



**LE GUIDE**  
**DU BON SOMMEIL**

**VALDISPERT®**



# BIEN DORMI ?

Pour une partie non négligeable de la population, bien dormir et se réveiller parfaitement reposé est un rêve inaccessible. Selon les estimations, **un Belge sur cinq** est confronté régulièrement à des troubles du sommeil. Heureusement, **il est possible d'y remédier**.

Dans cette brochure, nous allons essayer de vous aider à résoudre vos problèmes de sommeil. Non seulement vous trouverez ici **une série de conseils**, mais aussi **un questionnaire et un journal** où vous pourrez consigner vos nuits afin d'en parler avec votre médecin.

Bonne chance !

> Docteur Bruno Ariens,  
Coach du sommeil et auteur du livre « Rêver de bien dormir »

> Vous trouverez d'autres conseils dans le guide  
« Rêver de bien dormir », de Bruno Ariens et  
Marie Bruyneel, aux éditions Standaard.



# AI-JE UN PROBLÈME DE SOMMEIL ?

Vous avez un vrai problème de sommeil si, **au moins trois fois par semaine**, vous :

- Dormez un nombre d'heures insuffisant
- Éprouvez des difficultés à vous endormir
- Vous réveillez souvent la nuit et vous redormez difficilement
- Vous réveillez trop tôt le matin

Les médecins font une différence entre **l'insomnie aiguë ou temporaire** (moins de trois semaines) et **l'insomnie chronique ou à long terme**, qui dure plus de trois semaines.

# UN BON SOMMEIL EST IMPORTANT

Non seulement l'insomnie transforme vos nuits en cauchemars, mais elle empiète également sur vos journées : vous fonctionnez moins bien, vous êtes fatigué et avez tendance à somnoler, vous êtes irritable et vous vous concentrez moins bien.

Tout ceci a des conséquences sur vos relations et votre travail. En outre, l'insomnie peut nuire à votre sécurité. Selon les estimations, 10 à 20 % des accidents automobiles sont causés par la somnolence.

Il est donc capital de bien se reposer. Cela vous aide à rester concentré et à bien fonctionner. De plus, la qualité de votre sommeil influe directement sur votre santé : le sommeil est bon pour votre cœur et vos artères, et grâce à lui vous êtes moins malade et avez moins de chances de prendre du poids



# GUIDE DU SOMMEIL

Si vos troubles du sommeil persistent, **consignez-les dans ce guide (partie 1)** pendant deux semaines. Notez le nombre d'heures passées à dormir, l'heure à laquelle vous êtes allé vous coucher, celle à laquelle vous vous êtes levé, la fréquence et les heures de vos réveils, le délai avant de vous rendormir. Notez aussi les heures de vos repas, votre consommation d'alcool ou de caféine, et les événements importants comme les activités physiques ou le stress.

Remplissez votre guide le matin. L'objectif n'est bien sûr pas de chronométrer précisément vos problèmes ni de passer votre temps à consulter votre montre ; cela ne fera qu'augmenter les tensions.

**Après deux semaines**, vous vous ferez une meilleure idée de votre sommeil : à quel moment vous dormez mieux et à quel moment moins bien. Vous pourrez ensuite montrer ce guide à votre médecin.



*Pour faciliter le diagnostic du médecin, remplissez également **la deuxième partie du guide du sommeil.***





# GUIDE DU SOMMEIL

(PARTIE 2)

Remplissez ce questionnaire et discutez des résultats avec votre médecin.

Depuis quand dormez-vous mal ? .....

Quel est votre problème ?

- J'ai du mal à m'endormir
- Je me réveille très souvent la nuit et j'éprouve des difficultés à me rendormir
- Je me réveille trop tôt le matin

Selon vous, à quoi est dû votre problème de sommeil ?

.....

Comment vous sentez-vous en journée ?

- Je me réveille fatigué
- Je suis anormalement fatigué ou somnolent en journée
- J'ai des problèmes de concentration et/ou de mémoire
- Je suis facilement irritable
- Je ne fonctionne pas comme d'habitude

À quel point votre problème de sommeil est-il grave ?

- J'en souffre depuis plus de trois semaines
- Au bout du compte, je dors suffisamment





- Je ne dors presque pas
- Je me sens épuisé

#### Quelle(s) proposition(s) correspond(ent) à votre situation ?

- Je bois beaucoup de café et/ou de boissons alcoolisées
- Je suis très stressé
- Je me sens parfois dépressif
- Je m'endors à n'importe quel moment de la journée
- J'ai parfois l'impression que la vie n'a plus de sens
- J'ai des palpitations cardiaques et je sue parfois beaucoup
- Mon/ma partenaire dit que je ronfle et/ou que j'arrête parfois de respirer pendant mon sommeil
- Je consomme des drogues ou des médicaments
- J'ai fortement maigri et j'en ignore la cause
- Je suis très anxieux
- J'ai des aigreurs d'estomac
- Je me réveille souvent la nuit pour uriner
- J'éprouve souvent des douleurs musculaires ou articulaires la nuit
- Je travaille à horaires décalés
- Le soir, je sens des fourmillements dans mes jambes ou bien j'ai l'impression qu'elles sont lourdes, sensations qui disparaissent si je bouge



## QUELQUES CONSEILS UTILES

- 1 Le matin, levez-vous à temps, de façon à être suffisamment fatigué le soir pour vous endormir rapidement. **Faire la grasse matinée ne vous rend pas plus reposé.** Restez éveillé jusqu'à ce que vous alliez au lit. Allez dormir dès que vous vous sentez fatigué. On conseille également aux personnes ayant des troubles du sommeil d'effectuer des siestes en journée.
- 2 Ceux qui sont sensibles aux effets de la caféine ne doivent **pas boire de café, de coca-cola ou de thé noir après 14 heures.** Boire de l'alcool avant d'aller dormir nuit au sommeil profond et vous réveillera plus tôt le lendemain. Faites attention aux repas copieux le soir. Enfin, fumer nuit à la qualité du sommeil.
- 3 En journée, prenez de courtes pauses pour relâcher un peu de pression. Ayez suffisamment d'activité physique en journée. **Ne pratiquez pas un sport intensif deux à trois heures avant d'aller coucher,** car votre corps sera toujours gorgé d'adrénaline et vous trouverez difficilement le sommeil.
- 4 Instituez un rituel relaxant lorsque vous allez dormir. **Trente minutes avant d'aller au lit, pratiquez des activités de détente,** toujours dans le même ordre :

par exemple, écoutez de la musique, parlez avec votre partenaire, faites quelques exercices de yoga, une petite promenade, buvez un verre de lait chaud...

**5** **N'utilisez votre chambre à coucher et votre lit que pour dormir et faire l'amour.** Si vous avez l'habitude de regarder la télévision ou de travailler au lit, votre cerveau l'associe automatiquement à ces activités. Faites de votre chambre à coucher un lieu de repos, pas trop froid ni trop chaud, sans bruit et suffisamment sombre.

**6** **Si vous ne parvenez pas à vous endormir, essayez un exercice de relaxation** ou d'autosuggestion. Si vous êtes toujours éveillé vingt minutes plus tard, levez-vous et faites quelque chose de détendant pendant une demi-heure dans une autre pièce. Choisissez des activités ennuyeuses !

**7** Ne vous tourmentez pas si vous vous réveillez la nuit, ça arrive à tout le monde. Même si vous ne dormez pas, sachez que vous vous reposez. Si vous ne vous êtes pas rendormi après vingt minutes, **levez-vous et faites quelque chose de relaxant dans une autre pièce.**

**8** **Ne vous inquiétez pas !** Plus vous pensez à vos problèmes de sommeil plus la situation empire.

*Vous trouverez d'autres conseils dans le guide « Rêver de bien dormir », de Bruno Ariens et Marie Bruyneeel, aux éditions Standaard.*





Bonne nuit



Repos & Calme Naturels

**VALDISPERT**

Disponible uniquement en pharmacie