

LE SOMMEIL CHEZ L'ADULTE

RANBAXY
Trusted medicines. Healthier lives™

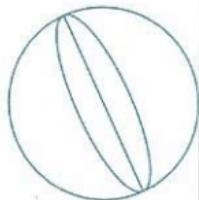
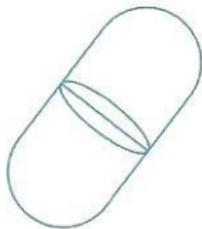
COMPRENDRE
LE SOMMEIL

QU'EST-CE QUE LE SOMMEIL ?

Il s'agit d'une **fonction vitale** (au même titre que la respiration ou encore la digestion) et réversible.

Il se caractérise par une succession de stades au cours desquels les activités cérébrales et le tonus musculaire vont se **ralentir**.

Il permet entre autres, le bon maintien de l'apprentissage, de l'adaptation et de la **mémorisation** des expériences vécues.

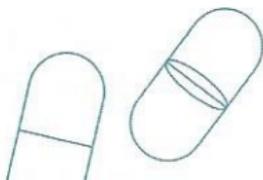


EXISTE-T-IL DES HEURES DE **SOMMEIL SPÉCIFIQUES** ?

Le temps de sommeil est propre à chacun mais la **durée idéale** d'une nuit est celle qui vous permettra de vous **sentir reposé** et d'être performant toute la journée.

QUELLE EST LA DÉFINITION DE **L'INSOMNIE** ?

L'**insomnie** se définit comme une plainte qui concerne des **difficultés d'endormissement**, des réveils au cours de la nuit avec **difficultés pour se rendormir**, un réveil trop précoce le matin et/ou une sensation de sommeil non récupérateur.



L'INSOMNIE EST-ELLE LE SEUL TROUBLE DU SOMMEIL ?

Non, tout trouble de l'attention ou somnolence dans la journée est un indice d'un **sommeil de mauvaise qualité**. Vous pouvez souffrir de troubles respiratoires dans la nuit (syndrome d'apnées du sommeil) ou de difficultés d'endormissement (syndrome des jambes sans repos) qui méritent d'être pris en charge médicalement.

QUAND CONSULTER ?

Si vous avez des difficultés à vous endormir ou encore si vous êtes réveillé souvent au cours de la nuit, et ce, plus de 3 fois par semaine sur au moins 1 mois.

Si des signes de somnolence, d'irritabilité, de concentration dans la journée se font sentir.

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre pharmacien ou de votre médecin.

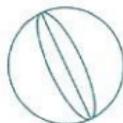
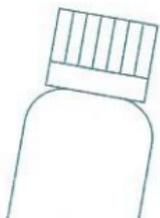
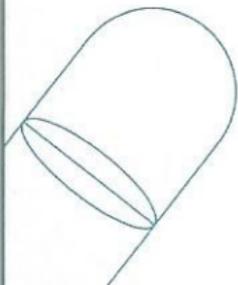
LES CONSEILS
DE BASE
POUR
BIEN DORMIR

COMMENT PROFITER D'UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL ?

La première chose à faire est de **ne pas lutter** contre les signes de la fatigue (bâillement, yeux qui piquent, somnolence). Il en est de même pour les signaux du réveil.

Souvenez-vous que le sommeil est une **fonction vitale** et non une perte de temps. Plus vous profitez de votre sommeil, plus la journée suivante sera productive tant au niveau professionnel que social.

Nous devons trouver un compromis entre l'organisation de notre vie et notre rythme de sommeil.



UN SOMMEIL DE QUALITÉ EST AVANT TOUT SYNONYME DE **BONNES CONDITIONS EXTÉRIEURES** :

Des horaires de coucher et de lever réguliers :

- Des horaires identiques la semaine et le weekend
- Éviter les siestes de plus de 30 min et après 16h

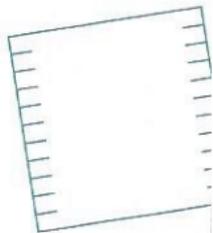
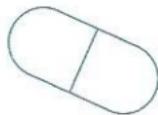
Un environnement calme et apaisant :

- Privé de toutes sources sonores
- Privé de toutes sources lumineuses
- Aérez chaque jour votre chambre et tempérez-la entre 18 et 20°C



Une hygiène de **vie équilibrée** :

- Une activité physique régulière mais pas après 19h
- Un régime alimentaire équilibré
- Peu ou pas de boissons excitantes le soir (café, thé, coca...)
- Pas d'alcool à proximité de l'heure du coucher
- Pas de cigarettes



Votre pharmacien est là pour vous conseiller, pensez à lui faire part de vos traitements en cours, il saura s'adapter à votre situation.

Pour plus d'informations,
consultez le dossier complet sur le sommeil
sur notre site internet : www.ranbaxy.fr