

Edito

Le sommeil est capital pour votre santé ! Il sert à récupérer la dépense énergétique de la journée, tant sur un plan physique que sur un plan psychique.

Ne pas parvenir à s'endormir, ne pas réussir à dormir de façon continue ou encore se réveiller trop tôt sont des plaintes de sommeil qui touchent de nombreuses personnes. Lorsqu'ils se répètent **3 fois par semaine, pendant plus de 3 mois** et ont un impact sur votre fonctionnement pendant la journée, nous parlons d'**insomnie chronique**.

Il est très important de prendre soin de votre sommeil ! En effet, le manque de sommeil peut se traduire par des troubles de l'humeur, une anxiété, des difficultés à fixer son attention, une sensibilité émotionnelle ou encore des troubles de la mémoire.

Cette brochure a pour objectif de **vous aider à retrouver de bonnes habitudes de sommeil grâce à des conseils simples à suivre au quotidien**.



Dr Rémi Lombard
Médecin du sommeil
Dunkerque
Membre du GRIC



Dr Kelly Guichard
Psychiatre
Bordeaux
Membre du GRIC



Avec le soutien du Groupe de Réflexion
autour de l'Insomnie Chronique



Références bibliographiques :

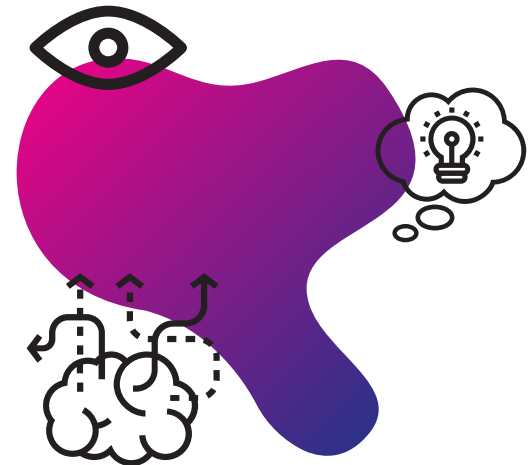
1. Royant-Parola S. *et al.* Insomnie chronique. *La revue du praticien médecine générale* 2019;33:605.
2. Léger D. *et al.* Le temps de sommeil, la dette de sommeil, la restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans : résultats du baromètre de Santé Publique France 2017. *BEH* 2019; 8-9:149-160.
3. Réseau morphée. Les troubles du sommeil. [En ligne] [consulté le 06/12/2023], accessible à : <https://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/insomnies-apnees>.
4. INPES. Bien dormir. Mieux vivre. Le sommeil c'est la santé. [En ligne] [consulté le 29/01/2024], accessible à : <https://www.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2009/07/mieux-dormir-inpes.pdf>
5. INSV. Sommeil et nouvelles technologies. Dossier de presse 2016.
6. Réseau morphée. Les excitants. [En ligne]. [consulté le 29/01/2024], accessible à : <https://reseau-morphee.fr/les-excitants.html>
7. INSV. Sommeil et tabac. [En ligne]. [consulté le 29/01/2024], accessible à : <https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-tabac/>.
8. INSV. L'insomnie. [En ligne]. [consulté le 29/01/2024], accessible à : <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/INSV-Insomnie-3-Volets.pdf>.
9. Ameli. Insomnies : que faire au quotidien pour mieux dormir ? [En ligne] [consulté le 29/01/2024], accessible à : <https://www.ameli.fr/haute-garonne/assure/sante/themes/insomnie-adulte/vivre-insomnie>
10. Léger D. *et al.* Quel environnement pour un bon sommeil ? Dossier de presse INSV. 22 mars 2013.

FR-DSA-00015 - IDORSIA PHARMACEUTICALS FRANCE SAS, Immeuble Colisée
Gardens, Bâtiment B – 8-14 Avenue de l'Arche – 92400 Courbevoie - Janvier 2024



Insomnie chronique

Conseils pour retrouver un bon sommeil

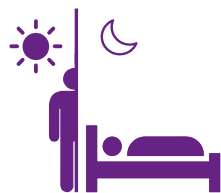


Avec le soutien du Groupe de Réflexion
autour de l'Insomnie Chronique



Insomnie chronique, de quoi parle-t-on ?

Incapacité à s'endormir,
à maintenir son sommeil
ou un réveil trop précoce ⁽¹⁾



Survient au moins **3 jours**
par semaine pendant
plus de 3 mois ⁽¹⁾

Ces troubles du sommeil sont associés
à un impact sur le fonctionnement pendant
la journée : fatigue, hypersensibilité,
irritabilité, manque de concentration,
troubles de la mémoire ⁽¹⁾



Concerne **1 personne**
sur **10** en France ⁽²⁾

Les femmes sont **2 fois**
plus touchées que les hommes ⁽³⁾



Conseils pour retrouver un bon sommeil

Adoptez les bon réflexes

1. Gardez un lever à la même heure tous les
matins (semaines et week-ends compris) ⁽¹⁾.



2. Couchez-vous uniquement lorsque vous
ressentez les signes du sommeil (et pas
avant), par exemple les yeux qui piquent,
un bâillement, les paupières lourdes, le
besoin de s'étirer ⁽⁴⁾...



3. Éteignez les écrans tels que la tablette,
le téléphone ou l'ordinateur idéalement
au moins 1h30 avant le coucher ⁽⁵⁾.



4. Évitez les excitants après 14 heures
(café, cola, boisson énergétique) et la
nicotine 1 heure avant le coucher ^(6,7).



5. Faites-vous plaisir en reprenant ou en
maintenant la pratique d'une activité
physique de façon régulière ⁽¹⁾.



Si cela ne suffit pas



Éliminez toutes les activités non liées au
sommeil qui sont faites dans la chambre.
Réservez la chambre au sommeil et aux
activités intimes ⁽⁴⁾.

Sortez de votre chambre en cas de réveil prolongé
(depuis plus de 20 minutes) ⁽⁸⁾ et **détendez-vous**
avec une activité douce et calme dans une atmosphère
de nuit (par exemple, lecture avec un
plaid et lumière tamisée dans le salon).
Retournez dans votre lit lorsque la
sommolence réapparaît ⁽⁹⁾.



Le matin au réveil, **notez** votre temps passé
au lit et le temps que vous pensez avoir dormi ⁽¹⁾.
Prenez un moment pour voir comment cela
évolue en changeant vos habitudes.

Le saviez-vous ?

Un bon environnement est un allié du sommeil

Pour faciliter le sommeil, il est essentiel de **limiter les sources lumineuses** dans votre chambre. Pour cela, dormez les volets ou les rideaux fermés, éteignez les appareils électroniques et portez un masque de nuit si nécessaire. De plus, il est recommandé d'**aérer votre chambre**, de maintenir une **température de 18°C** et d'utiliser une **literie adaptée** en la changeant régulièrement ⁽¹⁰⁾.