



## Comment gérer son insomnie - Trucs et Conseils

### Qu'est-ce que l'insomnie?

L'insomnie est une diminution de la durée et de la qualité habituelle du sommeil. La quantité de sommeil est réduite par:

- Des difficultés à s'endormir au coucher
- Des réveils nocturnes, avec difficulté à se rendormir
- Un réveil trop matinal

Le sommeil est léger et non reposant.

Le lendemain, vous pouvez ressentir:

- Fatigue
- Somnolence
- Irritabilité
- Trouble de l'humeur
- Trouble de concentration
- Trouble de mémoire

Pour certaines personnes, 6 heures de sommeil suffisent.

### Ce qui peut entraîner l'insomnie

L'insomnie peut être reliée au mode de vie et à un niveau de stress élevé. Un environnement physique inadéquat ainsi que de mauvaises habitudes avant le coucher sont des facteurs importants de l'insomnie. L'alcool et certaines drogues peuvent en être aussi responsable.

### Conseils généraux

#### 1. **Établir un rituel du sommeil.**

Votre corps et votre esprit doivent reconnaître les habitudes du coucher. Trouvez une série de gestes que vous allez répéter chaque soir avant de vous coucher comme: diminuer l'éclairage dix minutes avant de se coucher (l'important, c'est la régularité)

#### 2. **Se relaxer et se détendre une heure au moins avant le coucher.**

Votre corps doit être détendu pour trouver le sommeil. Un bon bain chaud, un massage, l'aromathérapie (comme 2 gouttes d'huile essentielle de lavande sur votre taie d'oreiller ou des chandelles odorantes), la méditation, la musique douce ou une tisane (passiflore, aubépine, valériane, tilleul ou camomille) avant d'aller au lit peuvent vous calmer.

#### 3. **Éviter certains produits au moins trois à quatre heures avant d'aller au lit.**

Le café, le thé, les boissons gazeuses ou le chocolat contiennent de la caféine et le tabac contient de la nicotine. Ces produits retardent le sommeil. Tandis que **l'alcool, un faux ami du sommeil**, peut interrompre votre nuit. Vous pouvez agréablement les remplacer par un

bon lait chaud avec du miel.

**4. Maintenir des horaires de repas constant.**

Éviter de trop manger avant votre coucher. Votre estomac risque de travailler pendant la nuit.

**5. L'environnement, c'est important!!**

Créez les meilleures conditions d'environnement. Une chambre propre, un matelas confortable, une température agréable (20 C), une pièce sombre, bien aérée et peu bruyante peuvent vous aider à passer une meilleure nuit. Pour d'autres, un petit bruit constant peut aider à bien dormir (ventilateur, fontaine d'eau).

**6. Éviter les activités stimulantes.**

Faites de l'exercice en journée et non en soirée. L'exercice est bon, mais stimule le corps. Évitez aussi les activités qui activent le cerveau telle que l'ordinateur, les jeux vidéo, les devoirs difficiles et les films d'action.

**7. Éviter les siestes trop longues.**

Une bonne sieste doit durer moins d'une demi-heure. Gardez votre fatigue pour la nuit.

**8. Limiter le temps passé au lit.**

Le lit, c'est pour dormir ou faire l'amour. Toutes les autres activités comme: écouter la télé, lire ou manger, devraient se faire ailleurs que dans le lit.

**9. Lors d'un réveil nocturne, restez coucher, le sommeil reviendra.**

Mieux vaut être dans le lit à se détendre, que d'être debout à angoisser sur le sommeil. Cachez le réveil-matin, vous éviterez ainsi de paniquer sur le temps que vous restez éveillé.

**10. Éviter de ruminer vos problèmes au lit.**

Essayer de faire le vide dans votre esprit. Ce n'est pas toujours facile, mais chacun est capable de trouver sa propre méthode. Voici une suggestion: Mettez sur papier vos problèmes et repensez-y le lendemain.

**11. Garder un horaire de sommeil stable.**

Les heures du coucher et surtout du lever doivent être constantes. Vous créez ainsi une routine de sommeil.

**12. Ne prendre des somnifères que sur ordonnance médicale.**

Consultez votre médecin à ce sujet.

Pour finir, il faudra respecter votre rythme personnel et suivre les conseils qui fonctionneront le mieux avec votre rythme de vie. Il faudra essayer de modifier progressivement vos habitudes de vie et ce, de façon durable. À vous d'essayer, mais laissez à votre corps le temps de s'adapter à ces nouvelles habitudes.