Quand le sommeil fait défaut...

À savoir

Vous avez du mal à vous endormir, vous vous réveillez souvent ou très tôt le matin ?

Rappelez-vous d'abord que plus on vieillit, moins on dort bien : il n'est pas anormal de ne plus dormir comme un bébé chaque nuit !

Les insomnies occasionnelles sont souvent en rapport avec des circonstances particulières (surmenage, abus d'excitants, soucis ponctuels...).

Nos conseils

En pratique

► Changez vos habitudes

- Levez-vous à heure fixe tous les matins, y compris le week-end. Evitez de « rattraper » vos heures de sommeil en retard le matin.
- Ne restez pas éveillé dans votre lit plus de 20 ou 30 minutes : si le sommeil ne vient pas, levez-vous, relaxez-vous, lisez et attendez que le sommeil vous gagne.
- Ne faites pas de siestes dans la journée.

► Les traitements naturels en premier lieu

- Les plantes sédatives (valériane, aubépine, escholtzia...) ont une efficacité prouvée. Prenez-les en tisane le soir, en comprimés ou en gélules. De nombreux produits existent qui associent leurs bienfaits.
- Pensez homéopathie, en granules ou en comprimés à sucer.

► Un « somnifère » léger si besoin

- De façon ponctuelle (5 jours maximum), et en l'absence de contre-indications, vous pouvez prendre un anti-histaminique à effet sédatif.
- Il peut être employé aussi en cas de décalage horaire (jet-lag).

Adoptez les bons réflexes

- Limitez les excitants, surtout après 16 heures : café, thé, tabac, alcool, vitamine C, sodas à base de cola.
- Faites de l'exercice : 20 à 30 minutes par jour l'après-midi suffisent pour améliorer le sommeil mais si vous le faites le soir, c'est l'effet contraire !
- Mangez léger le soir.

- ▶ Détendez-vous avant le coucher : évitez les écrans de télé ou d'ordinateur, ne travaillez pas, préférez la lecture, le yoga, une musique calme...
- ▶ Ne prenez pas de bain chaud avant de vous coucher et ne chauffez pas trop votre chambre.
- ▶ Faites-vous votre « cocon » : mettez des rideaux ou volets opaques, optez pour une chambre silencieuse, si besoin mettez des bouchons d'oreille.
- ▶ Ne cherchez pas à vous coucher trop tôt si vous êtes un « couche-tard », respectez votre rythme naturel.
- ▶ Attention à l'accoutumance ! : si votre médecin vous a prescrit un somnifère pour vous aider, on peut très vite « s'y habituer » : ne l'utilisez que quelques jours.

Pour aller plus loin

Vous voulez en savoir plus sur les différentes insomnies et leur prise en charge ?

- ▶ **L'association de patient « Sommeil et santé »** peut vous aider, vous informer et vous donner les coordonnées des centres de diagnostics et de traitements des troubles du sommeil de votre région.

Pour les contacter :

Association « Sommeil et santé »

1, Place Paul Verlaine

92100 Boulogne-Billancourt

Email : contact@sommeilsante.asso.fr

www.sommeilsante.asso.fr

- ▶ Autre puits d'informations sur le sujet : le site du **Réseau Morphée** (prise en charge des troubles chroniques du sommeil), basé en Ile de France.
www.reseau-morphee.org

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Systématiquement, si l'insomnie dure plus de quelques jours.
- ▶ Si l'insomnie s'accompagne d'angoisse, de tristesse, d'idées noires.
- ▶ Si vous désirez arrêter un somnifère prescrit depuis plusieurs semaines (n'arrêtez pas brutalement).