

## CES MYTHES QUI VOUS EMPECHENT DE DORMIR

Annie Roberge, pharmacienne  
Programme « Agir pour mieux dormir »  
CIUSSS de la Capitale-Nationale



**Il faut dormir huit heures chaque nuit. FAUX**

**« Je devrais être capable de dormir comme mon conjoint. » FAUX**

Les besoins en sommeil sont comme la longueur des pieds ! Il y a des gros et des petits dormeurs. La durée normale de sommeil est de cinq à dix heures par nuit. Il existe également différents types de dormeurs, par exemple, les oiseaux de nuit et les coqs. Les besoins en sommeil sont donc extrêmement variables d'une personne à l'autre et ils peuvent se modifier pour un même individu selon la saison, l'âge, les activités, etc.

Pas de panique si vous dormez cinq heures par nuit, de minuit à 5 h, et que vous êtes reposé et alerte le matin. Vous êtes peut-être un coq petit dormeur !

**Une bonne nuit est une nuit sans éveil. FAUX**

Tout le monde s'éveille la nuit. Le sommeil normal est constitué de plusieurs cycles entrecoupés par quelques éveils, surtout dans la deuxième moitié de la nuit. La plupart du temps, ces éveils de très courte durée passent inaperçus. Certains éveils sont plus longs, et leur nombre tend à augmenter avec l'âge. La meilleure façon de les écarter est de ne pas s'en préoccuper.

Il ne faut pas oublier qu'on a toujours tendance à sous-estimer la quantité de sommeil et à surestimer les épisodes d'éveil lorsqu'on vit des périodes d'insomnie. En fait, au lever, on ne se rappellera souvent que les moments d'éveil.

**Pour être certain d'être en forme, il est préférable de prendre un médicament pour dormir. FAUX**

Les somnifères diminuent la qualité du sommeil et ils peuvent causer des effets indésirables importants (sommolence, fatigue, déprime, diminution de la concentration, de la mémoire et de l'équilibre, augmentation du risque d'incontinence, d'accidents, de chutes, etc). La prise d'un médicament pour dormir peut donc vous rendre plus moche et plus ralenti que le manque de sommeil.

Les somnifères devraient être utilisés en situation de crise et sur une courte période seulement. Leur utilisation régulière entraîne de la dépendance. De plus, la plupart des médicaments pour dormir ne sont efficaces que pendant une courte période (2 à 4 semaines).

Si vous utilisez un médicament pour dormir depuis longtemps, il est possible de le cesser en **diminuant progressivement. Consultez votre médecin ou votre pharmacien avant de cesser tout médicament.**

## Conseils pour améliorer le sommeil

Accorder de l'importance à ces mythes n'apporte qu'inquiétudes et anxiété qui augmenteront vos problèmes de sommeil. Plus vous vous inquiétez du fait de ne pas dormir huit heures, sans éveil, et plus vous craignez les conséquences de l'insomnie, moins vous dormez.

Vous avez plutôt avantage à :

(→ verso)

## 1. Ne pas vous préoccuper de votre sommeil

- ❑ La nuit, ne regardez pas l'heure; tournez le cadran du réveille-matin vers le mur.
- ❑ N'essayez pas de dormir. Vos efforts pour dormir font fuir le sommeil.
- ❑ Centrez votre attention sur votre respiration.
- ❑ Ayez des attentes réalistes relativement au sommeil; évaluez vos besoins réels.
- ❑ Ne comptez pas les heures de sommeil.
- ❑ Ne pensez pas aux conséquences de l'insomnie, vous les amplifiez.
- ❑ Ne blâmez pas l'insomnie pour tous vos malheurs.

## 2. Préparer le sommeil

- ❑ Faites de l'exercice physique pendant la journée ou tôt en soirée.
- ❑ Évitez les aliments qui contiennent de la caféine (thé, café, chocolat, cola) au moins 6 heures avant le coucher.
- ❑ Évitez de consommer de l'alcool ou de fumer au moins 4 heures avant d'aller au lit.
- ❑ Limitez l'utilisation des écrans (ordinateur, tablette, liseuse et cellulaire) en soirée et fermez-les au moins 1 à 2 heures avant d'aller au lit. Éteignez la télévision au moins 30 minutes avant le coucher.
- ❑ Réservez l'heure **avant d'aller au lit** pour vous créer une **routine relaxante**.
- ❑ Créez un environnement mental (sentiment de sécurité et d'être en paix avec soi) et physique (chambre confortable, fraîche et calme) propice au sommeil.

## 3. Diminuer le temps passé au lit sans dormir

- ❑ Allez au lit uniquement lorsque vous avez sommeil.
- ❑ Si vous êtes incapable de dormir après 15 minutes, sortez du lit et faites une activité relaxante dans une autre pièce. Le fait de rester au lit alors que vous ne dormez pas augmente l'anxiété et la frustration et prolonge l'insomnie.
- ❑ Réservez le lit pour le sommeil et l'amour.

## 4. Régulariser votre horaire de sommeil

- ❑ Levez-vous toujours à la même heure, la semaine comme la fin de semaine, peu importe le nombre d'heures dormies. Utilisez le réveille-matin si besoin.
- ❑ Évitez de dormir le jour. Si vous en sentez le besoin, dormez au maximum 15 minutes avant 15 h.
- ❑ Tentez de vous coucher à la même heure, **mais n'allez pas au lit si vous n'avez pas sommeil**.
- ❑ Exposez-vous à la lumière du jour, dès le lever si possible.
- ❑ En soirée, diminuez progressivement l'éclairage dans l'appartement.

## Créez-vous de bonnes habitudes de sommeil et n'y pensez plus!

Pour en savoir davantage, vous pouvez lire le livre *Vaincre les ennemis du sommeil* de Charles M. Morin paru aux Éditions de L'Homme et consulter les sites suivants :

Dormez là-dessus <https://dormezladessuscanada.ca/>

Réseau Morphée <http://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/>

Thérapie cognitivo-comportementale: guides de pratiques et autres outils [tccmontreal.com](http://tccmontreal.com)

MySleepwell : <https://mysleepwell.ca>

Société canadienne du sommeil [scs-css.ca](http://scs-css.ca)

La prise de benzodiazépines ou d'hypnotique de type Z contre l'insomnie est-elle toujours nécessaire ? [deprescribing\\_pamphlet2015\\_BZRA\\_fr\\_vf.pdf](http://deprescribing_pamphlet2015_BZRA_fr_vf.pdf)

Ressources dans la région de Québec <http://www.cets.ulaval.ca/liens>

Fondation Sommeil <http://fondationsommeil.com/>