

Akton	Epsipam	Noctacalm
Alpraz	Flunitrazepam EG	Noctamid
Alprazomed	Frisium	Octonox
Alprazolam Bexal	Halcion	Optisedine
Alprazolam EG	Keladormet	Oxazepam EG
Alprazolam Sandoz	Kelalexan	Oxazepam Teva
Alprazolam Teva	Lauracalm	Rivotril
Alprazolam-Ratiopharm	Lendormin	Rohypnol
Anxiocalm	Lexotan	Sedaben
Bromatop	Loprazolam	Serenase
Bromazepam EG	Loramet	Seresta
Bromazepam Teva	Loranka	Solatran
Bromazepam-Ratiopharm	Lorazemed	Staudorm
Bromidem	Lorazepam EG	Stilaze
Calmday	Lorazepam Teva	Temesta
Clozan	Lorazetop	Topazolam
Diazepam EG	Loridem	Tranquo
Diazepam Teva	Lormetamed	Tranxene
Diazepam-Ratiopharm	Lormetazepam EG	Uni-Tranxene
Docalprazo	Lormetazepam Teva	Valium
Docbromaze	Lysanxia	Victan
Docloraze	Metatop	Vigiten
Doclormeta	Mogadon	Xanax
Dormicum	Myolastan	
Dormonot	Nitrazepam Teva	

Imovane
Merck-Zolpidem
Merck-Zopiclone
Zolpidem Bexal
Zolpidem EG
Zolpidem Sandoz
Zolpidem Teva
Zolpidem-Ratiopharm
Zopiclone EG
Zopiclone Teva
Zopiclone-Ratiopharm
Sonata
Stilnoct



ANXIÉTÉ, & STRESS TROUBLES DU SOMMEIL



choisissez votre solution ...

parlez-en avec votre médecin traitant

TROUBLES DU SOMMEIL

Le sommeil est évidemment nécessaire pour se reposer de la journée et retrouver l'énergie pour le lendemain. Pour ce faire, le nombre d'heures de sommeil varie d'une personne à l'autre. En particulier, le besoin de sommeil change avec l'âge: il devient plus léger et les périodes de réveil sont plus importantes.

Il est courant d'avoir l'une ou l'autre période de réveil au cours de la nuit. Si réellement l'organisme manque d'heures de sommeil, on présentera pendant la journée de la fatigue, de la somnolence, mais aussi de la nervosité et des difficultés à se concentrer.

Si le manque de sommeil persiste pendant plusieurs semaines, la santé peut en souffrir.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

Souvent les troubles de sommeil sont le reflet de journées qui se passent mal.

Comme dit le dicton populaire « on dort, comme on fait son lit », autrement dit un sommeil de qualité cela se prépare.

Voici quelques conseils.

Sachez toutefois que si vous les suivez correctement, il faudra quelques jours, et même parfois deux à trois semaines pour en ressentir les bienfaits. Voyez ceux qui vous conviennent mieux que les autres et utilisez les plus fréquemment!

QUAND VOIR LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE?

Si les troubles de sommeil perturbent sérieusement votre vie quotidienne et que les conseils pratiques ci-dessous ne vous aident

pas, demandez de l'aide à votre médecin généraliste. Ces plaintes peuvent être soignées. Parfois, votre médecin généraliste peut vous orienter vers un professionnel spécialisé dans votre problème, en vue de chercher ensemble la meilleure solution.

ET LES SOMNIFÈRES ET CALMANTS?

Les somnifères et les calmants peuvent être une aide temporaire, mais ne résolvent pas les problèmes à l'origine de vos difficultés. En plus, ils entraînent régulièrement des effets secondaires comme la somnolence, les troubles de la mémoire et la diminution de la tension des musculaires. Les effets secondaires ne sont pas toujours perçus, mais il peuvent parfois avoir des conséquences graves. Ainsi, chaque année des centaines de personnes se cassent la hanche en se levant la nuit, ou causent des accidents de la route alors qu'ils ont pris des calmants et somnifères. Les personnes âgées doivent être plus attentives, du fait que l'effet de ces médicaments persiste plus longtemps dans leur organisme. Aussi ne prenez jamais des calmants ou des somnifères de votre propre initiative, sans consulter votre médecin!

Parfois, le médecin vous prescrira un somnifère ou un calmant au début d'un autre traitement avant que celui-ci ne soit réellement actif.

Suivez exactement les recommandations de votre médecin sans prendre ces médicaments sur une plus longue période ou à une dose plus forte que prescrite. Il est établi que chez bon nombre de personnes, la prise de somnifères et calmants peut entraîner un état de dépendance déjà après deux semaines.

> Activité et relaxation

- . Soyez actif tout au long de la journée. Une activité physique régulière améliore la qualité du sommeil
- . Evitez des activités physiques et même intellectuelles intenses peu de temps avant votre coucher
- . Avant de se coucher, il est bon de s'y préparer par une demi-heure de détente.
- . Contrairement à ce que certains pensent, une activité sexuelle au coucher est plutôt favorable au sommeil.

> Manger, boire et l'environnement du sommeil

- . Evitez les repas lourds, des quantités importantes de boissons alcoolisées ou celles qui contiennent des stimulants comme la caféine, la théine, ...
- . Evitez de fumer
- . Dans un premier temps, un peu d'alcool facilite l'endormissement,

mais son abus entraîne un sommeil moins profond et des réveils plus fréquents.

. Prévoyez une température agréable, dans la chambre à coucher, une bonne aération et l'obscurité.

> Bonne hygiène de sommeil

- . Ne restez pas trop longtemps au lit éveillé(e). Si vous n'êtes pas endormi(e) après avoir passé une petite demi-heure au lit, levez-vous et faites l'une ou l'autre tâche, dans une autre pièce. Si vous sentez la fatigue arriver, retournez au lit. Si à nouveau vous tardez à vous endormir, levez-vous et recommencez.
- . Une régularité dans les heures du coucher entraînera automatiquement une régularité dans les heures de sommeil.
- . Evitez de dormir pendant la journée. Si vous faites régulièrement une sieste limitez-la à une petite demi-heure. Des siestes plus longues peuvent perturber le sommeil durant la nuit.