



Nom du patient / de la patiente : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## Vos symptômes d'insomnie peuvent être améliorés sans médicaments

L'insomnie est un problème fréquent. Il est essentiel de mettre en place des stratégies sans médicaments pour régler le problème. En persistant, ces méthodes s'avèrent plus efficaces et plus sécuritaires que les médicaments pour améliorer le sommeil chez de nombreuses personnes.

- Des études ont démontré que les personnes qui prennent des somnifères ne dorment que légèrement plus et mieux que celles qui n'en prennent pas.
- Les somnifères peuvent avoir des effets secondaires importants, auxquels les personnes âgées sont particulièrement vulnérables.
- Par exemple, ils peuvent provoquer de la confusion et des problèmes de mémoire. Ils doublent le risque de chutes et de fractures de la hanche et ils accroissent également le risque d'accident de la route. Ils augmentent aussi le risque de ressentir de la fatigue durant la journée.

- Exposez-vous à la lumière du jour le matin tout en évitant les lumières vives le soir
- Faites de l'exercice durant la journée, mais évitez l'activité physique vigoureuse dans les quelques heures qui précèdent le coucher
- Attendez au moins 3 à 4 heures après votre dernier repas avant d'aller vous coucher
- Évitez la consommation d'alcool qui a un effet négatif sur le sommeil
- Évitez la consommation de boissons contenant de la caféine (ex: café, thé, boissons gazeuses, boissons énergisantes), particulièrement en après-midi
- Si vous faites des siestes, limitez-les à une durée maximale de 20 minutes, avant 15h l'après-midi**
- Gardez la chambre à coucher sombre, froide et silencieuse
- Réservez le lit pour le sommeil et les activités sexuelles**
- Réservez une heure pour vous détendre avant l'heure du coucher et instaurez un rituel avant d'aller au lit sans écrans (télévision, tablette, téléphone)
- Prenez une douche ou un bain tiède durant 10 minutes, 1 à 2 heures avant de vous coucher
- Allez au lit seulement lorsque vous vous sentez en état de somnolence**
- Si vous êtes incapable de dormir en moins de 20 minutes, sortez du lit pour faire une activité peu stimulante comme colorier, lire ou faire des mots cachés jusqu'à ce que vous sentiez à nouveau les signes d'endormissement**
- Tournez les horloges et réveille-matins dans votre chambre qui peuvent générer du stress par rapport au temps passé au lit sans dormir
- Éteignez votre téléphone, mettez-le en mode avion ou sortez-le de votre chambre pour éviter tout dérangement durant la nuit
- Levez-vous toujours à la même heure le matin (même si vous n'avez pas bien dormi) pour favoriser l'établissement d'une routine d'endormissement**

**!** **Retournez chez votre médecin si :** vos symptômes ne s'améliorent pas ou s'ils s'intensifient.

Prescripteur / prescriptrice : \_\_\_\_\_