



**ma santé  
FACILE**

# LE GUIDE DU SOMMEIL

*Bien dormir, c'est aussi une  
question de préparation*

**ma santé FACILE**

Le partenaire santé qui vous change la vie

Santé

# 1

## Ce qui peut troubler notre sommeil

### ● Dans notre mode de vie



Rencontrer ponctuellement des difficultés pour s'endormir, se réveiller en pleine nuit ou se retrouver debout avant l'horaire habituel, **c'est banal**.

En cause : le stress, un changement d'horaire ou d'habitude... Il en faut peu pour passer une mauvaise nuit, mais tant que les suivantes permettent de se rattraper, il n'y a pas de quoi s'inquiéter. C'est surtout lorsque **les troubles du sommeil persistent plus de 4 semaines** que l'impact se fait sentir sur la santé : environ **10% des français sont concernés**.

### ● Dans notre environnement

"Comme on fait son lit, on se couche". En réalité, un mauvais lit n'est pas le seul responsable de nos troubles du sommeil. **Une chambre trop chauffée ou trop bruyante** ne vaut guère mieux, pas plus que le visionnage tardif et exagéré des ordinateurs et télévisions.



## A ne pas confondre !

Le temps de sommeil total **diminue un peu avec l'âge** et surtout, le sommeil a tendance à se morceler. Ce que beaucoup de sexagénaires prennent donc pour de l'insomnie n'est en réalité qu'une **évolution normale de leur sommeil**.

**Le bon réflexe** : compenser par **une petite sieste** si le besoin s'en fait sentir. Du moment que le compte y est, c'est-à-dire qu'on se sent en forme le reste de la journée, peu importe les heures auxquelles on dort...

## 2 Mauvais sommeil et santé : des liaisons dangereuses ?

### ● Dans l'immédiat

Troubles de la concentration et de la mémoire (et donc des performances), baisse de la vigilance et fatigue en sont **les principales conséquences**. Au volant, cela se traduit concrètement par un temps de réaction qui augmente et peut même doubler : de quoi expliquer la forte implication de la fatigue dans les accidents de la route (8% des accidents mortels, selon la Prévention Routière). Pour les mêmes raisons, le **risque d'accidents du travail** est accru.

### ● A plus long terme

L'insomnie chronique augmente le risque d'hypertension artérielle, de diabète et de surcharge pondérale, qui sont **trois facteurs de risques cardiovasculaires majeurs**. Elle diminue également les défenses immunitaires. Elle fait enfin **le lit des dépressions**.

## 3 Quand consulter ?

**Quand les réveils et les journées sont difficiles**, il s'agit peut-être du syndrome d'apnée du sommeil. Son traitement consiste à porter un masque relié à un petit compresseur envoyant de l'air sous pression positive, afin de lever l'obstruction au niveau de la gorge.

**Quand les troubles du sommeil jouent les prolongations** au-delà d'un mois, le médecin peut demander de tenir un agenda du sommeil et une consultation peut être proposée dans un centre du sommeil.

**Pour se sevrer des somnifères**, il vaut mieux se faire "coacher" par son généraliste et diminuer progressivement les doses.

## 4 Les 7 mesures préventives à prendre tout de suite



### Revoir l'aménagement de sa chambre.

Traiter un mur humide, isoler une fenêtre donnant sur une rue trop bruyante...

### Améliorer son couchage.

Sommiers et matelas se changent en moyenne tous les dix ans et même avant en cas de signes d'usure. Il vaut mieux prévoir grand : 90 x 200 pour une personne seule, 160 x 200 pour un couple.

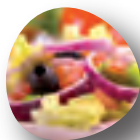


### S'exposer au soleil le matin.

C'est un moyen simple de remettre ses pendules internes à l'heure.

### Se trouver une activité physique dans la journée.

Car pour bien dormir, il faut être fatigué physiquement.



### Dîner léger et sans trop de graisses.

Un repas trop lourd et trop riche en graisses ralentit la digestion. Or, plus elle se prolonge après le dîner, plus elle risque de venir perturber la première partie du sommeil.

### S'octroyer une grande pause détente avant le coucher.

Le cerveau a besoin de faire une pause entre le moment où on lui demande de travailler de façon intense et le moment où l'on s'endort.



### Se coucher dès que son corps le réclame.

Bâillements et picotements des yeux annoncent que l'on est prêt à s'endormir, à condition de se coucher sans attendre. Attention : trop de télé et d'ordinateur peut nous pousser à nous coucher trop tard.

# Info +

## Les 3 erreurs à ne plus faire :

- > **Pas de boisson à base de caféine après 17H et pas d'alcool le soir.**

On pense volontiers au café, **mais attention aux boissons au cola, au thé et aux boissons énergisantes**, qui contiennent aussi de la caféine ou un autre excitant. Quant à l'alcool, c'est un faux ami car il augmente le nombre d'éveils en fin de nuit.

- > **Pas de "coup de chaud" avant le coucher.**

Pour que l'on puisse s'endormir, **notre température corporelle doit baisser**. Ce n'est donc pas le moment de l'augmenter par une température trop élevée dans la pièce, une douche chaude ou une activité physique. **A éviter enfin, tout ce qui stresse** : une dispute ou un travail compliqué.

- > **Pas de mauvais usage de la chambre à coucher.**

Si on va au lit, c'est pour dormir ou se reposer, mais **pas pour y manger ou y travailler**, faute de quoi le cerveau risque d'associer le lit à ces activités multiples.

# Adresses

## Centres spécialisés

- Des centres de sommeil existent dans toute la France. Ils permettent de réaliser des examens poussés et réunissent des spécialistes des troubles de la nuit.
- La plupart des hôpitaux proposent des consultations sommeil dans les services de neurologie.

### Web

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

# Quizz

1

Le temps de sommeil total nécessaire diminue avec l'âge :

A - Vrai

B - Faux

2

Exercer une activité physique dans la journée permet de mieux dormir :

A - Vrai

B - Faux

3

Les troubles du sommeil ont un impact sur la santé à partir de :

A - 5 jours

B - 2 semaines

C - 4 semaines

4

La température idéale pour dormir est de :

A - 14°C

B - 18°C

C - 25°C

1 - A, 2 - A, 3 - C, 4 - B



**Réponses :** 1 - A, 2 - A, 3 - C, 4 - B

Retrouvez le détail des réponses sur notre site internet : [www.masantefacile.com](http://www.masantefacile.com)



[www.masantefacile.com](http://www.masantefacile.com)

L'ensemble des informations proposées dans ce dépliant est élaboré et validé par Carte Blanche.

