

Traitement

Plusieurs types de traitements sont en mesure d'améliorer les conditions de sommeil des insomniaques. Ils sont valables lorsque la cause de l'insomnie est identifiée. Parmi ces méthodes, notons celles-ci :

- Observer une bonne hygiène de vie
- Apprendre des techniques de relaxation
- Suivre la médication prescrite par un médecin relativement à tout problème de santé
- Consulter en psychothérapie

Médication

Certains médicaments sont souvent prescrits pour rétablir le sommeil. Bien qu'ils aient un effet reconnu, leur usage devrait demeurer temporaire.

N'hésitez pas à poser vos questions à votre médecin ou à votre pharmacien.

Trucs et conseils

- Dormez seulement le nombre d'heures dont vous avez besoin pour vous sentir frais et dispos.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Réveillez-vous toujours à la même heure afin de régulariser l'heure du coucher. Respectez cette routine, même si vous ne dormez pas suffisamment une nuit ou l'autre.
- Choisissez des activités favorisant la détente; le cerveau les associera rapidement au sommeil.
- Évitez les repas lourds avant le coucher; privilégiez une collation légère, comme un verre de lait chaud et quelques biscottes.
- Réduisez l'intensité des lumières et diminuez le bruit ambiant au minimum.
- Réduisez ou éliminez les substances stimulantes comme la caféine, la nicotine et l'alcool.
- Réservez votre chambre au sommeil; évitez d'y manger, d'y téléphoner ou d'y regarder la télévision.
- Ne vous forcez pas à dormir et ne surveillez pas l'heure. Plus vous faites d'efforts, plus il peut être difficile de trouver le sommeil.
- Évitez les siestes.
- Si vous êtes toujours éveillé(e) après 30 minutes, levez-vous, allez dans une autre pièce et détendez-vous pendant une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez le sommeil vous gagner peu à peu avant de retourner au lit.



UNIPRIX

Votre pharmacien, une ressource professionnelle et accessible : consultez-le !

www.uniprix.com

© 2006 Uniprix inc. Tous droits réservés.

L'insomnie



**Prendre soin de vous,
ça fait du bien !**

Produit en collaboration avec

APOTEX INC.



En quoi consiste l'insomnie ?

L'insomnie est un trouble du sommeil qui entraîne une difficulté à s'endormir et des réveils fréquents. Les insomniaques ont aussi souvent tendance à se réveiller tôt ou avec une impression de fatigue.

Il n'existe aucun critère général pour définir l'insomnie; c'est la fréquence du problème qui importe... Posez-vous la question suivante : « Est-ce que j'ai de la difficulté à dormir une fois par année ou toutes les nuits ? »

L'insomnie en chiffres...

Dans une étude publiée dans *Rapports sur la santé*, Statistique Canada estime que 3,3 millions de Canadiens de 15 ans et plus, soit environ 1 personne sur 7, sont considérés comme étant insomniaques.

Près de 20% des insomniaques dorment en moyenne moins de cinq heures par nuit.

Faites-vous de l'insomnie ?

- 1) Avez-vous de la difficulté à vous endormir ?
- 2) Vous réveillez-vous souvent durant la nuit ?
- 3) Éprouvez-vous de la fatigue, de l'irritabilité ou de la difficulté à vous concentrer pendant la journée ?
- 4) Le matin, vous sentez-vous fatigué(e) malgré une nuit qui vous semblait normale ?
- 5) Vous arrive-t-il souvent d'avoir le sommeil agité ou trop léger ?

Si vous répondez « oui » à l'une ou l'autre des questions ci-dessus, parlez-en à votre médecin; lui seul est en mesure de poser un diagnostic.

Causes

Connaissez-vous les principales causes de l'insomnie ?

- Le stress et l'anxiété
- La consommation excessive ou tardive de stimulants (thé, café, chocolat, boisson à base de cola, nicotine, etc.)

- Les horaires irréguliers
- Les douleurs attribuables à certains problèmes de santé comme l'arthrite
- Le surplus de poids ou l'obésité
- La prise de certains médicaments
- La consommation abusive d'alcool ou de cannabis
- Les changements hormonaux
- Le travail excessif à l'ordinateur
- L'âge

Le pourcentage des personnes souffrant d'insomnie augmente avec l'âge. Des modifications au cycle naturel du sommeil rendent celui-ci plus léger. De plus, pour plusieurs, le vieillissement s'accompagne de problèmes de santé chroniques qui peuvent eux aussi provoquer de l'insomnie.

Conséquences

Les conséquences désagréables de l'insomnie peuvent se faire sentir rapidement. La fatigue, la somnolence, l'irritabilité et les troubles de concentration en sont des exemples courants.

Cependant, ces conséquences ne sont pas le résultat d'une seule nuit blanche, mais d'un problème d'insomnie récurrent.

