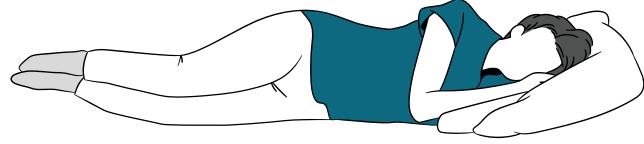


LE SOMMEIL



Questionnez vos habitudes

- A quelle heure allez-vous vous coucher ?
- A quelle heure vous levez-vous le matin ?
- Avez-vous une activité physique quotidienne ?
- Combien de cafés/thés buvez-vous dans la journée ?
- Faites-vous une sieste dans la journée ?

- Vous sentez-vous déprimé.e ou anxieux.se en ce moment ?
- Devez-vous vous lever la nuit pour uriner ?
- Des douleurs vous empêchent-elles de dormir ?

Si vous répondez oui à une de ces 3 questions, parlez-en à votre médecin.

- Prenez-vous des somnifères ?

Quelques conseils pour mieux dormir



- Limiter la consommation de café, thé, alcool surtout dans les 4 à 6 heures avant le coucher.
- Privilégier un **repas léger** avant d'aller dormir.
- Avoir une **activité physique** dans la journée (30 minutes de marche active par jour).
- Avoir une **chambre agréable** pour le sommeil : un bon matelas, une température agréable (18-20°), pas d'écran dans la chambre.
- Si possible se coucher et se lever à **heure fixe**.

Certaines **plantes** peuvent être utiles grâce à leurs vertus calmantes pour aider à mieux dormir. La valériane semble avoir une certaine efficacité sur la qualité du sommeil. D'autres plantes peuvent aider et ne sont pas dangereuses : mélisse, tilleul, oranger, verveine, aubépine, houblon, passiflore.

Dans certains cas, les somnifères peuvent être utiles.



Les somnifères

Les somnifères regroupent de nombreux médicaments : les benzodiazépines (ALPRAZOLAM, BROMAZEPAM, LORAZEPAM, OXAZEPAM...), les médicaments apparentés (ZOLPIDEM, ZOPICLONE) ...

En général, au bout de quelques semaines d'utilisation régulière, leur efficacité diminue. Ce qui incite parfois à augmenter les doses. C'est l'**accoutumance**.

Les effets **indésirables** des somnifères sont : vertiges, chutes, tremblements, troubles de mémoire, somnolence (même le lendemain de la prise), **risques** d'accidents de la route (même le lendemain de la prise).

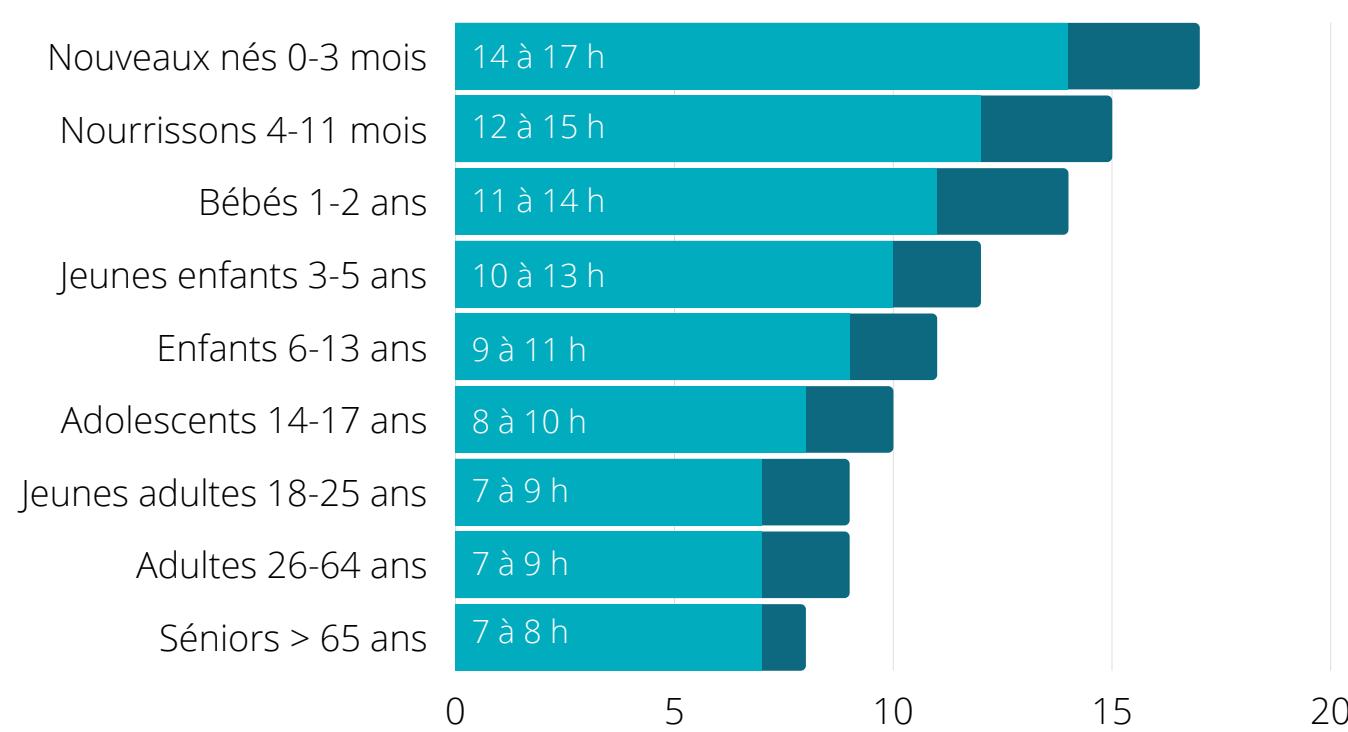
Pour ces raisons, leur utilisation doit être limitée à des situations particulières (sur prescription médicale) et limitée dans le temps.

Comment arrêter un somnifère ?

- Arrêter **progressivement**. En diminuant les doses par palier d'un quart toutes les semaines par exemple. Cela limitera les symptômes du sevrage (qui seront d'autant plus importants que le traitement est ancien)
- Connaître les signes du **sevrage** et les accepter. Il peut s'agir de : réaggravation des troubles du sommeil, anxiété, cauchemars, parfois confusion. Ce sont souvent ces symptômes désagréables qui donnent envie de reprendre son traitement. Ces symptômes sont **transitoires** mais durent parfois plusieurs semaines.
- Parfois, substituer la prise du somnifère par la prise d'un médicament à base de plantes (qui n'aura pas les effets indésirables des premiers) aidera à passer la phase de sevrage.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter un somnifère, même après des années.

Nombre d'heures de sommeil conseillé par jour par tranche d'âge - National Sleep Foundation



La technique du "Contrôle par le stimulus" : elle vise à renforcer le conditionnement qui associe le lieu du coucher à l'endormissement. Cette méthode demande une bonne motivation mais est souvent aussi efficace qu'un somnifère.

Règles à suivre rigoureusement :

- Utiliser uniquement son lit pour dormir et faire l'amour (pas de TV, lecture, nourriture...)
- 1 heure avant le coucher, cesser toute activité exigeante sur le plan physique ou intellectuel
- Aller se coucher seulement quand on est fatigué et prêt à dormir
- Si on ne s'endort pas au bout de 20 minutes, se lever et changer de pièce. Revenir au lit quand on est fatigué. Et répéter cette étape autant que nécessaire
- Se lever tous les jours à la même heure. Cela aide à régulariser le rythme du sommeil.