

# Je dors Mal !

## Tous les troubles du sommeil ne sont pas des insomnies.

Ils ne nécessitent pas forcément un traitement médicamenteux. En revanche, ces troubles méritent l'attention de votre médecin et un diagnostic précis.

## Accepter la diminution du temps de sommeil

Avec l'âge, le temps de sommeil diminue. Sa qualité importe plus que sa durée.

Le sommeil s'inscrit dans le cycle jour-nuit et se prépare en état de veille, pendant la journée !



### Conseils pour bien dormir

- Petit déjeuner copieux le matin et repas léger le soir
- Exercice physique régulier dans la matinée
- Vivre le jour dans une pièce claire et aérée
- Limiter la durée des siestes
- Se coucher quand on a sommeil et se lever à heures régulières
- Privilégier les boissons relaxantes (tisane, lait tiède, plantes etc..)
- Endormissement dans une chambre fraîche, sombre et calme



### Les motifs de perturbations

- L'alcool
- Les excitants (tabac, café, thé, cola)
- Certains médicaments
- Les excès alimentaires
- Les modifications de l'état de santé psychique et physique

### Les hypnotiques... ne sont pas magiques !

- Ils induisent un sommeil moins réparateur
- Ils peuvent provoquer des effets indésirables (chutes, troubles de la mémoire, fatigue, ...)
- Ils induisent une dépendance : on s'y habitue et il devient difficile de s'en passer

Lorsque votre trouble du sommeil nécessitera un traitement, votre médecin ou votre pharmacien proposera toujours le médicament le mieux adapté, la dose la plus faible et la durée de prescription la plus courte avec de fréquentes réévaluations.

**ALORS, PARLEZ-EN AVEC VOTRE MEDECIN  
OU VOTRE PHARMACIEN**