

Conseils pour accompagner votre patient(e) en cas de troubles du sommeil

Comme 1 Belge sur 3, votre patient(e) éprouve des difficultés à s'endormir ou à faire le plein de sommeil ? Si ces troubles s'installent et s'accompagnent en journée de fatigue et de difficultés à se concentrer, le problème est sérieux et mérite son attention... et vos conseils !

Déterminer les causes

Les causes de l'insomnie sont multiples : le stress, l'anxiété, un mode de vie irrégulier, des voyages sur plusieurs fuseaux horaires, une maladie sous-jacente... Certains médicaments, comme les antidépresseurs, peuvent également perturber le sommeil.

Pour aider votre patient(e) à mettre le doigt sur l'origine de ses troubles, suggérez-lui de tenir un journal du sommeil, qu'il/elle pourra présenter à son médecin si besoin.

Ce **journal du sommeil** peut contenir :

- ✓ L'heure du coucher et du lever
- ✓ Le temps entre le coucher et l'endormissement
- ✓ La durée du sommeil
- ✓ La fréquence et la durée des réveils
- ✓ Les conditions de l'endormissement (dans son lit ? devant la télé ? en écoutant de la musique ? etc.)
- ✓ Les médicaments pris
- ✓ Les repas et boissons prises avant le coucher
- ✓ Les activités physiques avant le coucher
- ✓ Le temps d'écran avant le coucher
- ✓ Les soucis éventuels
- ✓ Toute autre information pertinente

Une bonne hygiène du sommeil

Pour résoudre les problèmes de sommeil, il convient d'abord d'adopter une bonne hygiène du sommeil. Voir nos conseils concrets au verso.

Journal du sommeil

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



Conseils pour une bonne hygiène du sommeil

À long terme, un mode de vie sain et certaines alternatives non médicamenteuses sont plus efficaces que les traitements médicamenteux. Il peut s'agir d'une thérapie dans un centre du sommeil ou de méditation. Parfois, des compléments à base de valériane ou de mélatonine, par exemple, peuvent également aider. Là encore, cela dépendra de la nature du problème.

Mais avant toute chose, une bonne hygiène du sommeil reste l'élément primordial pour de bonnes nuits reposantes. Ce terme générique désigne un certain nombre d'éléments de la vie quotidienne, du comportement et de l'environnement de sommeil qui favorisent une bonne nuit reposante.

Ce qui favorise le sommeil :

- ✓ Faire suffisamment d'exercice, mais pas dans les heures précédant le coucher.
- ✓ Prendre l'air ; la lumière du jour et l'air frais garantissent le bon fonctionnement de votre horloge biologique.
- ✓ Adopter des heures de coucher et de lever régulières, y compris le week-end.
- ✓ S'offrir un rituel du sommeil relaxant.
- ✓ Garder un environnement de sommeil frais, calme et sombre.
- ✓ Réserver un moment en journée pour réfléchir à vos soucis.



Ce qui nuit au sommeil :

- ✗ Les écrans allumés dans votre chambre ou juste avant d'aller au lit.
- ✗ Les stimulants (caféine, nicotine...) et l'alcool les heures précédant votre coucher.
- ✗ Se coucher l'estomac (trop) plein ou vide.
- ✗ Rester éveillé(e) au lit (vous ne parvenez pas à vous endormir? Après une demi-heure, relevez-vous).
- ✗ Un réveil dans votre champ de vision.



Un sevrage progressif des somnifères par la magistrale

Les somnifères et les calmants, qui soulagent rapidement les symptômes, peuvent être utiles pour certains patients. Cependant, ils n'apportent pas de solution durable car ils ne traitent pas la cause des problèmes et leur usage peut créer une dépendance ou une addiction.

Votre patient souhaite arrêter d'en prendre ? Proposez-lui d'en parler à son médecin pour se faire prescrire un programme de sevrage progressif grâce aux préparations magistrales. Votre accompagnement pourrait faire la différence pour l'aider à atteindre son objectif !

Sevrage progressif des
BENZODIAZÉPINES

