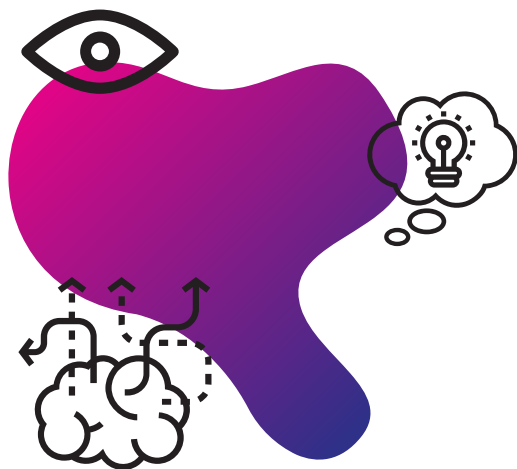


Insomnie chronique

Conseils pour retrouver un bon sommeil



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

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

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 somnolence 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⁾.



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



idorsia

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

