Insomnie - 1/1

Qu'est-ce que c'est ? Mythes et vérités, quelques conseils pratiques pour y remédier...

Qu'est-ce que c'est ?

L'insomnie, c'est le fait de ne pas pouvoir dormir suffisamment pendant la nuit (ce qui empêche de fonctionner efficacement le lendemain). Les signes d'insomnie comprennent : la difficulté à s'endormir, les fréquents réveils pendant la nuit ou le réveil prématuré le matin.

Mythes et vérités

- Tout le monde a besoin de huit heures de sommeil par nuit.
FAUX. D'une personne à l'autre, le besoin de sommeil varie. Certains adultes se contentent de cinq à six heures par nuit ; d'autres ont besoin de huit heures ou davantage. De façon générale, les jeunes ont besoin de plus d'heures de sommeil que les adultes parce qu'ils sont en période de croissance.

- Compter des moutons n'aide jamais à s'endormir.
FAUX. Ce n'est pas un remède à toute épreuve, mais il mérite d'être essayé. Toute pensée relaxante, qui demande peu d'effort et de concentration, peut te calmer et t'aider à t'endormir.

Conseils pratique

Voici des conseils pratiques pour éviter l'insomnie et avoir un sommeil réparateur :

- Adopte un horaire régulier en te levant et en te couchant à des heures stables ;

- Ne consomme pas de caféine (thé, café, cola, chocolat), d'alcool ni d'autre stimulant (comprimés amaigrissants, amphétamines, etc.) en soirée ;

- Evite les exercices inhabituels en soirée ;

- Essaie de te détendre quelque temps avant d'aller te coucher ;

- Evite les siestes durant la journée ;

- Ne reste pas à te tourner et à te retourner dans ton lit, car tu ne fais qu'augmenter ton niveau de frustration. Essaie de te détendre en pensant à des choses plaisantes, en lisant ou en écoutant de la musique douce. Utilise des méthodes de relaxation (exemples : respiration profonde, visualisation de moments tranquilles et réconfortants) ;

Si tu prends une collation pendant la soirée, mange ces aliments légers.
Dans certains cas exceptionnels d'insomnie chez les jeunes, le médecin peut conseiller des médicaments. Souviens-toi qu'un médicament prescrit pour aider à dormir doit être utilisé avec précaution, modération et selon les directives du médecin ; sinon, il peut te faire plus de mal que de bien.