



Conseil Scientifique
Domaine de la Santé

**VERSION
PATIENTS**

PRISE EN CHARGE DES INSOMNIES



**QUELQUES CONSEILS POUR BIEN
DORMIR**

BROCHURE ÉLABORÉE PAR LA DIVISION DE LA
MÉDECINE PRÉVENTIVE DE LA DIRECTION DE
LA SANTÉ ET VALIDÉE PAR LE CONSEIL
SCIENTIFIQUE DU DOMAINE DE LA SANTÉ

bonne nuit

Quelques conseils pour bien dormir



Edition 2010



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé

Division de la Médecine Préventive

Notre santé dépend en grande partie d'une bonne qualité du sommeil. Bien dormir, cela se prépare : la présente brochure vous fournit des astuces précieuses, afin que vos nuits soient réparatrices et que vous soyez en bonne forme et bien concentré(e) pendant la journée.



Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil nous permet de récupérer de notre journée et de gagner de l'énergie pour le lendemain. Le besoin en sommeil varie individuellement d'une personne à une autre. Celui-ci se modifie au cours des différentes périodes de notre vie. Alors que les enfants nécessitent entre 10 à 12 heures de sommeil par jour, à l'âge adulte notre besoin de sommeil est en moyenne de 7 heures. Avec l'âge, le besoin en sommeil diminue; on nécessite de plus en plus de temps pour s'endormir et le sommeil se réduit à environ 6 heures par nuit.

Tant trop de sommeil (+ de 9h) que trop peu de sommeil (- de 5h) peuvent, sur une période prolongée, avoir des incidences négatives sur notre santé et accroître le risque de maux de tête et d'hypertension artérielle.

Nous avons tous au moins une fois dans notre vie des troubles du sommeil, et cela d'autant plus lors d'évènements de vie stressants. Si par contre les troubles du sommeil deviennent chroniques et réguliers et qu'on se sent fatigué, sans entrain ou abattu durant la journée, il s'agit d'écouter les signaux de notre corps et de modifier nos habitudes de sommeil ou notre environnement pendant la nuit.

Il est possible d'éviter une grande partie de nos troubles de sommeil par de simples changements de comportements. Gardez toutefois à l'esprit que ces changements de comportement peuvent parfois prendre quelques jours, voire 2 à 3 semaines, avant de montrer leurs effets. Essayez vous-même de découvrir ce qui peut vous aider au mieux.



Conseils pour améliorer votre sommeil

Bonnes habitudes de sommeil

- **Trouvez votre rythme**

Essayez de vous coucher et de vous lever chaque jour à la même heure (aussi le weekend).

- **Evitez la sieste**

Il vaut mieux ne pas faire de sieste pendant la journée, ou si vous faites une sieste, limitez celle-ci à un quart d'heure. Une sieste prolongée est susceptible d'influencer négativement le sommeil de nuit.

- **Ne forcez rien**

Si vous êtes toujours éveillé(e) 20 minutes après le coucher, il vaut mieux que vous vous leviez. Lisez encore tranquillement

pendant quelques minutes, buvez une tisane calmante (p.ex. à la valériane ou au houblon) ou écoutez de la musique relaxante. Évitez une lumière intense car elle signale au cerveau qu'il est temps de se réveiller. Recouchez-vous seulement lorsque vous ressentez à nouveau la fatigue.

Activité physique et relaxation

Une **activité physique régulière** (minimum 30 minutes par jour) est importante pour avoir un sommeil récupérateur : des activités sportives d'endurance comme le jogging, la natation, la course à vélo ou encore la gymnastique favorisent la diminution du stress et la relaxation (toutefois pas plus tard que 2 heures avant le coucher).

Profitez de la soirée pour vous relaxer : une promenade en soirée, un bain relaxant de 10 à 15 minutes (p.ex. à la camomille, lavande ou mélisse), une lecture (légère) ou une musique douce peuvent favoriser le sommeil.

N'amenez pas vos soucis dans la chambre à coucher. Si vous avez l'habitude de passer en revue les événements de la journée ou de cogiter avant de dormir, essayez de noter vos pensées récurrentes avant de vous coucher dans votre lit.

Pour vous relaxer et retrouver votre calme, l'**apprentissage de techniques de relaxation** (p.ex. training autogène, contrôle

de la respiration, relaxation musculaire progressive d'après Jacobson ou sophrologie) peut s'avérer utile.

Manger, boire et environnement de sommeil

- **Nourriture légère au dîner**

Un estomac vide ou trop rempli sont susceptibles de déranger votre sommeil: évitez de manger trop gras, des aliments épicés ou lourds à digérer en soirée; ne vous couchez pas l'estomac vide.

- **Plus de boissons stimulantes passé l'après-midi**

Évitez les boissons stimulantes (café, coca, thé noir ou vert, boisson énergisante) une fois passé l'après-midi. Évitez de boire de l'alcool avant d'aller vous coucher. L'alcool est susceptible d'accélérer l'endormissement, mais il perturbe l'architecture naturelle du sommeil: votre sommeil devient superficiel, moins réparateur et vous risquez de vous réveiller au milieu de la nuit.

- **Ne fumez pas en soirée**

Évitez de fumer le soir, la nicotine agit de manière stimulante.

- **Veillez à la prise de médicaments**

La consommation de médicaments et leurs interactions médicamenteuses sont susceptibles de perturber le sommeil. En cas de troubles de sommeil, parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

- « **Comme on fait son lit, on se couche** »

Veillez à avoir une atmosphère agréable dans votre chambre à coucher, à savoir un environnement assombri et peu bruyant, une température ambiante pas trop élevée (environ 18°C), suffisamment d'oxygène en aérant la chambre avant le coucher, un matelas confortable et adapté à votre corps, et du linge de lit qui respire. Renoncez à des appareils électroniques comme la télévision, l'ordinateur, le radio-réveil, le GSM ou d'autres sources de courant allumées durant la nuit dans la chambre à coucher.



Qu'en est-il des somnifères?

Au cas où, malgré les conseils énumérés ci-dessus, vous n'arrivez pas à avoir un sommeil réparateur, il est préférable d'en parler à votre médecin de famille.

Votre médecin peut éventuellement vous prescrire un somnifère selon que vous ayez des troubles à l'endormissement ou des éveils en milieu de nuit. Les somnifères peuvent diminuer ces plaintes et sont dès lors utiles pour un **traitement de courte durée (inférieur à 4 semaines)**.

Soyez cependant conscient(e) qu'ils risquent de ne pas traiter durablement la cause primaire de votre trouble de sommeil. La prise de somnifères sur une période prolongée et sans contrôle médical est dangereuse, car elle peut conduire à une dépendance. Veuillez dès lors consulter votre médecin traitant ou votre pharmacien afin de discuter d'alternatives thérapeutiques.



Pour en savoir plus

Parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

Ministère de la Santé - Direction de la Santé
Division de la Médecine Préventive

Villa Louvigny - Allée Marconi
L-2120 Luxembourg
T.: +352 247 85560 ou +352 247 85569 (commandes)

www.sante.lu

ISBN 978-2-919909-57-5
Edition 2010