



FICHE CONSEIL N° 2

*Le marchand de sable est une réalité.
Ne laissez pas passer les signes
du besoin de sommeil : picotement des yeux,
bâillements, baisse de la vigilance...*

LE SOMMEIL

BIEN DORMIR C'EST BIEN VIVRE



La Commission du Médicament
et des Dispositifs Médicaux Stériles
Novembre 2004

Visitez notre site internet : www.cpn-laxou.com

CREATION JEAN-LOU MAIREL • 03 83 21 54 12 - IMPRIMERIE CPN



Dormir s'apprend et il faut du temps pour faire cet apprentissage.

Le sommeil est une succession de plusieurs cycles (4 à 5).

Un cycle de sommeil dure de 1 heure 30 à 2 heures. Il comprend :

- le sommeil lent-léger : le cerveau ralentit, le calme s'installe.
- le sommeil lent-profond : le cerveau n'est plus sensible aux tensions extérieures. Le dormeur récupère de la fatigue physique.
- le sommeil paradoxal : le cerveau est actif. C'est le moment des rêves. Le dormeur récupère de la fatigue nerveuse.

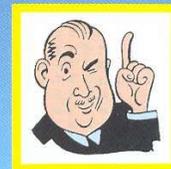
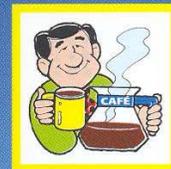
Une respiration profonde ponctue la fin du cycle. Le dormeur recommence un nouveau cycle ou bien se réveille.

Du soir ou du matin, petits ou grands dormeurs, nous sommes tous différents.

Etre en forme dans la journée, est le signe d'un sommeil de bonne qualité.

CE QU'IL EST BON DE FAIRE

- 1 Maintenir des horaires constants de sommeil**
Respecter des heures de coucher et de lever régulières.
Une heure de lever fixe semblerait avoir un bon effet synchroniseur sur le rythme veille-sommeil.
- 2 Maintenir un environnement facilitant le sommeil**
Température de la chambre (environ 18°C), silence, literie confortable...
- 3 Favoriser une période de calme et de relaxation 30 minutes avant le coucher**
Certaines habitudes peuvent préparer au sommeil : lecture, musique, tisane...
- 4 Respecter un horaire constant pour le repas du soir**
- 5 Consommer certains aliments avant le coucher**
 - Produits laitiers : lait, yaourt
 - Tisanes sédatives : camomille, tilleul, verveine, fleur d'oranger
 - Laitue, pomme....



6 Faire de l'exercice en journée et non en soirée

La pratique d'un exercice physique régulier en fin d'après-midi, 20 minutes de marche par exemple, augmente la quantité de sommeil profond.

7 Faire une sieste courte de 10 à 20 minutes

Une sieste plus longue empiète sur le sommeil de la nuit.

CE QU'IL FAUT EVITER

1 Le bruit, la lumière, une mauvaise literie

2 Les causes d'excitation le soir

Films TV trop violents, jeux vidéo, musiques ou lectures agressives, travail intellectuel ou sur ordinateur...

3 Un repas trop copieux ou insuffisant

Une suralimentation : une digestion trop lente peut nuire au sommeil.
Une sous-alimentation : la faim peut réveiller en pleine nuit.

4 Les produits excitants du système nerveux

Café, thé, tabac, alcool, boissons à base de coca... surtout après 16 heures.

5 Un exercice physique intensif en fin de journée

6 L'automédication

Les hypnotiques encore appelés somnifères modifient la structure du sommeil et réduisent la période de rêve.

CE QU'IL FAUT RESPECTER

1 L'avis et les recommandations du médecin

2 Les posologies et les heures de prise des médicaments prescrites par le médecin

3 Les conseils du médecin et du pharmacien

