

Les troubles du sommeil

Nos conseils

@ En pratique

À SAVOIR :

Chez l'être humain, le sommeil occupe près d'un tiers de notre vie en moyenne.

Le cauchemar : rêve dont le contenu est désagréable voire terrifiant il survient lors du sommeil paradoxal.

Le rêve : image très détaillées associées à un ou plusieurs scénarios comportant des scènes, des personnages, des dialogues et émotions.

La bonne durée de nuit de sommeil est une notion individuelle, la moyenne est de 8h00 chez un adulte mais certains peuvent se contenter de 6h00

Nouveau-né : (0-30mois) : 14 à 17h de sommeil/nuit

Nourrissons : (4-11mois) : 12 à 15h/nuit

Les tout-petits (1-2ans) : 11 à 14h/nuit

Enfants (3-5ans) : 10 à 13h/nuit et de 6 à 13ans entre 9 et 11h/nuit

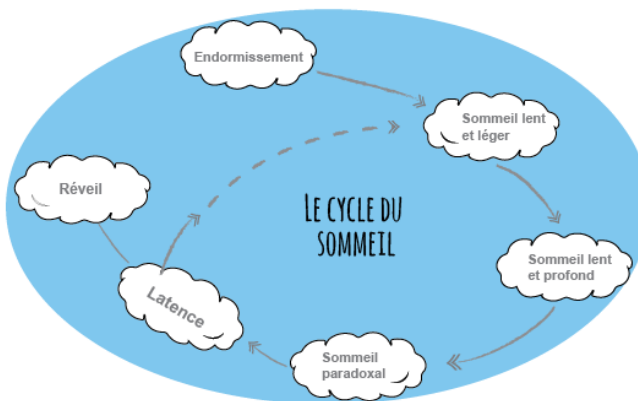
Adolescents (14-17 ans) : 8 et 10h/nuit.

Personnes âgées (65 ans et plus) 7 à 8h/nuit

➤ Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil est un état naturel récurrent de perte de conscience (mais sans perte de la sensibilité) du monde extérieur, accompagnée d'une diminution progressive du tonus musculaire, survenant à intervalles réguliers.

L'alternance veille/sommeil correspond à l'un des cycles fondamentaux : le rythme circadien



➤ Les troubles du sommeil :

Parfois, le sommeil peut être perturbé pour diverses raisons (anxiété, cauchemars récurrents, prise de certains médicaments comme les corticoïdes trop tard dans la journée...), ainsi surviennent certains troubles qui se traduisent par de l'insomnie (occasionnelle ou régulière), des difficultés d'endormissement....

Pierre-Henri GODFROY

137 rue de Courcelles 51100 Reims

Tél: 03.26.47.26.40 – Fax : 03.26.88.26.88

Lun Vend 9h-12h30 / 14h-19h et Samedi 9h-12h30 / 14h-17h

Les troubles du sommeil

REMARQUE :

Nos conseils pour vous aider à mieux vous détendre :

Vous pouvez utiliser des huiles essentielles comme la lavande (sur un comprimé neutre ou en friction sur les plis du coude), utilisez des complexes pour diffuseur comme Phytosun® Zen ou Sommeil, pratiquez une activité sportive régulière comme le yoga, évitez le tabac et les excitants tels que le café ou faire du sport tard le soir, mangez équilibré, se coucher à heures régulières. Ne veillez pas trop tard sur les écrans. Préférez un bon roman.

➤ Médicaments disponibles sans ordonnance.

Pour les troubles occasionnels du sommeil, des alternatives sont proposées au sein de l'officine :

L'homéopathie : Zenalia®, sédatif PC®, Stramonium 9CH (en cas de cauchemars), Aconitum napellus 15ch, Coffea cruda ou tosta 9ch, Ignatia amara 9ch, Gelsemium sempervirens 7ch, Passiflora composé...)

L'allopathie : Novanuit®, Valdispert®, Mélasommeil®, Donormyl® (contre-indiqué en cas de glaucome et de rétention urinaire).

La phytothérapie : valériane et passiflore peuvent être utilisées, on les retrouve notamment dans l'Euphytose®

