

Pathologies fréquentes du sommeil

- Carence chronique de sommeil
- Perturbation liée aux horaires de travail (nuit-pauses)
- Ronflements
- Mouvements de jambes (myoclonies)
- Perturbations liées aux médicaments (somnifères)

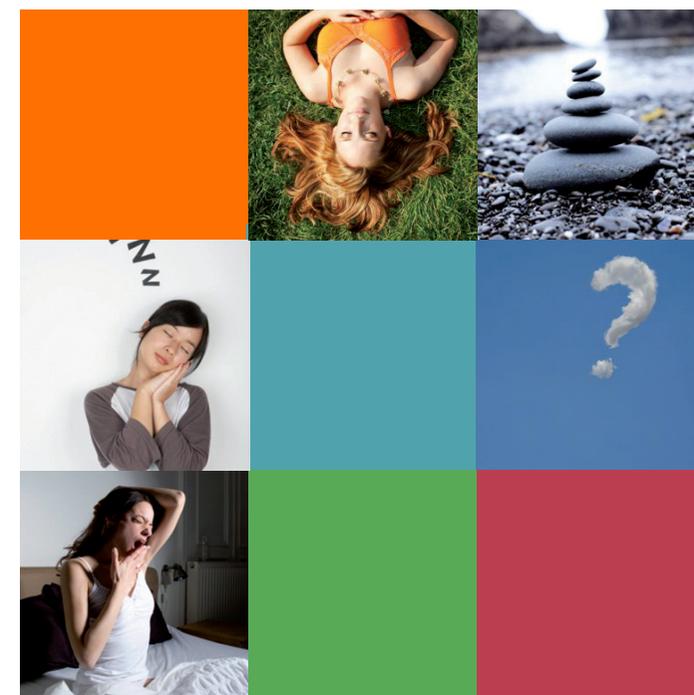
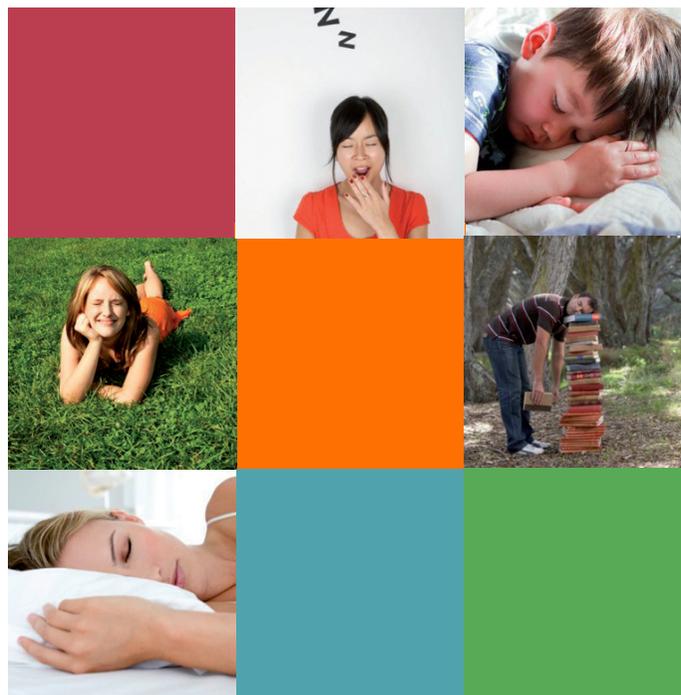
Les anomalies du sommeil ont des conséquences graves pour la santé (risques cardio-vasculaires) ainsi que sur la vigilance (risques d'accidents).

Une mauvaise qualité ou quantité de sommeil peut se traduire par des perturbations de la vie quotidienne.

Les conséquences jouent aussi sur le bien-être physique et mental.



Ces troubles du sommeil peuvent être pris en charge donc parlez en à votre médecin !



Conseils pour mieux dormir



Unité de veille - sommeil

Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons

Tél : 065 41 47 87



Conseils généraux d'hygiène de sommeil

- Limiter la consommation de produits stimulants/excitants comme par exemple le café, le thé, boisson à base de coca ou encore du chocolat.
- Eviter de fumer au moment du coucher et lors des réveils nocturnes.
- Eviter l'alcool près du moment du coucher. Il facilite l'endormissement mais entraîne un sommeil moins profond, agité et entrecoupé d'éveils.
- Eviter de prendre un repas copieux le soir.
- Eviter des températures extrêmes et aérer régulièrement la pièce.
- Garder la chambre propre et agréable; choisir un matelas, des draps et des oreillers adéquats.



- Garder la chambre tranquille et obscure.
- Faire de l'exercice physique régulièrement mais pas en soirée

Habitudes favorisant le sommeil

- Eviter de faire la sieste pendant la journée si les nuits sont insatisfaisantes.
- Aller au lit uniquement lorsque l'on se sent somnolent.
- Prendre le temps de se détendre avant le coucher.
- Développer un rituel juste avant d'aller dormir.
- Quitter le lit et s'occuper calmement dans une autre pièce si on ne dort pas après environ 15-20 minutes.
- Utiliser un réveil pour quitter le lit à la même heure tous les matins, peu importe la quantité de sommeil.

- Réserver la chambre et le lit au sommeil et aux activités sexuelles.
- Ne pas rester au lit si on ne dort pas.

