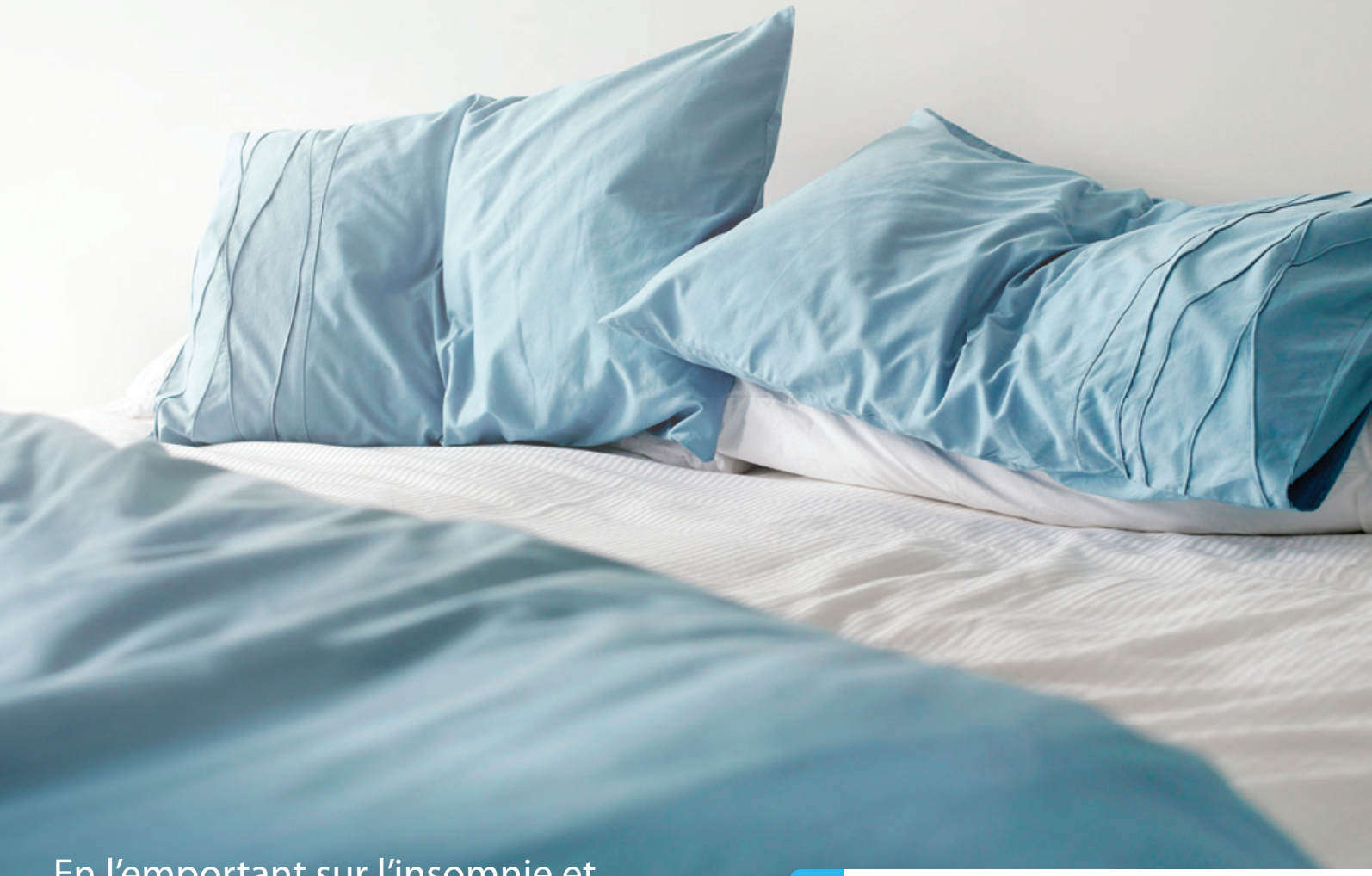
Eclairez vos nuits d'une bonne étoile



En l'emportant sur l'insomnie et

EN ATTEIGNANT LE BIEN-ÊTRE DU SOMMEIL

Well-being WILD 5★ Wellness™
Wellness Interventions for Life's Demands

© 2016. Développé par le Dr. Saundra Jain et le Dr. Rakesh Jain. La présente information n'a pas pour but de remplacer la consultation avec un prestataire de soins de santé. Aucune autorisation n'est requise pour l'emploi de ce matériel à des fins de recherche et/ou à des fins cliniques. Cependant, aucune partie de cette brochure ne peut être utilisée à des fins commerciales. Pour obtenir des informations sur les autorisations, veuillez vous adresser par e-mail à DrJain@WILD5Wellness.com.

Les "choses à faire" pour une
bonne hygiène
de sommeil

CHASSEZ CES MAUVAISES HABITUDES DE VOTRE CHAMBRE !

Et commencez à émettre quelques zzz

"L'insomnie est un aliment brut. Il se nourrira de toute forme de réflexion, y compris en pensant à ne pas penser."

— Clifton Fadiman

La plupart d'entre nous apprennent à pratiquer une bonne hygiène corporelle très tôt, mais qu'en est-il d'une bonne hygiène de sommeil ? Une bonne hygiène de sommeil est un ensemble d'habitudes qui vous aide à vous endormir avec moins de difficultés et à dormir plus profondément.

Voici quelques recommandations qui vous aideront à prendre des mesures pour passer une bonne nuit de sommeil :

- **Choisissez des activités relaxantes avant d'aller dormir et faites-les dans la pénombre.**
- **N'oubliez pas que votre lit n'est destiné qu'au sommeil et aux relations sexuelles.**
- **Essayez d'éviter les siestes dans la journée.**
- **Levez-vous et allez dans une autre pièce si vous ne trouvez pas le sommeil.**
- **Ne retournez au lit que lorsque vous vous sentez somnolant.**
- **Ne surveillez pas l'heure.**
- **Ne vous endormez nulle part ailleurs que dans votre lit.**
- **Faites de votre mieux pour éviter les boissons caféinées après 12 heures (midi).**

Quand vous commencerez à introduire ces changements, ne vous inquiétez pas si vous connaissez quelques revers. Cela prend du temps de les intégrer à votre routine quotidienne. N'oubliez surtout pas de vous accrocher et de continuer à mettre en pratique vos bonnes habitudes de sommeil.

Partagez-vous votre sommeil avec l'ennemi ?

Tablettes, téléphones mobiles, ordinateurs, télévisions... Aucun de ces appareils n'est votre ami à l'heure du coucher – c'est l'inverse ! Assurez-vous de limiter le temps d'exposition aux écrans avant d'aller au lit et faites de votre chambre une « zone interdite au téléphone » !

COMPRENEZ L'IMPACT DE VOS PENSÉES ET VOS COMPORTEMENTS SUR VOTRE SOMMEIL

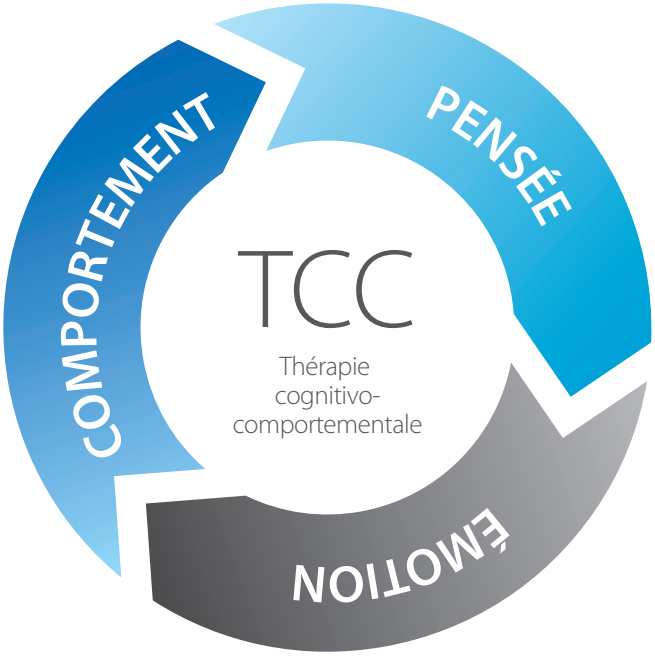
N'oubliez pas que VOUS êtes le membre le plus important de votre équipe de sommeil de rêve !

"Bien rire et bien dormir sont les deux meilleurs remèdes prescrits par le médecin."

— Proverbe irlandais

Si la pratique de bonnes habitudes de sommeil ne vous conduit pas au sommeil facilement, le médecin vous a sans doute prescrit la Thérapie Cognitivo-Comportementale de l'insomnie (TCC-i).

La TCC-i est un programme structuré qui vous aide à reconnaître et remplacer les pensées et comportements qui peuvent causer votre insomnie. Demandez à votre médecin de vous recommander un psychothérapeute formé à la TCC-i.



- **CE QUE NOUS PENSONS**
  affecte notre manière d'agir et la façon dont nous nous sentons
- **CE QUE NOUS RESSENTONS**
  affecte ce que nous pensons et ce que nous faisons
- **CE QUE NOUS FAISONS**
  affecte notre manière de penser et la façon dont nous nous sentons

Quelques techniques utiles supplémentaires :

- **Restriction du sommeil :** passez moins de temps éveillé au lit pour vous entraîner à vous endormir plus facilement
- **Thérapie cognitive :** thérapie par la parole pour vous aider à être moins anxieux ou stressé lorsque vous pensez à votre sommeil
- **Éducation à l'hygiène du sommeil :** apprenez de nouvelles habitudes pour vous aider à dormir et changez vos mauvaises habitudes de sommeil

CHER JOURNAL
Tenir un journal de sommeil détaillé est une autre manière qui vous aide à comprendre d'où vient votre insomnie. Assurez-vous de consulter le journal de sommeil au dos de cette brochure, en même temps que nos autres outils de sommeil !

La TCC-i peut vous aider à lever le voile sur la source de vos problèmes de sommeil et vous pourrez ainsi retourner sous vos couvertures et dormir paisiblement, surtout si vous l'associez avec la pratique de bonnes habitudes de sommeil.

DE SAINES HABITUDES POUR UN SOMMEIL SAIN

"Je suis un si bon dormeur que je peux dormir les yeux fermés."

— Inconnu

Considérez le traitement non-médicamenteux comme votre première défense contre les nuits sans sommeil

De nombreux types différents de médicaments contre l'insomnie sont disponibles et chacun comporte ses risques et ses bénéfices. Les médicaments peuvent s'avérer utiles pour traiter votre insomnie, mais ils ne sont pas toujours le meilleur choix. Si vous décidez de prendre un médicament pour le sommeil, n'oubliez pas que les stratégies non médicamenteuses décrites dans cette brochure devraient aussi être pratiquées quotidiennement.

UN RICOCHET
Certaines pilules pour dormir prescrites peuvent faire rebondir l'insomnie, ce qui signifie qu'elle devient plus difficile à vaincre sans le médicament.

Si vous prenez un médicament contre l'insomnie, n'oubliez pas :

- Parlez **TOUJOURS** à votre médecin des médicaments que vous prenez ou prévoyez de prendre.
- Si possible, essayez d'abord une intervention non médicamenteuse pour améliorer le sommeil.
- Prenez la plus petite dose pendant la période la plus courte possible.
- Évitez ou minimisez la prise d'alcool pendant le temps de la prise de médicaments pour le sommeil.
- Lorsque vous et votre médecin décidez d'arrêter le médicament pour le sommeil, pensez à le faire graduellement et lentement.
- Évitez de mélanger plusieurs médicaments pour le sommeil et n'augmentez **JAMAIS** la dose de médicaments sans consulter votre médecin.
- Pratiquez **TOUJOURS** de bonnes techniques d'hygiène du sommeil, que vous preniez un médicament pour le sommeil ou non. Avoir une bonne hygiène de sommeil est une nécessité absolue.

Dès que vous commencerez à comprendre et à reconnaître vos problèmes de sommeil, vous serez capables d'apporter de grands changements qui vous permettront de dire au revoir à votre insomnie, une bonne fois pour toutes !

SOYEZ VOTRE PROPRE AVOCAT DU SOMMEIL

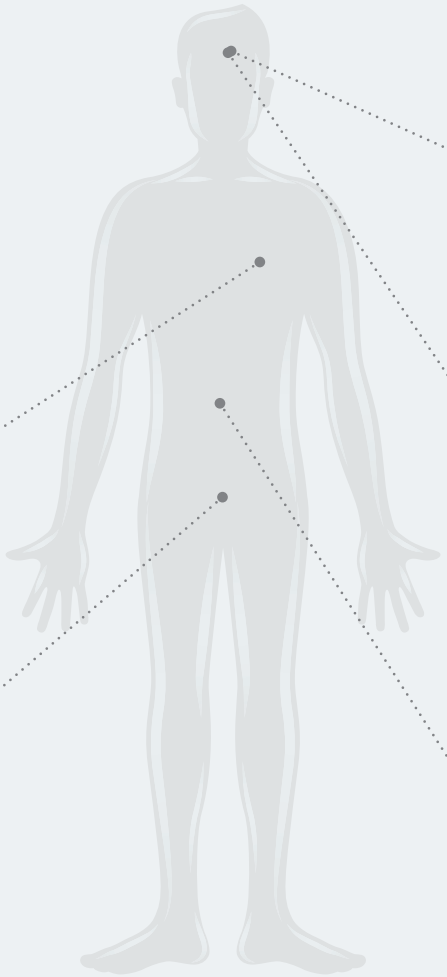
"La quantité de sommeil requise par la personne moyenne est cinq minutes de plus."

— Wilson Mizner

Et mettez au repos votre insomnie

L'insomnie est toujours difficile à supporter, mais elle peut être particulièrement épuisante si vous souffrez d'anxiété, de trouble dépressif majeur (TDM) et/ou de douleur chronique. Pour vous aider à vous rétablir des stress supplémentaires auxquels vous êtes confrontés quotidiennement, il est très important d'apprendre comment gérer, et vaincre si on le peut, l'insomnie.

L'INSOMNIE
VOYAGE RAREMENT SEULE



TROUBLES MENTAUX

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

MALADIES DU CERVEAU, DE LA MOELLE ÉPINIÈRE ET DES NERFS

MALADIES URINAIRES

MALADIES GASTRO-ENTÉROLOGIQUES

Si vous avez jamais souffert d'insomnie, vous savez que cela ressemble à une boule qui démolit et saccage de nombreux aspects de votre vie.
L'insomnie apparaît rarement seule et s'associe souvent à des troubles mentaux et d'autres maladies.
Si vous luttez contre l'insomnie, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou pharmacien et assurez-vous de ne pas écarter d'autres problèmes de santé potentiels.

L'INSOMNIE EST SOUVENT :
- PEU RECONNUE ET PEU TRAITÉE
- NÉFASTE POUR VOTRE SANTÉ
- UNE CAUSE MAJEURE DE DÉPRESSION ET D'ANXIÉTÉ

La bonne nouvelle est que l'insomnie est TOUT À FAIT CURABLE, alors lançons-nous jusqu'à devenir de bons dormeurs !

Votre journal du sommeil

SEMAINES 1+2

Tenir un journal du sommeil pendant deux semaines est une manière formidable d'apprendre quelles sont vos habitudes de sommeil, et peut vous aider à suivre tout ce dont vous aimeriez parler avec votre médecin ou pharmacien. Remplissez votre journal quotidiennement, et emportez-le à votre prochain rendez-vous.

Des apps pour smartphone qui suivent les habitudes de sommeil sont aussi disponibles.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEMAINE 1							
À quelle heure êtes-vous allé au lit hier soir ?							
À quelle heure vous êtes-vous éveillé ce matin ?							
Combien d'heures avez-vous dormi la nuit dernière ?							
Combien de fois vous êtes-vous éveillé la nuit dernière ?							
Vous sentiez-vous reposé à votre réveil et dans quelle mesure ? (0 = pas du tout, 10 = entièrement reposé)							
Évaluez votre niveau de fatigue dans la journée d'hier (0 = extrêmement fatigué, 10 = pas de fatigue du tout)							
À quelle heure avez-vous pris votre dernière boisson caféinée hier ?							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEMAINE 2							
À quelle heure êtes-vous allé au lit hier soir ?							
À quelle heure vous êtes-vous éveillé ce matin ?							
Combien d'heures avez-vous dormi la nuit dernière ?							
Combien de fois vous êtes-vous éveillé la nuit dernière ?							
Vous sentiez-vous reposé à votre réveil et dans quelle mesure ? (0 = pas du tout, 10 = entièrement reposé)							
Évaluez votre niveau de fatigue dans la journée d'hier (0 = extrêmement fatigué, 10 = pas de fatigue du tout)							
À quelle heure avez-vous pris votre dernière boisson caféinée hier ?							

MON PLAN D'ACTION

Veuillez remplir votre plan d'action et l'emporter avec vous à votre prochain rendez-vous, ainsi vous et votre médecin ou pharmacien pourrez créer un plan pour vaincre votre insomnie.

1. MES HABITUDES DE SOMMEIL ACTUELLES :

2. MANIÈRES DONT JE PEUX TRAITER MES PROBLÈMES DE SOMMEIL :

3. OBSTACLES QUI M'EMPÊCHENT DE BIEN DORMIR :

4. LISTE ACTUELLE DE MÉDICAMENTS PRESCRITS ET/OU EN VENTE LIBRE (LE CAS ÉCHÉANT) :

5. MON PLAN D'ACTION POUR AMÉLIORER MON SOMMEIL :

NOTES

NOTES

Conservez une copie de ce graphique dans votre chambre et vous pourrez ainsi revoir les « choses à faire », et vous endormir !

Évitez toute lumière ambiante dans la chambre.

Évitez de regarder la TV 90 minutes avant d'aller au lit.

Éveillez-vous à la **même heure du jour** et levez-vous dans la lumière matinale !

Évitez l'alcool et les repas lourds avant d'aller au lit.

Arrêtez de boire de la caféine à partir de 12 heures (midi).

Évitez ordinateurs portables, tablettes, liseuses et téléphones mobiles 90 minutes avant d'aller au lit.

Relaxez-vous avec un **bon livre au lit.**

Essayez d'éviter **les siestes dans la journée.**

Faites de l'exercice le matin, l'après-midi ou le soir, mais pas dans l'heure qui précède votre sommeil.

N'utilisez votre chambre **que pour dormir et avoir des relations sexuelles.**

Pratiquez des activités **calmes et apaisantes** avant d'aller au lit.

Pfizer

PATIENT SUPPORT
PFIZER ESSENTIALS

Ensemble, nous prenons soin de vos patients

Editeur responsable: Pascale Bourgois, Pfizer Boulevard de la Plaine 17, 1050 Bruxelles.

180647