

## Troubles du sommeil

Le sommeil est évidemment nécessaire pour se reposer de la journée et retrouver l'énergie pour le lendemain.

Le **nombre d'heures de sommeil varie d'une personne à l'autre**. En particulier, le besoin de sommeil change avec l'âge: il devient plus léger et les périodes de réveil sont plus importantes. Il est courant d'avoir l'une ou l'autre période de réveil au cours de la nuit.

Si réellement l'organisme **manque d'heures de sommeil**, on présentera pendant la journée de la fatigue, de la somnolence, mais aussi de la nervosité et des difficultés à se concentrer. Si le manque de sommeil persiste pendant plusieurs semaines, des répercussions sur la santé sont possibles.

Si les troubles du sommeil **perturbent votre vie quotidienne** et que des conseils simples ne vous permettent pas de les contrôler, faites appel à votre **médecin** généraliste. Ces plaintes peuvent être soignées. Votre médecin pourra éventuellement vous orienter vers un spécialiste afin de trouver ensemble la meilleure solution.

Septembre 2006

## CONSEILS UTILES

- **Effort la journée et détente le soir** ! Il faut éviter les efforts intenses 1h avant le coucher. Par contre, une demi-heure de détente favorise un meilleur sommeil.
- **Evitez les repas lourds**, les boissons contenant **caféine**, et l'**alcool**. Dans un premier temps, l'alcool favorise l'endormissement, mais son abus entraîne un sommeil moins profond et des réveils plus fréquents.
- Choisissez un **bon matelas** et un bon oreiller.
- Prévoyez, dans la chambre à coucher, une **température agréable**, une bonne **aération** et privilégiez l'**obscurité**.
- Levez-vous, **chaque jour à la même heure**, et évitez de rester éveillé au lit.
- Si vous n'êtes pas endormi après une demi-heure, levez-vous et faites une tâche dans une autre pièce. Dès que vous sentez la fatigue arriver, retournez au lit ; si vous n'êtes toujours pas endormi, levez-vous à nouveau et recommencez. Faites de même si vous vous réveillez la nuit et que vous ne vous rendormez pas après une demi-heure.

- Evitez de dormir la journée (la **sieste** à midi ne doit pas dépasser la demi-heure)
- Les **médicaments** somnifères et calmants peuvent être une solution temporaire mais ils ne résolvent pas les problèmes. De plus, ils présentent des effets indésirables : perte de mémoire, risque de chute, dépendance,...
- Ne prenez jamais de somnifères de votre propre initiative.

*Cette fiche a été élaborée sur base des recommandations du Service Public Fédéral Belge dans le cadre de la campagne : Anxiété, stress et troubles du sommeil ([www.health.fgov.be/benzo/](http://www.health.fgov.be/benzo/)) Elle est disponible sur [www.sspf.be](http://www.sspf.be), [www.ipso.be](http://www.ipso.be)*

**Quelle que soit la situation, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.**



Tous droits de traduction, d'adaptation, de reproduction, même partielle, par tous procédés, y compris la photographie et le microfilm, sont réservés pour tous pays, sauf autorisation écrite de la SSPF.