

ET LES SOMNIFÈRES ?

► Quels usages ?

Environ 13 % des Français utilisent occasionnellement des somnifères ("hypnotiques") et 4 % en font un usage régulier, ce qui est contraire aux règles. Chez les plus de 65 ans, cet usage régulier pourrait concerner jusqu'à 33 % des personnes (40 % après 85 ans).

Le traitement par somnifères doit rester ponctuel (moins de quatre semaines). En effet, au bout d'une vingtaine de jours, le pourcentage de sommeil réparateur (celui qui repose vraiment) diminue, et les risques d'accoutumance et de dépendance augmentent.

Leur arrêt doit être progressif, en diminuant les doses d'un quart par palier, pour éviter tout effet rebond de l'insomnie.

► À éviter si on prend un somnifère

- ✓ Boire de l'alcool.
- ✓ Associer un somnifère à un autre produit du même type ou à un tranquillisant.
- ✓ Conduire, surtout en début de traitement.
Un médicament pris le soir continue à agir le lendemain, même si l'on ne s'en aperçoit pas.
- ✓ Ne pas se lever brusquement pendant la nuit, car il y a un risque de chute.

L'ATOUT FORME !

Pour qui la sieste ?

Passé le cap de la soixantaine, la structure du sommeil change : il devient plus morcelé. C'est pourquoi la sieste est la bienvenue : elle correspond à un vrai besoin et ajoutée au temps de sommeil nocturne, permet de dormir suffisamment pour répondre aux besoins de l'organisme et regonfler notre moral.

AGIR POUR PRÉVENIR

- Ne sous-estimez pas l'influence bénéfique des petits rituels qui précèdent le coucher : tisane, lecture, relaxation, etc.
- Parfois, faire lit à part, voire chambre à part, aide à lutter contre les mauvaises nuits.
- Des exercices de respiration lente et ample, apaisants, peuvent être efficaces pour s'endormir ou se rendormir. Et ils préviennent les pensées qui fusent dans tous les sens !
- En cas de réveil nocturne ponctuel, il faut commencer par relativiser car l'anxiété génère l'insomnie. Si rien n'y fait, inutile d'insister : plutôt que de s'énerver, mieux vaut se lever, changer de pièce et s'adonner à une activité relaxante, afin de se remettre en condition pour trouver le sommeil.
- Dans certains cas, les mauvaises nuits sont liées à un syndrome d'apnée obstructive du sommeil. Si vous posez des questions, parlez-en avec votre médecin qui pourra vous aider à identifier si c'est votre cas.

Sources : Institut du sommeil, INPES "Bien dormir, mieux vivre".

Les informations générales fournies dans ce dépliant sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité d'Attitude Prévention. Elles n'ont pas vocation à se substituer aux avis des professionnels de santé.

ASSURANCE
PRÉVENTION
Les assureurs se mobilisent

L'association Assurance Prévention regroupe tous les assureurs français.

SIRET 825 242 613 000 16 APE 9499Z
26 bd Haussmann
75009 PARIS
www.assurance-prevention.fr

PRÉSERVER SON SOMMEIL



Santé

ASSURANCE
PRÉVENTION
Les assureurs se mobilisent

FAVORISER LE SOMMEIL

Une bonne hygiène de vie et des habitudes simples peuvent permettre d'éviter les troubles du sommeil, sans avoir besoin de recourir à des médicaments qui peuvent devenir addictifs.

► Une bonne hygiène de vie

- ✓ Du sport dans la journée pour être physiquement fatigué le soir.
- ✓ Un dîner léger sans trop de matières grasses, plus longues à digérer.
- ✓ Une activité calme et relaxante pour se détendre.
- ✓ Être à l'écoute de son corps et prendre l'habitude de se coucher dès que l'organisme le fait savoir, par des bâillements et des picotements des yeux.

► Limiter les risques d'insomnie

À oublier :

- ✓ Les boissons à base de caféine (café, thé, chocolat, colas, etc.) après 17 h.
- ✓ L'alcool au dîner, qui augmente le nombre d'éveils en fin de nuit.
- ✓ La douche chaude ou le bain bouillant avant le coucher.
- ✓ La séance de sport après 20 heures.



LA CHAMBRE



Une chambre chauffée à 18°C, mais pas plus.



Une bonne literie.

C'est le b.a.-ba, mais ça ne suffit pas.

Deux lits moyens valent mieux qu'un grand lit lorsqu'on a un conjoint au sommeil agité.



Le lit est réservé au sommeil.

S'en servir pour manger, travailler, regarder la télé ou jouer sur son écran d'ordinateur, surtout quand on est insomniaque, c'est prendre le risque que notre cerveau associe la chambre à coucher à des activités multiples.



Il y a du bruit dans la rue ?

Une fenêtre bien isolée et une paire de bouchons d'oreilles peuvent faire des miracles.



Une enseigne lumineuse éclaire comme en plein jour ?

Des rideaux occultants ou des volets régleront le problème ou à défaut, un masque de sommeil occultant pour les yeux.



Respirer un air plus sain.

Il faut bien aérer la pièce quotidiennement.



LA BONNE IDÉE !

Chacun son espace

Le chien ou le chat de la maison ne sont pas les bienvenus dans la chambre car la nuit, ils bougent, veulent sortir, bref, multiplient les occasions de nous réveiller.

QUAND CONSULTER ?

Si vous souffrez de somnolence dans la journée, cela peut être dû à des troubles du sommeil dont vous n'avez pas forcément conscience. Mieux vaut alors consulter.

Le test ci-dessous (test d'Epworth) vous permet d'évaluer votre tendance à vous assoupir dans des situations de la vie quotidienne. Pour répondre, choisissez le chiffre le plus approprié pour chaque situation de la liste :

- 0 = cela ne m'arrive jamais
- 1 = c'est très exceptionnel
- 2 = cela m'arrive de temps à autre
- 3 = cela m'arrive très souvent

SITUATION	
Assis en train de lire	
Assis en parlant avec quelqu'un	
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	
Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	
En regardant la télévision	
Comme passager d'une voiture (ou de transport en commun) roulant sans arrêt depuis une heure	
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	
Allongé l'après-midi	
TOTAL	

Si vous avez un résultat qui atteint 12 points ou plus, parlez-en à votre médecin.