



Jeudi de la FAAG

Bien dormir pour bien vieillir ?

Seconde séance : Stratégies pour apprivoiser son sommeil, 5 mars 2015

HPG

Insomnie: que faire pour retrouver le sommeil? Migros Magazine no 35, 26 août 2013

<http://www.migrosmagazine.ch/au-quotidien/sante-et-psychologie/article/insomnie-que-faire-pour-retrouver-le-sommeil>

La technique qui a pour lui le mieux fonctionné? «Les tisanes aux plantes marchaient assez bien. Mais finalement, ce n'est que lorsque j'ai appris à accepter le fait d'être ainsi réveillé plusieurs heures par nuit que la situation s'est améliorée: j'ai retrouvé un sommeil plus régulier

Dix règles pour une bonne hygiène du sommeil

1. Respectez votre rythme de sommeil: dans la mesure du possible, couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures.
2. Réservez le temps passé au lit uniquement au sommeil et aux activités sexuelles.
3. Gardez l'environnement de votre chambre calme, sombre et confortable.
4. Evitez les repas trop lourds en soirée, mais n'allez pas au lit le ventre creux.
5. Evitez les stimulants tels que le café et la nicotine. Evitez également l'alcool: il peut induire le sommeil, certes, mais celui-ci sera de mauvaise qualité.
6. L'exercice physique est recommandé, mais évitez-le en fin de soirée: il aura un effet stimulant.
7. Octroyez-vous au moins une heure de détente avant le coucher.
8. Evitez la rumination de pensées au moment du coucher. Tenter de résoudre vos problèmes risque de créer une tension nerveuse. Apprenez des techniques de relaxation.
9. Sortez du lit si vous n'arrivez pas à dormir au bout d'une vingtaine de minutes (en vous couchant ou si vous vous réveillez durant la nuit) et retournez-y uniquement lorsque vous vous sentez somnolent. Le sommeil est d'autant plus fuyant lorsqu'on s'acharne à le trouver.
10. Si vous avez des difficultés à trouver le sommeil le soir, évitez les siestes durant la journée.

Des exercices pour mieux dormir

Dans son «Cahier de sommeil» (Editions Bayard), Raphaëlle Sagerer, journaliste et «quasi-ex grande insomniaque», pour reprendre ses propres termes, partage avec les lecteurs les astuces qu'elle a développées pour (re)trouver le sommeil. Se basant principalement sur le principe que pour éviter la spirale des pensées nous empêchant de tomber dans les bras de Morphée ou d'y rester, il s'agit d'occuper l'esprit, sans toutefois le mettre trop à contribution. Quelques exemples d'exercices:

- les coloriages: remplissez des cases et des formes de la couleur de votre choix. L'activité «décérébrante» par excellence selon l'auteur de l'ouvrage.
- les mots fléchés: attention toutefois à ne pas les choisir trop difficiles. «Si ça vous prend trop la tête, laissez tomber...», préconise Raphaëlle Sagerer.
- le petit bac: choisissez vos catégories (villes, pays, animal, films, etc.) et pour chacune, trouvez un nom commençant par toutes les lettres de l'alphabet.
- à défaut de compter les moutons, dessinez-les!
- essayez-vous à l'origami. De quoi occuper vos mains et votre esprit..

Conseils pour un sommeil réparateur

Généralités

<http://www.agevillage.com/article-7188-1-generalites.html>

Un Français sur trois déclare avoir des troubles du sommeil au-moins trois nuits par semaine et un sur cinq est concerné par l'insomnie chronique, selon les données de l'Institut de veille sanitaire (InVS).

.....

Les conditions favorables pour un sommeil de qualité pour lutter contre un sommeil de mauvaise qualité et des difficultés d'endormissement, l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) délivre des conseils très pratiques

<http://www.agevillage.com/article-7188-2-les-conditions-favorables-pour-un-sommeil-de-qualite.html> :

- Adopter des horaires de sommeil réguliers : se coucher et se lever à des heures régulières facilitent en effet le sommeil.
- Se lever tous les jours à la même heure, week-end compris, a un effet synchroniseur du rythme veille-sommeil.
- Le réveil doit être dynamique pour bien éveiller son corps : lumière forte, exercices d'étirement, petit déjeuner complet.
- La pratique d'un exercice physique régulier dans la journée favorise l'endormissement. Éviter l'exercice physique en soirée, en particulier avant d'aller dormir.
- Se reposer ou faire une courte sieste en début d'après-midi. Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. Le sommeil viendra rapidement si le besoin est là. La sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.
- Éviter les excitants après 16 heures. Café, thé, cola, vitamine C retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.
- Éviter l'alcool et le tabac le soir. La nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement, augmente les réveils nocturnes et rend le sommeil plus léger. L'alcool a une action sédative mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents.
- Reconnaître les signaux du sommeil (bâillements, yeux qui piquent...) et ne pas hésiter à aller se coucher dès qu'ils se manifestent
- Ne pas chercher à se rendormir à tout prix. Si on se réveille le matin même très tôt, se lever et commencer la journée.
- Ne pas utiliser de médicaments pour dormir sans avoir consulté son médecin.
- Au lit, éviter la télévision, le travail, la nourriture.

Ce qui doit attirer votre attention et vous faire consulter un médecin

- Vous avez du mal à vous endormir
- Vous vous réveillez trop tôt
- Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir
- Vous êtes fatigué le matin
- Vous avez des envies de dormir pendant la journée
- Vous luttez pour rester actif
- Votre sommeil est agité, votre entourage s'inquiète du ronflement et des arrêts de la respiration au cours du sommeil

CONSERVER NOS HORLOGES BIEN RÉGLÉES

- Si le sommeil vient trop tôt le soir :
pratiquez une activité « éveillante » le soir pour retarder l'endormissement, exposez-vous bien à la lumière toute la journée y compris le soir avant 22 heures.
- Si le sommeil vient trop tard le soir :
 - o réduisez toutes les activités éveillantes à partir de 21 heures pour faciliter l'endormissement,

- ne vous exposez pas trop à la lumière le soir,
- pratiquez une activité physique dans la journée pour favoriser l'endormissement.
- Se coucher et se lever à heures régulières.
Si le soir le sommeil n'arrive pas facilement, inutile de prolonger son temps au lit le lendemain matin. Il vaut mieux se réveiller à la même heure sinon l'horloge se décale et le lendemain soir, le sommeil est difficile à trouver. Le sommeil manquant une nuit se récupère de lui-même par sa qualité la nuit suivante et non pas tellement par sa quantité.

EVITER LES ATTITUDES NÉFASTES FACE AU SOMMEIL

- Eviter de dormir dans la journée. Sauf pour faire une courte sieste (20 minutes maximum) en début d'après-midi. Se souvenir que le besoin de sommeil se calcule sur une journée et non pas sur une nuit. Le temps de sommeil pris dans la journée ne sera pas là pour la nuit suivante.
- Par exemple, si vous avez besoin de 7 heures de sommeil pour 24 heures et que vous faites une sieste d'1h30, il est alors normal que vous ne dormiez que 5h30 la nuit suivante. Nuit qui sera d'ailleurs fragmentée car vous avez pris de l'âge. Par ailleurs, comme vous avez dormi dans la journée, votre besoin de sommeil est moins fort : vous vous réveillerez plus facilement.
- Eviter de trop manger le soir. Trop manger augmente la digestion et la durée de celle-ci. Lors de la digestion votre organisme travaille, ce qui retarde l'endormissement.
- Eviter de boire trop de liquide le soir. Le risque est d'être réveillé la nuit pour aller uriner : les reins travaillent la nuit et le jour mais la vessie se laisse moins distendre en vieillissant et perd du volume.

GARDER CONTACT AVEC LA VIE EN SOCIÉTÉ

- faire des sorties
- participer à la vie associative
- rencontrer des amis
- garder ses petits-enfants
- etc...

Attitudes positives favorisant le sommeil

<http://www.agevillage.com/article-7188-3-attitudes-positives-favorisant-le-sommeil.html>

Rester au lit uniquement le temps nécessaire au sommeil.

En cas d'éveils prolongés de plus de 10 à 15 minutes sans endormissement il vaut mieux se lever et avoir une activité relaxante. En effet, en restant trop de temps au lit (par exemple de 20h00 le soir à 8h00 le lendemain matin), l'organisme fait moins la différence entre le jour (station debout, lumière et activité) et la nuit (position couchée, repos et obscurité). Ce manque de contraste conduit à une mauvaise régulation des horloges : sommeil et éveil surviennent à n'importe quel moment avec un endormissement trop facile dans la journée et un réveil trop aisé la nuit. Pour lutter contre cela, il est nécessaire de réduire le temps passé au lit, bien s'exposer à la lumière et faire de l'exercice physique dans la journée.

Penser à l'environnement de sa chambre et à la qualité de sa literie.

Bruit, température élevée ou trop froide, lumière sont autant de paramètres à prendre en compte pour s'aménager un environnement propice au sommeil. Attention également à votre literie : trop vieille ou trop dure, elle risque d'accentuer vos douleurs et de vous réveiller fréquemment pour changer de position.

Enfin, dormir avec un animal domestique peut être réconfortant mais cela peut aussi être la cause d'éveils fréquents.

UNE QUESTION DE LUMIÈRE

Le rythme « veille-sommeil » est la conséquence d'une bonne sécrétion de mélatonine. Celle-ci sera produite en quantité suffisante par une bonne exposition à la lumière du matin au soir et par une bonne organisation de l'obscurité au cours de la nuit. Passer ses journées dans la pénombre bouscule l'horloge biologique qui n'identifie plus correctement l'alternance jour-nuit et la mélatonine est alors insuffisante.

<https://www.google.ch>

Télécharger le logiciel lux afin d'adapter les couleurs de votre écran en fonction de la luminosité de votre environnement

J'aimerais seulement dormir! Bon à savoir Rédaction online 06.01.2015

http://www.bonasavoir.ch/actu_online.php?id=920675&page=1&utm_source=newsletter&utm_medium=article_online&utm_content=article4&utm_campaign=newsletter_7_janvier_2015

Une récente étude montre que les Suisses dorment beaucoup moins qu'il y a trente ans. Nos conseils pour tomber plus facilement dans les bras de Morphée.

Dans les années 1980, les Suisses dormaient plus de 8 h en semaine et plus de 9 h durant leurs jours de congé. Une tendance qui a baissé, puisqu'aujourd'hui, leur sommeil est réduit de 40 min en moyenne. Pour la simple et bonne raison qu'ils se couchent plus tard, tout en continuant à se lever aux mêmes heures. Telles sont les conclusions d'une étude menée par des chercheurs spécialisés dans l'étude du sommeil de Bâle et de Zurich ainsi que par l'Office fédéral de l'environnement (OFEV). Ces résultats ressortent d'un sondage effectué auprès de plus de 2000 personnes âgées de 12 à 95 ans.

Selon Richard Wiseman, professeur de psychologie à l'université de Hertfordshire (GB), 6 personnes sur 10 manquent de sommeil. Une carence qui peut, selon lui, avoir de fâcheuses conséquences sur le corps et l'esprit.

Dès lors, voici quelques conseils pour ceux qui trouvent difficilement le sommeil:

- Éviter la lumière bleue le soir - Eteindre tous les appareils avec écran LED (ordinateurs, tablettes, smartphones, etc.) 2 h avant d'aller se coucher. La luminosité qu'ils émettent empêche la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil.
- Rédiger une liste - Noter sur un bout de papier toutes les tâches qui devront être réalisées le lendemain. Cela permet de vider son esprit durant la nuit.
- Déplacer son lit - On se sent souvent plus en sécurité et plus détendu lorsque le lit se situe, par exemple, loin de la porte.
- Manger une banane - Juste avant de s'endormir, car elle contient des hydrates de carbone et du tryptophane, deux substances qui activent la production d'hormones du bonheur et aident à se détendre.
- Éviter l'alcool le soir - Il permet parfois de s'endormir plus rapidement, mais la qualité du sommeil peut en pâtir. En outre, il arrive que l'on se réveille déjà après quelques heures de sommeil.
- Mettre des chaussettes - Mieux vaut éviter les pieds froids si l'on souhaite s'endormir plus facilement. Le recours à un bain de pieds chaud ou aux bains alternés selon Kneipp, ainsi que l'utilisation d'une bouillote peut s'avérer utile en complément de chaussettes en laine.
- Choisir une berceuse - Écouter toujours la même musique avant de s'endormir. Cela donne ainsi le même signal au cerveau, à savoir qu'il est l'heure de faire de beaux rêves.
- Épuiser son cerveau - Enumérer le nom d'un animal pour chaque lettre de l'alphabète ou résoudre des calculs a un effet soporifique. La méditation peut également être une bonne alternative.
- Se forcer à rester éveillé - Garder les yeux bien ouverts au lieu d'essayer désespérément de les fermer. Cela fatigue.
- Assembler un puzzle- Finalement, celui qui tourne plus de vingt minutes dans son lit ne devrait pas rester coucher. Il devrait se lever et faire quelque chose de peu stimulant, comme un puzzle par exemple.