



Quelques chiffres évocateurs ...

Les Français consomment 2 à 4 fois plus de psychotropes que leurs voisins européens.

Nous consommons deux fois plus de somnifères que les Allemands et les Italiens, huit fois plus que les Anglais.

Plus de 50 millions de boîtes de somnifères sont achetées chaque année en France pour plus de 5 millions de consommateurs. '

La Bretagne est la *seconde région française la plus consommatrice* de somnifères,

L'insomnie, un trouble courant

**Etes-vous insomniaque?*

L'insomnie se traduit par un *sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit ou un réveil trop précoce le matin.*

Elle entraîne toujours un *retentissement sur la qualité de la journée*: fatigue, irritabilité, troubles de la mémoire, de la concentration"

Les besoins de sommeil diffèrent suivant les individus : entre 4 heures pour les «petits dormeurs» et 11 heures pour les «gros dormeurs»
Ce n'est pas sa durée mais sa qualité qui importe le plus.
Le sommeil doit permettre en fait la récupération physique et psychique de chacun.

Trois français sur quatre souffrent d'insomnie et celle-ci est sévère dans 10% des cas.

Les femmes sont deux fois plus concernées que les hommes et la fréquence de l'insomnie augmente avec les années.

Chez les personnes âgées, la durée du sommeil nocturne diminue. Les nuits sont morcelées, compensées par des siestes plus fréquentes dans la journée

Des causes d'insomnie très diverses

Il est rare de ne pas trouver de cause repérable à l'insomnie.

Le plus souvent, celle-ci est liée:

*À des erreurs d'hygiène de vie: consommation excessive *de café, rythme de vie irrégulier*, ...

*À des causes environnementales: *environnement* bruyant, température de la pièce inadaptée, ...

*À des problèmes de santé: *anxiété, dépression, hyperthyroïdie*, ...

Quelques conseils pour mieux dormir

- Évitez les stimulants en seconde partie de soirée (café, thé, vitamine C, coca ...),
- Ne prenez pas de repas copieux ou trop arrosés avant d'aller au lit,
- Faites une *activité physique régulière d'intensité modérée* dans la journée, si possible *avant 19 heures*,
- Favorisez les *activités relaxantes en fin de soirée* (bain tiède, tisane ...),
- N'allez vous *coucher que pour dormir*,
- Écoutez les *signaux du sommeil* (bâillements, yeux qui piquent. ...) et ne cherchez pas à vous y opposer,
- Couchez-vous et levez-vous à des *heures régulières*. Privilégiez les levers matinaux,
- Évitez toute *stimulation auditive ou visuelle pendant la nuit* (réveil, radio-réveil. ...),
- Faites attention à votre *environnement*: chambre aérée, température entre 18 et 20 °C, sans bruit. ... ,
- La *sieste est souhaitable à tout âge*. Si possible, faites-en une en milieu de journée mais de courte durée: 20 minutes maximum!
- Trouvez votre *rythme de sommeil* et respectez-le,
- Si vous éprouvez des difficultés à dormir, *levez-vous, occupez-vous avec une activité calme* pour vous recoucher dès que le besoin de sommeil se manifeste.

Que faire si les troubles persistent?

Beaucoup d'insomniaques vivent leur insomnie comme une fatalité et ne pensent même pas à en parler à leur médecin.

Dès que l'insomnie entrave la qualité de votre vie et de vos nuits, consultez sans attendre. L'insomnie est un vrai motif de consultation qui demande du temps pour être bien comprise.

N'en parlez pas au médecin en fin de consultation ou lors d'une visite pour un autre motif.

Vos troubles du sommeil sont *des symptômes comme les autres* et méritent qu'on y apporte une écoute attentive.

Avec vous, votre médecin analysera le type d'insomnie dont vous souffrez et vous prescrira le traitement le plus approprié à votre *état de santé*

Le traitement pourra être une prescription de somnifères mais il s'agit d'une solution temporaire qu'il faudra réévaluer.

Somnifères : une consommation qui peut comporter des risques

Les somnifères sont des médicaments efficaces. Il faut toutefois savoir que la demande de médicament psychotrope est une démarche simple à mettre en oeuvre mais dont les *effets secondaires peuvent être nocifs: perte de mémoire, vertiges, fatigue, chute ou encore confusion mentale chez les personnes âgées, ...*

Un usage prolongé peut mener à la fois à une perte d'efficacité du traitement et à un état physique ou psychologique de dépendance.

C'est pourquoi votre médecin vous le prescrit pour une *durée limitée*.

Sachez que d'autres types de prise en charge existent: *relaxation, psychothérapies, thérapies spécifiques, ...*

Dans tous les cas, l'automédication est à proscrire et les *règles d'hygiène du sommeil sont à observer*.