

# Les clés pour bien dormir

**AI-JE SUFFISAMMENT DORMI ?**

Peu importe que vous ayez besoin de dormir peu ou beaucoup, l'essentiel est de vous sentir reposé et en forme le lendemain. Ne vous inquiétez pas si vous avez l'impression que vos nuits sont trop courtes : privilégier un sommeil continu et

réparateur est plus bénéfique que de simplement passer de nombreuses heures au lit.

**7 à 9 heures**

Un adulte a en moyenne besoin de 7 à 9 heures de sommeil. Cependant, le besoin de sommeil est subjectif et varie selon les individus et les âges.

**1/3**

En Suisse, un tiers de la population dort mal et 2 personnes sur 10 consomment régulièrement des médicaments afin de mieux dormir.

## À QUI DEMANDER DE L'AIDE ?

Vous pouvez vous adresser à votre médecin généraliste et/ou psychologue/psychiatre, notamment si les troubles du sommeil sont associés à d'autres symptômes, qu'ils durent depuis longtemps ou qu'ils ont un impact significatif sur le quotidien.



## 10 CONSEILS POUR UNE BONNE HYGIÈNE DU SOMMEIL

- 1** **Respectez des horaires réguliers**  
Couchez-vous et levez-vous tous les jours à la même heure.
- 2** **Attendez la fatigue**  
Ne vous couchez pas trop tôt, il vaut mieux ressentir une légère fatigue avant de se coucher.
- 3** **Gérez les réveils nocturnes**  
Si vous vous réveillez sans pouvoir vous rendormir, levez-vous et occupez-vous avec des activités relaxantes jusqu'à ce que le sommeil revienne.
- 4** **Évitez les siestes**  
Si vous rencontrez des difficultés à dormir la nuit, abstenez-vous de faire des siestes durant la journée.
- 5** **Adoptez une routine apaisante en soirée**  
Évitez l'exercice intense, les activités intellectuelles trop stimulantes et les bains chauds avant de dormir.

- 6** **Mangez léger le soir**  
Évitez les repas trop lourds le soir, tout en mangeant suffisamment pour ne pas avoir faim durant la nuit.
- 7** **Évitez les excitants**  
Limitez votre consommation de café, de sodas énergisants, de cigarettes et d'alcool, surtout en fin de journée.
- 8** **Évitez l'automédication**  
N'utilisez des somnifères qu'après avis médical et seulement pour une durée limitée.
- 9** **Réduisez l'exposition aux écrans**  
Évitez les écrans avant le coucher, ou diminuez leur luminosité en activant le mode « nuit ».
- 10** **Profitez de la lumière naturelle**  
Exposez-vous à la lumière du jour pendant au moins une heure chaque matin pour aider à synchroniser votre horloge biologique.

## TRAITER L'INSOMNIE

La thérapie cognitive et comportementale pour l'insomnie (TCC-I) est l'approche la plus efficace pour retrouver le sommeil. Cette thérapie, à la fois structurée et brève, englobe des modifications comportementales, l'instauration d'une hygiène du sommeil et un travail cognitif visant à gérer les inquiétudes.

**planète santé**