

## MA GRAND-MÈRE DISAIT TOUJOURS...

On a tous nos petits remèdes et nos petites habitudes pour s'aider à trouver le sommeil. Sans être prouvées scientifiquement, on a constaté que certaines semblaient efficaces. Mais, à chacun sa méthode : vous ne croyez qu'à la verveine, alors que votre cousine ne jure que par le tilleul ! À vous de piocher dans cette liste, les idées qui vous conduiront le mieux dans les bras de Morphée.

- ➡ Prendre une douche ou un bain chaud
- ➡ Boire une tisane de tilleul ou de verveine ou encore d'aubépine, de passiflore, de valériane, de camomille ou de fleur d'oranger (à condition de ne pas être sujet à des troubles urinaires qui risqueraient de vous réveiller pendant la nuit)
- ➡ Boire du lait chaud ou un miel-citron
- ➡ Faire des exercices de relaxation, de respiration, de yoga
- ➡ Écouter de la musique classique
- ➡ Écouter des bruits de la nature : ruisseau, chants d'oiseaux, de cigale...
- ➡ Se masser ou se faire masser les pieds, la nuque, le dos...
- ➡ Faire le vide dans sa tête : laissez vos impôts, votre patron et tous vos soucis ou vos préoccupations à la porte de votre chambre
- ➡ Parfumer son oreiller avec quelques fleurs de lavande ou quelques gouttes d'huile essentielle

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 36 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### ➡ Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la solidarité, l'entraide et la prévoyance en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

### ➡ Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du plus gros réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble des cliniques, des centres de santé, des centres dentaires ou d'optique, des services de soins aux personnes âgées et handicapées, la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française dans l'émission La Santé d'abord, en partenariat avec France 3 et l'Assurance maladie sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Faites confiance à de vraies mutuelles

## Mieux préserver mon sommeil



Pas de bonne journée sans une bonne nuit. Or, pas moins de trois Français sur quatre se plaignent de problème de sommeil. Influence sur la santé, risques d'accident, moindre productivité au travail, sont autant de conséquences possibles... qu'une bonne hygiène de vie suffit souvent à écarter.

## → Les troubles du sommeil

### L'insomnie

Occasionnelle, souvent liée à une cause psychologique, à un stress ou à une contrariété passagère, elle ne nécessite pas de traitement. Mais, si elle persiste, devenant chronique, elle engendre une fatigue handicapante. Pour la soigner, il suffit parfois de soulager des douleurs, des troubles urinaires ou le ronflement du conjoint.

### Les apnées du sommeil

Elles sont caractérisées par la répétition d'arrêts respiratoires de plus de dix secondes qui sont inquiétants pour le conjoint, qui « entend » son compagnon s'arrêter de respirer en plein sommeil. Elles influencent la qualité du sommeil et peuvent entraîner une somnolence dans la journée.

### La narcolepsie (ou hypersomnie)

Rare, elle consiste en des accès de sommeil irrésistibles en pleine journée, et même en pleine action.

### Dans l'enfance

Somnambulisme et cauchemars sont assez fréquents chez les enfants, mais malgré leur côté impressionnant, ils sont sans conséquence pour la santé.



## → Les dangers d'un mauvais sommeil

### Un accident de la route sur cinq lié à la somnolence

Au-delà de dix-sept heures sans sommeil, notre vigilance diminue dangereusement. Autrement dit, il ne faut pas prendre la route, en particulier pour un long trajet, si l'on n'a pas bien dormi les nuits précédentes. Enfin, dès les premiers signes de sommeil – paupières qui tombent, picotements des yeux, bâillements – il faut s'arrêter pour dormir.

### Accidents professionnels

Mêmes mises en garde que pour la conduite pour certaines activités professionnelles : la somnolence peut s'y révéler tout aussi dangereuse, notamment sur les chantiers, à l'usine, etc.

### Mauvaise productivité au travail

Elle est liée à la somnolence et au manque de concentration.

## → Quelques conseils avant d'aller consulter

**Dînez léger**, au moins deux heures avant le coucher.

**Couchez-vous à une heure régulière**, celle où vous sentez le sommeil venir.

**Si vous ne trouvez pas le sommeil, ne vous obstinez pas dans votre lit.** Levez-vous et occupez-vous jusqu'à ce que l'envie de dormir se manifeste.

Chez certaines personnes, **la télévision au lit, le thé, le café, l'alcool et le tabac** peuvent perturber l'endormissement.

L'activité sexuelle et la lecture sont en revanche relaxantes. Tout comme une promenade ou un footing pour les plus sportifs. Pour un sommeil confortable, une bonne literie et une température de 18 à 20 °C dans la chambre sont recommandées.



## → Les somnifères

Tous les somnifères, utilisés sur une longue période, présentent un risque de dépendance. Leur prescription n'est pas anodine, il ne faut donc pas pratiquer l'automédication. Si vous souffrez d'un trouble du sommeil persistant, consultez votre médecin. Il cherchera à en déterminer la cause et vous prescrira un traitement adapté. D'autre part, il faut éviter toute activité à risque (telle que la conduite) sous l'emprise de ces médicaments.

## POUR EN SAVOIR +

- Le dépliant *Fatigue et somnolence*, édité par la Sécurité routière. À télécharger sur [www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr](http://www.securiteroutiere.equipement.gouv.fr)
- *Le Sommeil*, du Dr Michel Lecendreux, édition Solar.
- <http://ura1195-6.univ-lyon1.fr/> Un site Internet, extrêmement complet sur tous les aspects du sommeil, réalisé par une équipe scientifique spécialisée.