

Quelques conseils pour améliorer votre qualité de sommeil

Si vous souffrez d'insomnies, quelle qu'en soit l'origine, l'application de certaines règles peut minimiser, voire faire disparaître complètement ce symptôme.

Globalement :

- ◆ Respectez vos heures de coucher et de lever, gardez le même rythme le week-end et pendant les vacances.
- ◆ Limitez votre temps passé au lit aux nombres d'heures de sommeil qui vous étaient nécessaires avant l'apparition de l'insomnie.
- ◆ Evitez toute sieste.
- ◆ Une activité physique régulière favorise un bon sommeil. L'activité sportive devrait être terminée environ 3 heures avant le coucher et ne pas être exténuante.
- ◆ Organisez vos journées pour vous réserver suffisamment de temps de libre le soir.
- ◆ Ayez un poids adapté à votre taille et une nourriture équilibrée.
- ◆ Demandez à votre médecin si les médicaments qui vous sont prescrits n'interfèrent pas avec la qualité de votre sommeil.

Avant d'aller au lit :

- ◆ Limitez ou évitez les repas copieux, le repas devrait être fini 2 heures avant le coucher. Ne buvez pas des quantités trop importantes afin d'éviter les réveils nocturnes pour aller uriner. Evitez les boissons alcoolisées ou contenant de la caféine (café, thé, coca).
- ◆ Diminuez ou abstenez-vous de fumer le soir.
- ◆ Si vous avez l'habitude de ressasser les problèmes de la journée quand vous êtes au lit, accordez-vous une « période de préoccupation » d'environ 20 minutes. Pendant ce temps, notez les problèmes ou les solutions de la journée écoulée ou du lendemain. A la fin de cette période, vous ne devez plus vous autoriser à ressasser.
- ◆ Adoptez un rite agréable avant d'aller au lit (douche chaude, lecture agréable, détente, musique apaisante, etc...).
- ◆ Renoncez à toutes les activités stimulant l'éveil (lecture professionnelle, livres à suspens, discussions animées, etc...).

CENTRE DE MEDECINE DU SOMMEIL ET DE L'EVEIL

Accrédité par la Société Suisse de Recherche sur le Sommeil, de Médecine du Sommeil et de Chronobiologie
21 rue Chantepoulet – 1201 Genève, Tél : 022/738.30.20, Fax : 022/738.30.21

Votre chambre à coucher :

- ◆ Il s'agit d'un lieu principalement réservé au sommeil.
- ◆ Eloignez tout ce qui éveille l'attention ou rappelle le travail (bureau, ordinateur, téléphone, télévision, etc...).
- ◆ Enlevez ou éloignez les réveils, montres et pendules, renoncez ainsi à contrôler l'heure pendant la nuit.
- ◆ Votre lit doit être confortable (changement tous les 10 ans) et l'oreiller de bonne qualité.
- ◆ Idéalement la température de la chambre devrait se situer entre 15° et 24°.
- ◆ Si vous souffrez des nuisances sonores, n'hésitez pas à mettre des tampons auriculaires.
- ◆ En été, la lumière du matin peut provoquer un réveil précoce, tirer les rideaux ou ayez des caches yeux.

Pendant la nuit :

- ◆ Le sommeil ne se commande pas, laissez-vous aller en pensant à une situation agréable.
- ◆ Si le sommeil ne vient pas après 20 minutes, sortez de votre chambre, ayez une activité calme, avec un éclairage de faible intensité.
- ◆ Retournez au lit seulement si vous sentez le sommeil revenir. Renoncez à regarder l'heure. Quelle qu'ait été la qualité de votre nuit, levez-vous à la même heure (semaine comme samedi-dimanche).
- ◆ Si vous vous réveillez en cours de nuit et que vous ne retrouvez pas votre sommeil, les consignes mentionnées ci-dessus s'appliquent également.

Dr Ph. Kehrer