous n'avez pas de dette de sommeil.

De 9 à 14 : vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.

Si le total est supérieur à 15 : vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil. Si non, pensez à changer vos habitudes.

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic.

Cachet de l'officine