

Sommaire

Compter les moutons?	4
Environnement	5
Facteurs personnels	7
Martel en tête	8
Prévention naturelle...	9
...et sommeil naturel	11
A éviter	12
Conseils futés	13
Vite, au labo!	14
Répertoire des mots-clé	15
Impressum	16



« Les somnifères naturels de la droguerie améliorent la qualité du sommeil sans charger l'organisme. »

Peter Heiniger, droguiste dipl. féd., Reigoldswil (BL)

Compter les moutons?

Une tisane à la valériane, un peu de musique pour vous relaxer... L'essentiel est que vous puissiez trouver un sommeil sain.

En quoi le sommeil peut-il être sain? En se couchant avec les poules pour être frais et dispos le matin à six heures sonnantes? Neuf Suisses sur dix dorment en moyenne sept à huit heures, ce qui correspond à une durée «saine» de sommeil. Cela dit, si vous dormez moins et que vous vous sentez quand même en forme, vous aurez suffisamment dormi. Hélas, il faut savoir que pour un quart de la population helvétique, ce genre de sommeil sain n'est qu'un rêve apparemment irréalisable. Les problèmes, en vrac: troubles d'endormissement, interruption du sommeil, réveils trop tôt, fatigue pendant la journée et, par conséquent, difficultés de concentration.

Attaquer le mal à la racine

Si le monde merveilleux du sommeil vous semble hors de portée, prenez la peine de bien examiner votre situation afin de chercher

des solutions pour vous soulager durablement. Car les troubles sont très individuels.

Souvent, la qualité du sommeil dépend de plusieurs facteurs. Nous ne pouvons donc que vous conseiller de prendre le temps de chercher la cause du problème en profondeur et de tester différentes méthodes.

Les somnifères ne sont à utiliser qu'en cas d'urgence absolue. Utilisés à long terme, ils créent une dépendance chez la personne et provoquent des effets secondaires: troubles de la mémoire, vertiges, risque de chute, etc. En plus, les médicaments modifient la structure du sommeil en raccourcissant la phase de sommeil profond.

Environnement

Questions concernant les aspects techniques susceptibles de perturber le sommeil.

La chambre à coucher est-elle trop bruyante, trop lumineuse? –

Pour y remédier: changer de chambre; la rendre plus obscure la nuit; réduire les sources de bruit.

Y a-t-il des ordinateurs ou d'autres appareils électroniques dans la chambre à coucher? – Déplacer le téléviseur et le téléphone de la chambre; vérifier s'il y a des antennes dans les alentours.

Certaines personnes sont sensibles au rayonnement terrestre ou aux courants d'eau souterrains. – Faire vérifier l'emplacement de la chambre et éventuellement déplacer les meubles; changer de chambre à coucher; effectuer de nouveaux aménagements techniques.

Qu'en est-il de la température de la chambre (17 à 19 °C), de la qualité et de l'humidité de l'air? – Aérer davantage; régler le chauffage; réguler la teneur en humidité de la pièce.

Quel âge ont le lit et le matelas? – En moyenne, un matelas devrait être changé tous les dix ans.

L'atmosphère qui émane de la chambre est-elle légère et apaisante? – Introduire de nouvelles couleurs (le bleu clair et le turquoise ont une action apaisante), un autre éclairage.

