

## DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR, RÉVEIL PRÉCOCE OU INSOMNIE

L'insomnie se caractérise par des difficultés à s'endormir, la production d'un sommeil léger et irrégulier ou par un réveil précoce, trop tôt le matin. Ce problème peut être produit par l'anxiété ou le stress, mais aussi par la prise de certains médicaments en vente libre comme certains décongestionnants (certains antihistaminiques peuvent chez certaines personnes provoquer un état d'éveil au lieu de la somnolence), certains analgésiques et produits amaigrissants (contenant souvent de la caféine et d'autres substances stimulantes), ou encore par la prise de médicaments obtenus sur ordonnance comme certains antidépresseurs, des médicaments contre l'hypertension et de la *prednisone (cortisone, stéroïdes)*.

Avant de penser à traiter les symptômes, il faut trouver la ou les causes qui en sont la source. Si un problème de santé physique ou mentale vous empêche de bien dormir, il est important d'obtenir un traitement adéquat et ajusté à chaque situation.

### QUE FAIRE?

Voici quelques suggestions pour vous aider à établir une routine de sommeil et à éviter de l'insomnie. *Note : La méthode suggérée ci-dessous a fait ses preuves. Une amélioration du sommeil peut être observée dès la fin du premier mois. Elle demande toutefois de la discipline et de la motivation.*

- Essayez de suivre une routine simple chaque soir avant d'aller vous coucher, ceci vous aidera à vous endormir.
- Couchez-vous au moment où vous ressentirez l'envie de dormir. N'essayez pas de vous endormir à tout prix. De plus, ne vous en faites pas trop quant au nombre d'heures que vous dormez par nuit – il en faut beaucoup moins que vous ne l'imaginez.
- Ne demeurez pas au lit si vous êtes éveillé depuis plus de 20 à 30 minutes. Si cela se produit, levez-vous, faites une activité relaxante et retournez au lit lorsque la perception de fatigue se fera sentir. Répéter ces gestes aussi souvent que nécessaire.

- Levez-vous le matin à une heure fixe, quel que soit le jour de la semaine, y compris la fin de semaine, et même si vous avez mal dormi. Cela réduira certes votre temps de sommeil, mais cela vous aidera aussi à dormir d'un seul trait par la suite. Au début, ne retardez pas votre lever matinal pour rattraper les heures que vous n'avez pas dormies: à long terme, cela risque d'aggraver le problème. Lorsque vous aurez récupéré votre sommeil régulier et ininterrompu, vous pourrez prolonger légèrement vos nuits (par tranches de 15 minutes).
- Idéalement, aucune autre activité ne devrait être faite dans votre chambre à part dormir ou avoir des rapports sexuels ; travailler au lit n'aidera pas votre sommeil !
- Pensez à votre confort, procurez-vous un matelas ferme, aérez votre chambre avant de vous coucher et maintenez la température ambiante à 20°C. Un bain relaxant, une boisson chaude telle une tisane ou du lait chaud et un bon livre peuvent faire merveille.
- Évitez de trop manger avant de vous coucher ou de boire de l'alcool en soirée.
- Faites de l'exercice physique régulièrement et de façon modérée (par exemple, une courte promenade 2 à 3 fois/semaine). L'exercice vous aidera à vous détendre.
- Si vous faites une sieste durant le jour, sachez que les avis divergent sur cette solution. Certains experts ne la recommandent pas, car elle comblerait une partie des besoins en sommeil et créerait plus de difficultés à s'endormir au moment du coucher. D'autres affirment qu'une courte sieste de 10 minutes pourrait être bénéfique. Vous pourriez essayer et observer si cette solution peut vous aider.
- Si vous dormez mal depuis longtemps (des semaines) ou bien si vous vous sentez fatigué tous les matins, même après avoir suivi ces conseils, parlez-en à votre médecin.

**Ne prenez pas de somnifères ou d'autres produits naturels sans en discuter au préalable avec votre médecin ou votre pharmacien. Des interactions médicamenteuses pourraient se produire avec vos médicaments.**

## QUAND CONSULTER?

- Si vous suivez ces conseils et que les symptômes persistent et affectent votre humeur et votre qualité de vie;
- Si les symptômes sont associés à de la somnolence pendant la journée, ou à une pression artérielle difficile à contrôler.

## POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

- [Passeport Santé - Insomnie](#)
- [CHUM – L’insomnie](#)

**Note :** Les liens hypertextes ci-dessus vous sont suggérés à titre informatif. Il est possible que l’information qui y est présentée ne soit pas toujours mise à jour de façon continue ou qu’un lien demeure introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l’information dont vous avez besoin.