

Insomnie

Livres de Charles Morin [Vaincre les ennemis du sommeil](#): ***COUP DE COEUR ***

Insomnie - [traitement sans médicaments](#) (choisiravecsoins)

Technique de restriction du sommeil : [Explications](#) et voir p. 24 du document [Bien se reposer](#)

Vidéos : [informations sur l'insomnie](#), [comment améliorer mon sommeil](#) et [les médicaments pour l'insomnie](#)

[Faire l'agenda du sommeil](#)

[Site internet très utile Mieux-Dormir](#)

[Bien se reposer : les étapes vers une bonne nuit de sommeil](#)

[Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médication](#) 

[Dépliants conseils insomnie](#)

[Médicaments et personnes âgées](#)

Outils insomnie: <https://tccmontreal.com/grand-public-insomnie/>

Applications : CALM, Petit bambou, etc

https://play.google.com/store/apps/details?id=gov.va.mobilehealth.ncptsd.cbti&hl=fr_CA

«Déprescription» de la médication:

[Brochure pour les patients à remettre](#)

Conseils généraux

but: atténuer l'éveil en soirée et créer des conditions propices au sommeil

1. Aller se coucher uniquement lorsqu'on s'endort
2. N'aller au lit que pour dormir, avoir des relations sexuelles ou se reposer lorsqu'on est malade. Réglez la température ambiante à un niveau confortable, minimiser le son-lumière-bruit
3. Si le sommeil ne vient pas au bout de 15-20 minutes, se lever, changer de pièce et retourner se coucher lorsque le besoin de sommeil se fait de nouveau sentir. NE PAS vérifier l'heure constamment
4. Répéter l'étape 3 autant de fois qu'il le faut pendant la nuit

5. Régler l'alarme et se lever à la même heure tous les matins, peu importe combien d'heures on a dormi
6. Ne pas faire de sieste pendant la journée (pour les personnes âgées il est recommandé de limiter à une courte sieste, moins de 60 minutes, toujours à la même heure ou de la substituer par une période de relaxation de 20-30 minutes)
7. Éviter les activités stimulantes en soirée
8. Ne consommez pas d'alcool au moins 2h avant l'heure du coucher
9. Pas de caféine après 16h (ou 6h avant le coucher). Validez tous vos breuvages, médicaments et suppléments qui peuvent contenir de la caféine.
10. Cesser de fumer plusieurs heures avant le coucher
11. Faites de l'exercice régulièrement, le meilleur moment pour le faire est en fin d'après-midi. Éviter les exercices trop intenses après 18h
12. Aménagez votre chambre à coucher pour

Conseils pour favoriser le sommeil et la détente par le contrôle de la respiration

1. S'étendre sur le dos
2. Fermer les yeux
3. Inspirer normalement et expirer entièrement. Répéter l'exercice 3x
4. À la 3e répétition, pousser son souffle le plus longtemps possible
5. Répéter tout le processus 5-8 fois, la détente viendra et le sommeil suivra

Même conseils plus en détails (à mettre à jour\épurer):

Dormir dans un cadre propice au sommeil ---> Une chambre sombre, où il ne fait ni trop froid ni trop chaud, et dans laquelle les bruits venant de l'extérieur sont étouffés, ainsi qu'un lit confortable, sont des facteurs favorisant le sommeil

Éviter les stimulants pendant la soirée ---> La consommation de café, de thé, de cola, de chocolat et de cigarettes après 18 h a un effet stimulant. Il faut éviter d'en consommer dans les heures précédant le coucher

Ne pas prendre de repas copieux avant d'aller au lit ---> Il est difficile de s'endormir lorsque l'estomac est trop plein. En plus de la gêne qu'on ressent, on risque d'avoir besoin d'aller uriner plus souvent pendant la nuit. Pour certaines personnes, cependant, une légère collation peut par contre prévenir la sensation désagréable d'avoir faim.

Ne pas prendre d'alcool ou de drogues pour essayer de trouver plus facilement le sommeil ---> En début de nuit, par son effet dépressif, l'alcool peut promouvoir l'endormissement, mais par la suite, le sommeil devient plus léger, et les réveils nocturnes sont plus fréquents.

Faire de l'exercice physique ---> L'exercice physique en fin d'après-midi favorise le sommeil. Lorsqu'on se sent fatigué physiquement, le sommeil vient plus facilement. Par contre, l'activité physique en soirée a un effet stimulant, peu propice au sommeil.

S'exposer à la lumière du jour ---> La lumière du jour est plus intense que la lumière artificielle et c'est un puissant régulateur de l'horloge biologique interne.

Le matin, se lever toujours à la même heure ---> L'horloge biologique du cerveau régularise notre fonctionnement. La température, la tension artérielle ainsi que les taux des différentes hormones varient selon l'heure de la journée, en suivant un cycle régulier. Il est essentiel d'adopter une heure régulière de coucher et de lever pour maintenir la synchronisation de toutes ses fonctions biologiques. Se lever à une heure régulière est plus important que de se coucher à une heure régulière, même si l'on a mal dormi la nuit précédente.

Éviter les siestes pendant la journée ---> Le jour doit être consacré aux activités, et la nuit, au sommeil. Si on dort le jour, on diminue la qualité et la quantité du sommeil la nuit. Si on se couche fatigué, on ne dormira que mieux. Il faut éviter à tout prix de se coucher en fin d'après-midi car, à ce moment, le sommeil est profond et on risque de moins bien dormir la nuit.

Déterminer le nombre optimal d'heures de sommeil ---> Chaque personne a des besoins différents pour ce qui est du nombre d'heures de sommeil, et cela peut varier selon son état de santé. Habituellement, un adulte en bonne santé doit dormir de six à huit heures. Une étude a démontré que dans le cas des personnes dormant moins de quatre heures ou plus de neuf heures, le taux de mortalité est plus élevé. Il faut se souvenir qu'avec l'âge, on a moins besoin de sommeil et que celui-ci est moins réparateur.

Réserver la chambre à coucher au sommeil ou aux rapports sexuels ---> Il ne faut pas lire au lit, écouter de la musique, regarder la télévision, etc. La chambre à coucher doit être associée au sommeil.

Quitter le lit si le sommeil ne vient pas ---> Il faut associer le lit au sommeil, non aux frustrations et aux inquiétudes. Si le sommeil ne vient pas au bout de 20 minutes, il est recommandé de se lever et de s'adonner à une activité monotone ou répétitive, demandant peu d'effort physique (par exemple, classement de papiers, rangement d'un tiroir, etc.).

Pratiquer une technique de relaxation ---> La relaxation en fin de soirée favorise le sommeil. Il existe différentes techniques de relaxation : yoga, respiration profonde, relaxation progressive de Jacobson. Les bains chauds pris juste avant de se coucher ont un effet stimulant et peuvent nuire au sommeil. Il est préférable de prendre un tel bain deux heures avant de se coucher.