

# +IELORA

HÔPITAL DE MONS

SITE KENNEDY

LE SOMMEIL, UNE PRIORITÉ !  
UNITÉ VEILLE-SOMMEIL



## LE SOMMEIL

### QU'EST-CE QUE LE SOMMEIL ?

Le sommeil est un **besoin vital** pour l'être humain car il lui permet de régénérer toutes les fonctions indispensables au fonctionnement de son organisme.

→ Chacun passe environ **un tiers de sa vie à dormir**

### QUELS SONT LES RÔLES DU SOMMEIL ?

Le sommeil permet de récupérer après un effort physique ou intellectuel. Il optimise ainsi diverses fonctions : mentales, immunitaires, reproductives, etc. Le sommeil influence aussi nos comportements et peut jouer sur notre humeur.

Nos performances diurnes sont donc liées à la qualité et la quantité de nos heures de sommeil. Il est donc primordial de profiter d'un sommeil réparateur afin d'être le plus performant possible pendant la journée. Reporter certaines tâches au lendemain n'est donc pas une perte de temps.

### LA DURÉE DU SOMMEIL

La quantité d'heures de sommeil dont a besoin un individu est **variable** selon son âge, son sexe et est finalement propre à chacun.

### LES BÉNÉFICES DE LA SIESTE

Des études ont démontré que 15 à 20 minutes de sieste permettent de récupérer rapidement en cas de manque de sommeil. Attention, au-delà de 30 minutes, les siestes peuvent entraîner de l'insomnie !



## LES TROUBLES DU SOMMEIL

→ En région wallonne, **35% des femmes et 27% des hommes éprouvent des problèmes de sommeil.**

### L'INSOMNIE

#### QU'EST-CE QUE L'INSOMNIE ?

L'insomnie est le trouble du sommeil le plus fréquent, environ **1 personne sur 3** en souffre.

#### QUELS SONT LES TRAITEMENTS POSSIBLES DE L'INSOMNIE ?

- Techniques cognitivo-comportementales de l'insomnie (agenda du sommeil et hygiène du sommeil)
- Psychothérapie
- Groupes d'ateliers thérapeutiques
- Sophrologie, relaxation, hypnose...
- Médication pour le sommeil.

#### AUTRES PATHOLOGIES FRÉQUENTES DU SOMMEIL

- Troubles respiratoires du sommeil (apnée du sommeil, ronflements, etc.)
- Mouvements anormaux liés au sommeil (jambes sans repos, mouvements périodiques des membres inférieurs, etc.)
- Parasomnies (sommolence, terreur nocturne...)
- Troubles du rythme circadien (horaires décalés, travail de nuit, etc.)
- Hypersomnolence (narcolepsie = endormissements répétés et incontrôlables)

Les anomalies du sommeil ont des **conséquences graves** pour la santé (risques cardio-vasculaires) ainsi que sur la vigilance (risques d'accidents).

Une mauvaise qualité ou quantité de sommeil peut se traduire par des **perturbations de la vie quotidienne.**

Les conséquences jouent aussi sur le bien-être physique et mental.

**La détection des troubles du sommeil est importante : parlez-en à votre médecin !**



# MIEUX DORMIR ? PREMIÈRES RÈGLES

## GARDER LE RYTHME

- Conserver des horaires de sommeil réguliers.
- Un sommeil déréglé n'est pas reposant. Décaler ses horaires le week-end de plus de 2h altère le rythme de sommeil et de veille.
- Restreindre le temps passé au lit.
- Respecter les signes de fatigue : se coucher uniquement lorsqu'on éprouve le besoin de dormir.
- Quand on est dans son lit, on dort et quand on dort, c'est dans son lit.
- Essayer de trouver un rituel relaxant avant de se coucher (lire, écouter de la musique...).
- Éviter les écrans (ordinateur, gsm et télévision) dans le lit.
- Arrêter les activités prenantes au moins une heure avant de se coucher et favoriser les activités relaxantes.
- Éviter de dormir durant la journée. Si la sieste s'impose, elle doit être courte (15 à 20 min max).
- Éviter de fumer : le tabac nuit à la santé et la nicotine a un effet stimulant.

## PRÉPARER SON SOMMEIL

- Si on ne parvient pas à s'endormir au bout de 20 minutes, il est conseillé de se lever et de réaliser une activité relaxante jusqu'à éprouver le besoin de dormir.
- Se préparer (se brosser les dents, se démaquiller, mettre son pyjama...) avant de se relaxer.
- Privilégier des vêtements de nuit confortables.
- Avoir un environnement de sommeil adapté : une chambre à coucher confortable, silencieuse, dans l'obscurité, aérée et dont la température se situe entre 18 et 20°C
- Avoir une bonne literie (matelas et oreiller) pour fournir le juste soutien au corps.

## À TABLE

- La caféine est un excitant : éviter de consommer du café et des produits excitants (caféine, théine, nicotine...) surtout le soir.
- Éviter l'alcool le soir : l'alcool facilite le sommeil mais le rend peu réparateur.
- Éviter les repas trop lourds ou trop légers le soir : la règle d'or est une alimentation variée et équilibrée.

## PRATIQUER DES ACTIVITÉS SPORTIVES

- Les activités sportives favorisant la relaxation sont conseillées car elles favorisent l'endormissement. Citons le yoga, les promenades, etc.
- Le sport intense est, quant à lui, à éviter avant de se coucher.



Prise de rendez-vous : **065 41 41 41**

Service polysomnographie : **065 41 47 87**

Une psychologue est disponible au sein de l'unité du sommeil pour vous fournir des informations.