



Je ne sais pas dormir, et maintenant?

Qu'est-ce qu'un bon sommeil et pourquoi est-il important?

La quantité de sommeil nécessaire varie d'une personne à l'autre. Un adulte dort en moyenne 7 à 8 heures par nuit. Les bébés et les adolescents ont besoin de plus de sommeil, les personnes âgées en ont généralement moins.

Le sommeil est nécessaire pour reprendre de l'énergie et traiter les impressions ou les connaissances acquises au cours de la journée. Un bon sommeil est important non seulement pour toutes sortes de fonctions mentales (telles que la mémoire, la concentration et l'humeur), mais aussi pour maintenir une bonne résistance aux maladies.

Quels sont les problèmes de sommeil?

Il existe différents types de problèmes de sommeil:

- Difficultés à s'endormir (il faut beaucoup de temps pour s'endormir)
- Difficultés à dormir toute la nuit (se réveiller fréquemment)
- Se réveiller très tôt le matin

Ces problèmes n'indiquent généralement pas l'existence d'une maladie, bien que certaines conditions (telles que l'apnée du sommeil, la narcolepsie, etc.) doivent être exclues.

Qu'est-ce qu'une bonne hygiène de sommeil?

Vous pouvez faire un certain nombre de choses pour améliorer votre sommeil (pendant la journée, le soir et la nuit).

Manger et boire



- Arrêtez de manger des repas lourds le soir
- Limitez votre consommation de caféine et ne buvez pas de café, de thé ou de sodas après 14h

- Évitez l'alcool avant de vous coucher (vous vous endormez mieux, mais la qualité du sommeil se dégrade)

Exercice physique



- Faites suffisamment d'exercice pendant la journée
- Évitez les exercices physiques intenses avant de vous coucher (vous risquez de moins bien vous endormir)
- Sortez suffisamment (la lumière du jour est importante pour votre sommeil)

Environnement de sommeil



- Assurez-vous d'avoir un bon lit, un bon matelas et un bon oreiller
- Aérez régulièrement et assurez une température ambiante agréable (entre 18 et 20 °C)
- Assurez une chambre à coucher calme et sombre (utilisez des bouchons d'oreille si nécessaire)
- Évitez d'utiliser la télévision, le téléphone et la tablette juste avant de vous coucher
- Mettez votre réveil hors de vue
- Utilisez la chambre à coucher uniquement pour dormir et faire l'amour

Rituels de sommeil



- Essayez toujours de vous coucher et de vous lever à la même heure
- Ne faites pas trop de siestes pendant la journée (limitez la durée à 20 minutes)
- Faites une activité calme avant de vous coucher: prenez une douche chaude, lisez un livre, ...
- Ne vous couchez que lorsque vous vous sentez fatigué

Vous n'arrivez pas à dormir malgré ces conseils? Levez-vous après 20 minutes de veille. Effectuez une activité calme et ennuyeuse

(comme plier le linge, lire un livre ou écouter de la musique) et ne vous rendormez que lorsque vous vous sentez fatigué.

Que faire si mon problème de sommeil persiste?

Vous avez peut-être essayé toutes sortes de choses, mais vous n'arrivez toujours pas à bien dormir. Les problèmes de sommeil persistent parfois en réponse à des situations stressantes. Après quelques semaines, vous commencerez peut-être à associer votre lit à 'l'endroit où je reste éveillé'. Vous vous sentirez alors plus tendu et aurez encore plus de mal à dormir.

Si vos problèmes de sommeil persistent, vous devrez peut-être en parler avec votre médecin généraliste pour voir comment vous pouvez changer votre façon de penser et/ou de vivre. Vous pouvez peut-être résoudre les problèmes d'une autre manière ou organiser votre vie différemment. Les problèmes de sommeil de longue date peuvent également être traités!

Il est important de comprendre que le traitement de votre problème de sommeil peut prendre un certain temps. Votre problème de sommeil s'est également développé sur une longue période. Suivez les conseils du médecin, donnez-vous du temps et tenez bon!

Il est important **d'éviter autant que possible les somnifères**. En effet, on peut rapidement devenir dépendant et avoir besoin de plus en plus de médicaments pour obtenir le même effet. Au bout d'un certain temps, ils ne vous aideront plus. Les traitements sans médicaments vous aideront mieux à long terme.

Il est parfois nécessaire de vous adresser à un laboratoire du sommeil dans une clinique du sommeil ou un hôpital. Vous y passez alors la nuit et (la qualité de) votre sommeil est surveillé(e) avec une grande précision.

En plus, il peut être utile de tenir un journal veille-sommeil ou un journal des soucis. Discutez avec votre médecin de l'utilité d'un tel journal et de la meilleure façon de le remplir.

Sources: Patiënteninformatie – Slaap en slaaphygiëne tips van het AZ Turnhout, via azturnhout.be, www.gezondleven.be/themas/slaap/je-slaap-verbeteren, Brochure slapeloosheid, via domusmedica.be