

L'insomnie

L'insomnie est la difficulté à s'endormir ou le réveil précoce avec un sentiment de fatigue ou de somnolence.

Les besoins en sommeil changent avec l'âge. Les jeunes dorment en moyenne 8 heures par nuit. Les personnes âgées ont assez avec 6 heures, leur sommeil est plus léger avec des réveils plus fréquents au cours de la nuit.

Certaines personnes dorment peu sans souffrir d'insomnie. Il est normal que le sommeil soit perturbé pendant la grossesse ou à la ménopause ou en cas de problèmes personnels.

Comment mieux dormir ?

Couchez-vous et réveillez-vous aux mêmes heures chaque jour.

Pratiquez une activité physique modérée (marcher, nager, faire du vélo) au moins 30 minutes par jour. Évitez les siestes; si vous en ressentez le besoin, ne dépassez pas 30 minutes.

Tâchez de réduire le stress : prenez du temps chaque jour pour réfléchir et organiser votre temps, sans vous presser; définissez vos priorités; vivez dans le moment présent; entretenez vos relations avec les autres.

Évitez de fumer le soir et ne buvez pas d'alcool ni de boissons stimulantes (café, thé, sodas à base de caféine, chocolat). Évitez de prendre des médicaments qui empêchent de dormir. Évitez les activités stimulantes en soirée. Évitez de trop regarder la télévision et ne vous endormez pas avec la télé allumée. Mangez quelque chose de léger deux heures avant de vous coucher. Ne vous couchez pas le ventre vide.

Vous pouvez boire un verre de lait chaud ou une tisane au tilleul ou à la camomille. Mettez en place une routine, par exemple, écouter de la musique douce, vous faire masser, méditer, prendre un bain chaud, vous brosser les dents, lire, etc.

Les somnifères ne sont indiqués que pour de courtes périodes. Ils peuvent être cause de somnolence le lendemain. Il ne faut pas conduire ni conduire ni réaliser des activités dangereuses. Il existe des risques importants associés aux

somnifères et ils ne doivent pas être pris sur une longue période.

Votre chambre à coucher doit être protégée du bruit et de la lumière et la température doit être agréable (18°C). Votre chambre doit être réservée au sommeil et à l'activité sexuelle. Ne l'utilisez pas pour travailler, lire, regarder la TV, téléphoner, etc. Suivre ces conseils favorisera le sommeil.



Noter ses problèmes sur un papier peut être une solution pour ne pas y penser le soir. Évitez de vous angoisser à l'idée de ne pas réussir à dormir. Même si cela n'a pas été prouvé, éteindre le portable et couper le wifi pendant la nuit pourrait aider à mieux dormir.

Allez vous coucher quand vous avez sommeil. Si vous ne parvenez pas à vous endormir au bout de 15 minutes, levez-vous, allez dans une autre pièce, faites une activité relaxante et recouchez-vous dès que vous ressentez à nouveau l'envie de dormir. Répétez autant de fois que nécessaire. Ne vous inquiétez pas si vous ne dormez pas.

