

## QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Évitez tous les excitants, café, thé, vitamine C, coca-cola, etc. Évitez de pratiquer un sport ainsi que toutes activités très stimulantes après 20 heures (ou 4 heures avant l'heure du coucher). Favorisez les activités relaxantes le soir (lecture, musique, télé). Ne faites pas de repas trop copieux le soir et évitez l'alcool au dîner. Respectez votre rythme de sommeil. Réservez la chambre au sommeil et à l'activité sexuelle en évitant de regarder la télé au lit, de travailler ou de manger au lit. Ne vous couchez que lorsque vous ressentez des signaux de sommeil (bâillements, nuque lourde, yeux qui piquent...). Suivez les signaux d'éveil que vous adresse votre corps : si vous n'arrivez pas à dormir ou si vous êtes réveillé depuis plus de 20 minutes, levez-vous et faites autre chose. Si vous êtes réveillé le matin, ne cherchez pas à prolonger votre sommeil à tout prix, mais au contraire, levez-vous et commencez votre journée. N'utilisez pas de médicament tout seul, parlez-en à votre médecin. Si vous utilisez des médicaments pour dormir, trouvez la dose efficace la plus faible possible. Essayez de ne les prendre que quelques jours par semaine. Adopter des horaires de coucher et de lever réguliers. Ne dépassez pas 8 heures au lit par 24 heures. Vérifiez votre literie et l'environnement de votre chambre : éliminez les sources de bruit, aérez et évitez une température trop élevée ou trop froide. L'idéal : environ 19°C.

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

Tour CIT - BP 35  
3 rue de l'Arrivée  
75749 Paris cedex 15

T : 33 (0)1 48 56 27 87  
F : 33 (0)1 48 56 27 87  
M : [secretariat@institut-sommeil-vigilance.org](mailto:secretariat@institut-sommeil-vigilance.org)

graphisme:bureauparade.com

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

UN FRANÇAIS  
SUR CINQ  
SOUFFRE  
D'INSOMNIE  
ET UN SUR DIX  
D'INSOMNIE  
SÉVÈRE

L'INSOMNIE

## L'insomnie

Elle se définit comme une plainte qui concerne des difficultés d'endormissement, des réveils au cours de la nuit avec difficultés pour se redormir, un réveil trop précoce le matin et/ou une sensation de sommeil non récupérateur survenant au moins trois fois par semaine depuis au moins un mois.

Elle s'accompagne toujours de conséquences dans la journée : fatigue, difficultés de concentration, d'attention, irritabilité, perte de qualité de vie.

Occasionnelle et transitoire, elle peut être liée à un environnement perturbé (bruit, température...), à un événement stressant, ou à une autre maladie. Prolongée, évoluant depuis des mois, voire depuis des années, elle est souvent associée à un trouble psychologique ou une autre maladie chronique (insomnie comorbide).

## L'INSOMNIE, SYMPTÔME OU MALADIE ?

L'ANXIÉTÉ, LE STRESS ET LA DÉPRESSION SONT À L'ORIGINE DE PLUS DE LA MOITIÉ DES INSOMNIES.

Chez l'anxieux, il s'agit le plus souvent de difficultés d'endormissement car la personne a du mal à se relaxer avec beaucoup de pensées et de préoccupations qui surviennent au moment du coucher. En cas de stress, les difficultés prédominantes touchent la seconde moitié de nuit avec l'impression de somnoler à partir de 4 ou 5 heures du matin. La dépression se traduit principalement par des éveils précoces en milieu et fin de nuit. L'insomnie peut être le premier signe d'une dépression.

## L'INSOMNIE PEUT ÊTRE SECONDAIRE À UNE MALADIE PHYSIQUE :

Douleurs, troubles de la thyroïde, de la prostate, reflux gastro-oesophagien, rhinite allergique, asthme.

Certaines maladies exclusivement liées au sommeil provoquent une insomnie :

- le syndrome des jambes sans repos avec au coucher des sensations très désagréables dans les jambes qui obligent à se lever et à bouger. Dans ces conditions, l'endormissement est très laborieux.
- les apnées du sommeil, pauses de la respiration de plus de dix secondes avec lutttes respiratoires au cours de la nuit qui morcellent le sommeil.

## L'INSOMNIE PEUT ÊTRE LIÉE À L'ENVIRONNEMENT DE VIE.

Bruit, lumière excessive, chaleur, froid ou à un rythme de vie défavorable (horaires irréguliers, mauvaise literie), à un excès d'excitants (café, alcool), à la télévision ou à internet dans la chambre. Elle peut aussi être liée au travail : travail de nuit, temps de trajet excessif, stress au travail, travail posté.

## L'INSOMNIE PSYCHOPHYSIOLOGIQUE EST QUANT À ELLE UNE VÉRITABLE MALADIE.

Elle apparaît généralement après une période d'insomnie dont la cause est connue : période de stress, dépression, maladie grave... Alors que la cause a disparu, l'insomnie persiste par un mécanisme de conditionnement qui s'auto-entretient principalement par la peur de ne pas dormir. Elle évolue ensuite pour son propre compte.

**L'INSOMNIE EST UN SIGNAL QU'IL FAUT EXPLIQUER ET SOIGNER. PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN.**