

# COMMENT MIEUX DORMIR ?

Près de 16% des français de 15 à 85 ans présentent une insomnie chronique. Parmi elles, 19,3% sont des femmes, les plus touchées et 11,9% des hommes . L'insomnie chronique augmente chez les hommes, de 3% à 15 à 19 ans pour atteindre 18% entre 45 et 54 ans, avant de diminuer à 8% après 65 ans alors qu'elle est stable chez la femme. ( Source Baromètre santé 2010 de l'INPES).

## Comment bien dormir ?

Pour soulager le tiers de la population française, qui souffre de troubles du sommeil, l'INVS recommande que certaines conditions soient réunies pour "préparer un sommeil de qualité".

### Horaires de sommeil

Il est conseillé de ne pas se coucher ni de se lever à des horaires trop variables afin de faciliter le sommeil. Le fait de se lever à la même heure chaque jour, même pendant le week-end, permet au corps de garder le même rythme de sommeil et de veille.

### Rythme de réveil

Bien se réveiller avec une lumière forte, en faisant des exercices d'étirement et en prenant un bon petit déjeuner complet

### Exercice physique

Une pratique d'un exercice physique régulier pendant la journée permet de favoriser l'endormissement. Il vaut mieux éviter de le pratiquer en soirée, notamment avant d'aller dormir.

### Sieste

Faire une courte sieste en début d'après-midi. Le fait de fermer les yeux pendant 5 à 20 minutes et de relâcher son corps, permet au sommeil de venir rapidement si le besoin s'en fait sentir. Une sieste permet de maintenir la vigilance le reste de la journée.

### Excitants

Les excitants doivent être évités après 15 heures. Café, cola, thé, et vitamine C retardent le moment de l'endormissement et favorisent les réveils nocturnes. L'alcool et le tabac doivent être évités le soir. La nicotine retarde l'endormissement, accentue les réveils nocturnes et provoque un sommeil plus léger. L'alcool favorise un sommeil instable, ponctué d'éveils nocturnes fréquents. De plus, il s'agit d'un facteur aggravant des problèmes respiratoires nocturnes, tels que l'apnée du sommeil ou les ronflements.

## **Somnifères**

Les somnifères doivent être pris sur avis médical uniquement.

## **Alimentation**

Privilégier les aliments contenant des glucides lents (pain, pommes de terre, riz, pâtes), car ils favorisent le sommeil en permettant une régulation des apports pendant la nuit. Les produits laitiers sont également indiqués le soir. Les fritures et les graisses cuites doivent être évitées. Le repas du soir ne doit pas être sauté, au risque d'avoir une sensation de faim lors de la seconde moitié de nuit.

## **Chambre et lit**

La température dans la chambre doit se situer alentours 18°C. Il faut penser à bien l'aérer et à bien faire l'obscurité dans la chambre, car elle favorise le sommeil profond. La sécrétion de la mélatonine, hormone du sommeil, est favorisée dans l'obscurité. Il est important de prendre soin de sa literie et de la changer régulièrement. Le lit doit se situer dans un espace réservé exclusivement au sommeil, exception faite de l'activité sexuelle.

## **Fin de journée**

Les travaux intellectuels doivent être évités juste avant le sommeil. La lumière vive, les jeux ou le travail sur ordinateur provoquent des problèmes d'endormissement. Se réserver une période calme et de relaxation environ 30 minutes avant de s'endormir. Avoir son propre rituel d'endormissement favorise un endormissement naturel, en douceur.

## **Se coucher dès les premiers signaux de sommeil**

Bâillements, yeux qui piquent, paupières lourdes et clignements des yeux sont signes montrant qu'il est temps d'aller dormir. Il est inutile d'essayer de les anticiper, mais lorsque ces signaux ressentis, il faut penser à aller se coucher. Dans le cas contraire, l'envie de dormir passera après une quinzaine de minutes et ne sera de retour que lors du cycle suivant, environ 90 minutes plus tard.