

## Quelques conseils pour bien dormir



Se lever et se coucher à des horaires réguliers.

Maintenir des activités régulières.

- Avoir une activité physique ou mobilisation dès le matin.
- Éviter l'activité physique le soir.

S'exposer à la lumière.

- S'exposer à la lumière naturelle le matin en ouvrant les volets de la chambre.
- Réaliser des sorties à l'extérieur dans la journée si possible.



Aménager la chambre en respectant certains pré-requis.

- Une chambre tempérée : température entre 18°C et 20 °C.
- Un lit confortable réservé au sommeil, Ne pas emporter de quoi travailler dans la chambre à coucher, elle doit rester un lieu de paix et de repos.



Favoriser une alimentation et des habitudes saines.

- Prendre ses repas à des heures régulières.
- Privilégier des repas légers le soir, mais contenant des sucres lents.
- Éviter les excitants en fin d'après midi (café, thé, alcool,..).
- Éviter de regarder la télévision ou un écran d'ordinateur juste avant de se coucher.
- En cas d'éveil dans la nuit, privilégier une activité calme, lire, écouter la radio, dans le lit en position demi-assise, ou en se levant et en allant dans une pièce voisine pour faire autre chose.



Pour les personnes alitées la majorité du temps :

- Remplacer l'activité physique par des séances de kinésithérapie régulières.
- Favoriser un bon éclairage de la pièce, en ouvrant les volets, mais aussi un éclairage artificiel important dans la journée.
- Regarder la télévision dans une autre position que couché (position assise dans un fauteuil, demi-assise dans le lit...).

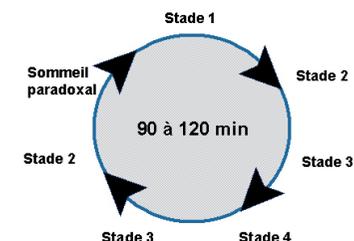
# BIEN DORMIR

## Quelles sont les solutions ?

### Le sommeil

Le sommeil joue un rôle essentiel sur le bon fonctionnement de notre organisme. C'est un gage de bonne santé.

Mais comment se compose le sommeil ?  
Il se découpe en plusieurs phases :



#### • L'endormissement - Stade I :

Le cerveau ralentit, le calme s'installe, la respiration devient régulière, à ce stade nous pouvons encore entendre les bruits.

#### • Le sommeil léger - Stade II :

Phase intermédiaire entre l'endormissement et le sommeil profond.

#### • Le sommeil lent - Stade III :

L'activité cérébrale ralentit, c'est la période d'installation du sommeil profond.

#### • Le sommeil profond - Stade IV :

Le cerveau, les muscles et tout l'organisme sont au repos. C'est une étape clé du sommeil, elle agit sur la récupération de la fatigue physique.

#### • Le sommeil paradoxal :

C'est le moment des rêves. Le sommeil paradoxal correspond à 25% de notre temps de sommeil total et il est indispensable à la mémorisation et à l'apprentissage.

#### • Phase de sommeil intermédiaire :

Cette phase comprend des micro-réveils débouchant sur un nouveau cycle ou, à la fin de la nuit, sur le réveil complet.

**La durée du sommeil varie avec l'âge :** le nouveau-né a besoin de beaucoup de sommeil, mais à 60 ans, on se contente de moins de la moitié des heures de sommeil du nourrisson.

L'âge influe donc sur la durée de sommeil dont nous avons besoin et sur notre temps d'endormissement.

Certaines personnes ont une seule période de sommeil, qui comble tous leurs besoins, tandis que d'autres font des siestes au cours de la journée pour compléter leur période principale de sommeil.



**Il est donc essentiel d'étudier les mécanismes de sommeil de la personne avant de diagnostiquer des problèmes d'insomnie.**

## Les benzodiazépines ne sont pas des médicaments anodins

La France est un des plus gros pays consommateurs de **benzodiazépines** ! Or la consommation à long terme de benzodiazépines, durant plus de 3 ou 4 semaines est à éviter, car elle peut provoquer l'apparition d'une dépendance et **accoutumance** (besoin d'augmenter les doses du médicament pour ressentir le même effet).

### ■ Benzodiazépines : QUELQUES CHIFFRES

- Seulement 10 à 20% des troubles du sommeil en population générale seraient de vraies insomnies.
- Un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans, soit près de 3,5 millions de personnes, et près de 40% des plus de 85 ans consomment de façon régulière des somnifères (benzodiazépines et médicaments apparentés).
- Plus de la moitié de ces traitements ne serait pas appropriée, les vraies insomnies étant rares chez la personne âgée.
- La durée d'exposition moyenne constatée aux somnifères est de 7 mois. Or, la durée de prescription maximale recommandée pour un somnifère est de 30 jours.

### ■ Les somnifères... en finir avec les mauvaises habitudes !

- La prescription ou le renouvellement d'un somnifère n'est pas systématique.
- Le renouvellement d'une ordonnance nécessite la réévaluation de la situation clinique du patient.
- L'association de 2 somnifères n'est pas recommandée.
- Une pathologie psychiatrique (dépression par exemple) ou une pathologie du sommeil (apnée du sommeil par exemple) peuvent être à l'origine de la plainte du sommeil et nécessitent une prise en charge adaptée.
- L'arrêt brutal d'une prescription de somnifère n'est pas recommandé.

### ■ Les notions à retenir !

- La durée de mon traitement est limitée (12 semaines pour un anxiolytique et 4 semaines pour un hypnotique).
- Une diminution progressive de mon traitement me sera proposée à l'arrêt.
- Il existe des risques avec ce traitement : troubles du comportement, de la mémoire et de la conscience (cauchemars, irritabilité, agitation), démence.
- Si mon traitement est prolongé, je risque d'avoir une dépendance physique et psychique.
- Avec ce traitement, je ne dois pas prendre d'alcool ni d'autres médicaments altérant la vigilance.



## Comment s'en passer ?

Un **arrêt progressif** associé à un **suivi médical** permet de se passer petit à petit des somnifères en toute sécurité.

Cet arrêt se fait par paliers, sur une durée de quelques semaines ou quelques mois. La mise en place de cette stratégie d'arrêt doit s'accompagner d'une consultation de suivi à chaque diminution de dose.

Cette démarche peut aussi être associée à des thérapies cognitivo-comportementales. Ce sont des réunions encadrées par des professionnels de santé afin d'évaluer, point par point, les causes du trouble par le biais d'une série d'exercices pratiques directement liés aux symptômes.

Elles ont fait leur preuve en terme d'efficacité et peuvent être réalisées de manière individuelle ou collective.

L'arrêt permet donc de retrouver un sommeil naturel plus récupérateur, même s'il est plus court ou plus fractionné.

Il diminue les risques liés aux somnifères et leurs conséquences notamment en termes d'accidents de la voie publique, d'hospitalisation ou de perte d'autonomie.

## Les autres alternatives non médicamenteuses

À côté des médicaments, d'autres techniques sont disponibles pour retrouver un bon sommeil :

- La luminothérapie
- Le simulateur d'aube
- La psychothérapie
- La relaxation
- Le yoga
- La sophrologie
- L'hypnose

