



## Et si mon médecin m'a prescrit un somnifère ?

- **Un somnifère n'est pas un médicament anodin.**

Il peut être utilisé si nécessaire pour traiter des événements liés aux difficultés de la vie comme une séparation, un deuil, etc.

Il est donc prescrit forcément pour une durée limitée. Au delà de 4 semaines, son efficacité est réduite et la prise de somnifère peut présenter des risques (baisse de vigilance, chute...).

- **Je signale tout autre traitement que je pourrais prendre y compris de ma propre initiative.**

Je n'utilise aucun autre somnifère resté dans mon armoire à pharmacie, il pourrait être incompatible avec mon traitement actuel.

© Cnam Studio graphique - avril 2025

Document réalisé en collaboration avec le Professeur Sylvie Legrain et le Docteur Sylvie Royant-Parola.  
Sources : Inpes, HAS.

# J'APPRENDS À BIEN DORMIR

QUELQUES CONSEILS SIMPLES ET NATURELS  
POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ





## La quantité de sommeil évolue peu avec l'âge. C'est surtout sa qualité qui se modifie et il devient plus fractionné et plus léger.

Avec l'âge, l'endormissement survient habituellement plus tôt, avec un réveil généralement plus précoce. Selon votre âge, cet effet est plus ou moins marqué.

Il sera moins apparent :

- si vous sortez régulièrement de chez vous,
- si vos journées sont bien remplies.

En revanche, votre sommeil sera plus léger et fractionné dans la journée :

- si vous ne marchez pas,
- si vos sorties sont réduites,
- si vous ne vous exposez pas suffisamment à la lumière du jour.

Vous ressentirez le besoin de faire des siestes.

## Voici quelques conseils pour faire face à cette évolution et ainsi maintenir un sommeil de qualité.

## JE ME PRÉPARE AVANT DE ME COUCHER

- **Je limite la consommation d'excitants après 17 heures** : pas de caféine (café, thé, soda). J'évite aussi la cigarette et l'alcool en fin de journée.
- **J'évite les repas copieux le soir.**
- **J'évite les activités physiques ou stimulantes une heure avant le coucher.**
- **Je prépare ma chambre** : elle est aérée chaque jour et la température y est inférieure à 20°C.

Si possible, cette pièce est au calme et bien isolée, le lit doit être confortable.

Je veille à ce que ma chambre soit bien aménagée pour éviter le risque de chute.

- **J'adopte un rituel** : tisane calmante, lait tiède, lecture ou relaxation... En répétant les mêmes gestes chaque soir, je me conditionne au sommeil et je peux ainsi raccourcir la durée de mon endormissement.

## JE PASSE UNE BONNE NUIT

- **Je me couche et je me lève à horaires réguliers.**
- **Je repère mon rythme de sommeil**, c'est important mais pas toujours facile.



Le soir, si j'ai sommeil avec la sensation que mes yeux se ferment, **je vais me coucher.**



Mais si je me réveille très tôt le matin sans pouvoir me rendormir (5h ou 6h du matin), **je vais essayer de rester éveillé(e) plus tard le soir.**

Pour cela, je peux m'occuper en lisant, en regardant un film sur un ordinateur ou une tablette et ainsi repousser mon heure de coucher.

## ET LA SIESTE ?

- **Je peux volontiers faire la sieste.** Je me repose de préférence entre midi et 15 heures, dans un lieu calme
- **La sieste réparatrice ne dure pas longtemps : de 10 à 30 minutes tout au plus.** Pour éviter de la prolonger, je peux utiliser un réveil.



La nuit, il est préférable de ne pas dormir avec son animal domestique : il n'a généralement pas les mêmes besoins en sommeil que l'homme.

Cependant, si je suis anxieux, mon animal peut me sécuriser.

**Dans tous les cas, je ne dois pas passer trop de temps au lit (8h en moyenne et 9h maximum).**

Je veille à ce que ma chambre soit bien aménagée pour éviter le risque de chute.

- **Je dors selon mes besoins, mais pas plus.** Dès que je me réveille le matin et que je sens que ne pourrai plus dormir, je me lève et je m'expose à lumière du jour (par défaut en hiver, j'allume la lumière), j'ouvre mes volets et je sors prendre l'air.

- **Dans la journée, j'ai une activité physique régulière de préférence le matin** : au moins 30 minutes par jour (marche, vélo d'appartement ou activités ménagères).

