

ESPACE MILITAIRE

Le sommeil

Le sommeil est indispensable à la vie. La privation de sommeil est associée à une altération des fonctions intellectuelles mais aussi à une altération de l'état général (fatigue généralisée).



Les critères d'un bon sommeil

- > Vous vous endormez rapidement en moins de 30 minutes quand vous vous couchez
- > Vous dormez la nuit et êtes bien réveillé le jour
- > Vous avez peu ou pas de réveils la nuit
- > Si vous vous réveillez la nuit, vous vous réendormez rapidement
- > Vous avez la sensation d'être reposé le matin, d'avoir bien récupéré

Avec le vieillissement, nous avons tendance à nous réveiller plus fréquemment la nuit, avec moins l'impression d'être reposés et avec une tendance à vouloir faire des siestes surtout l'après-midi après le déjeuner.

Ces petits signes peuvent être présents, mais doivent rester légers et ne pas interférer dans votre quotidien. Si vous avez l'impression de mal dormir, il est préférable de consulter dans un premier temps votre médecin. Quels signes doivent vous alerter ?

Les critères pouvant faire évoquer des troubles du sommeil

- > Vous mettez beaucoup de temps pour vous endormir au coucher
- > Vous avez tendance à vous endormir ou à somnoler dans la journée
- > Vous avez l'impression d'être décalé. En particulier, vous vous couchez tard vers 2-3 h et vous vous levez tard
- > Vous vous réveillez souvent la nuit
- > Lors de réveils nocturnes, vous mettez longtemps à vous rendormir
- > Vous faites des cauchemars la nuit
- > Vous avez la sensation le matin de ne pas être reposé, d'avoir mal dormi
- > Vous vous sentez fatigué et / ou irritable

Les traitements médicamenteux en cas de troubles du sommeil doivent être pris avec précaution et après avis d'un médecin.

La plupart de ces traitements sont incompatible avec le travail de nuit, la conduite ou aux métiers des armées, car ils altèrent la vigilance.

Éviter toute automédication

Des règles d'hygiène de vie simples peuvent vous

aider

- > Maintenir des horaires de coucher et de lever réguliers
- > Si vous êtes en manque de sommeil, faites des siestes courtes (moins de 45 minutes) pendant la journée afin de maintenir un bon niveau d'éveil.
- > Éviter les excitants, surtout après 16h : café, thé, Coca-Cola, Red Bull, vitamine C...
- > Ne pas faire de repas copieux le soir et éviter l'alcool au dîner
- > Réserver la chambre au sommeil, éviter de regarder la télévision au lit, les smartphones, la tablette, de travailler ou de manger au lit
- > Éviter de pratiquer du sport ainsi que toutes activités stimulantes après 21 heures
- > Favoriser le soir plutôt les activités relaxantes : lecture, musique...
- > La température de la chambre doit se situer entre 18 et 20°C
- > Organiser une activité calme une demi-heure avant le coucher
- > Essayer de trouver un rituel au moment du coucher
- > Éviter de faire des siestes trop longues dans la journée

Si cela s'avère insuffisant, consulter votre médecin
Bien dormir, c'est être en forme la journée
Ne laissez pas les insomnies vous gêner la vie

